

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

А. Ю. Шелягина (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *О. Е. Климов*,

ста. преподаватель

В настоящее время физическая культура занимает наиважнейшую часть жизни каждого человека. Она занимает важное место в учебной деятельности, а также трудовой. Занятия физическими упражнениями играют огромную роль в работоспособности каждого человека, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней. Немалую роль в воспитании и обучения физической культуре играют и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в высоко организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов. Составной частью методики обучения физической культурой является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Без знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно четко и правильно выполнять их, а это значит, что эффект от выполнения этих упражнений уменьшится. Неправильное выполнение физкультурных занятий приводит к потере лишней энергии, а, следовательно, и жизненной активности, что могло бы быть направлено на более полезные занятия, а именно физическими упражнениями, но в правильном исполнении [1].

Таким образом, разработка методики занятий физическими упражнениями должна проводиться высокопрофессиональными специалистами в области физической культуры, так как неправильная методика выполнения может привести и к более серьезным последствиям, даже к травмам. Тем более в высших учебных заведениях, где нагрузка должна быть более усложнена, методика занятий физкультурными упражнениями должна быть более четко, правильно разработана и детализирована.

Литература

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bukvi.ru>. – Дата доступа: 22.03.2021.