

НЕУРОЧНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**А.П. Хвесько**, 1 курсНаучный руководитель – **Л.С. Макарова**, к.п.н, доцент**Полесский государственный университет**

Неурочные формы занятий являются весьма вариативными, а потому и более доступными для широких масс населения. Они могут использоваться как отдельными лицами в виде индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями, так и группами различной численности.

Все типы неурочных форм занятий делятся на 3 вида: малые формы (физкультминутки), занятия спортивно-тренировочного характера и формы (спортивные клубы), соревновательные формы (система обязательных и необязательных отборочных соревнований) [1].

Неурочные формы занятий имеют ряд соответствующих им характеристик: относительно ограниченное содержание и упрощенную структуру работы, но при этом требуют проявления личной инициативы и самостоятельности; преимущественно неурочные формы занятий проводятся самостоятельно и с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения, а также повышения работоспособности, развитие двигательных, координационных способностей. Задачи, содержание, а также выбор конкретной формы занятия в значительной степени определя-

ется интересами и склонностями занимающихся, их образом жизни; сравнительно небольшая протяженность во времени, относительно невысокий уровень функциональных нагрузок.

Основными признаками, отличающими неурочные формы занятий физическими упражнениями, являются главным образом следующие характеристики: относительно узкая направленность деятельности, сравнительно небольшая протяженность по времени выполнения, индивидуальный подход к обучению и воспитанию. Для неурочных занятий физическими упражнениями характерна более самостоятельная организация физической активности в целях укрепления здоровья, сохранения и повышения работоспособности, закаливания и лечения, а также воспитания физических и волевых качеств и освоения определенных действий.

Одно из отличий урочных форм от неурочных - это принцип, основанный на полной добровольности в выборе проводимого занятия и его специфики. Выбор конкретизирующей формы занятий осуществляется и определяется интересными и главными особенностями обучающихся.

Харабуги Г.Д. дала следующее определение неурочной форме: Неурочная форма – это занятия, проводимые, как специалистами, так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения и повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков [2].

В свою очередь неурочные формы занятия физическими упражнениями принято подразделять на три основных группы (рис).



Рисунок – Группы неурочных форм занятий физическими упражнениями

Например, физкультминутки проводятся как на производстве, так и в дошкольных и средних учреждениях образования. Могут проводиться с музыкальным сопровождением, в сочетании с элементами самомассажа и другими средствами, способствующими восстановлению оперативной работоспособности. Комплексы физкультпаузы продолжительностью 5-7 минут, состоящие из 3-5 упражнений, повторяемых 5-10 раз, проводятся с большой интенсивностью и с малыми интервалами для отдыха.

Проведение физкультминуток и физкультпауз начинают при первых признаках нарушения внимания. До начала проведения следует открыть форточку или окно. В производственной сфере физической культуры существуют также физкультминутки продолжительностью 1-2 минуты и микропаузы по 20-30 секунд. Что является необходимым для оптимизации трудовой деятельности в условиях производства.

По мнению Ильинича В.И. цель этих двух форм – вернуть уставшему организму работоспособность, внимание, снять мышечное и умственное утомление, повысить эмоциональный уровень [3].

При проведении анкетирования среди учащихся 10-11 классов школы №7 г. Пинска, видим, что 95% школьникам нравятся занятия физическими упражнениями во внеурочное время; 95% школьников считают, что занятия физическими упражнениями приносят пользу, а также являются необходимыми; 95% школьников положительно относятся к занятиям физическими упражнениями во внеурочное время, 5% – нейтрально, 0% – отрицательно; у 95% школьников есть любимое неурочное занятие физическими упражнениями; продолжают заниматься неурочными занятиями физическими упражнениями 95% школьников.

Мы можем видеть, что неурочные занятия физическими упражнениями нравятся всем школьникам и практически все они считают, что внеурочные занятия физическими упражнениями приносят пользу и являются необходимыми. Большая часть всех школьников положительно относится к неурочным занятиям физическими упражнениями. Большинство школьников имеют любимое занятие физическими упражнениями и будут продолжать ими заниматься.

Список использованных источников

1. Матвеева, Л.П. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физ.культуры / Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М.: «Физкультура и спорт», 2017. – 201 с.
2. Харабуги, Г.Д. Теория и методика физического воспитания: учебник для техникумов физической культуры / Г.Д. Харабуги. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 320 с.
3. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В.И. Ильинич. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 110 с.