

Самостоятельные занятия физической культурой

во внеучебное время

Физическая культура и спорт являются неотделимой частью культуры общества и каждого человека в отдельности. В настоящее время нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, которая не была бы связана со спортом и физической культурой [6].

Наличие такого предмета в образовательных учреждениях, как физическая культура, позволяет человеку умственного труда повысить свою двигательную активность и тем самым усилить поток импульсов, которые идут от мышц, заставить работать те участки коры головного мозга, которые непосредственно связаны с интеллектуальной деятельностью, и тем самым усилить умственные и творческие процессы в человеке [2].

Сегодня во многих образовательных организациях России до сих пор реализуется традиционная система физического воспитания, которая практиковалась еще в советской школе. Данная система, хоть и направлена на всестороннее физическое развитие молодого поколения, имеет значительный недостаток, заключающийся в базировании на программно-нормативных правилах, которые не учитывают индивидуальные качества и интересы личности, условия для саморазвития как процесса непрерывного самообразования и самосовершенствования [3].

Для того чтобы увлечься физической культурой, занятия должны приносить человеку радость и удовлетворение, способствовать саморазвитию и самовоспитанию. Значительную роль в создании благоприятной эмоциональной атмосферы могут сыграть дополнительные факторы: любимая музыка [1], проведение занятий в комфортной человеку среде: в тренажерном зале, на улице, дома и т.д.; занятия в удобное для студента время; выбор интересующего вида спорта. Все эти факторы учитываются во время

самостоятельных занятий физической культурой во внеучебное время. Но у самостоятельных тренировок есть как свои преимущества, так и недостатки.

Неоспоримым преимуществом является свобода выбора вида и времени тренировок. Человек может подобрать такой вид тренировок, который ему необходим в зависимости от его пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности, а также в зависимости от поставленных целей. Главная цель занятий спортом – укрепление здоровья, повышение жизненного тонуса, и этой цели можно достичь, занимаясь практически любым видом спорта. Но есть и более конкретные цели: набор мышечной массы, снижение уровня жира, повышение общей выносливости организма, формирование стрессоустойчивости и т.д. [5].

Для достижения разных целей, соответственно, необходим разный подход: различный уровень нагрузки и различное время тренировок. При самостоятельном занятии спортом важно ознакомиться с теоретическими знаниями в сфере физической подготовки. Если человек не обладает достаточным количеством знаний о том, как выполнять те или иные упражнения, не может правильно распределить нагрузку и т.д., спустя какое-то время, будучи осведомленным о влиянии занятий физической культурой и спортом на психофизическое здоровье человека, студент все равно может либо отрицать эти знания, либо иметь желание найти занятие по душе, но бояться неудачи, быть неуверенным в своих силах и т.п. [3].

Каждый подход требует не только определенных теоретических знаний, но и умения применять эти знания на практике. Научиться применять знания на практике поможет личный тренер. Здесь тоже есть как плюсы, так и минусы. С одной стороны индивидуальные тренировки стоят дорого, с другой стороны, появляется дополнительная мотивация проводить тренировки из-за той же высокой цены. Но самым главным преимуществом является то, что всё внимание инструктор уделяет только нанимателю, гарантирована правильная техника выполнения и, следовательно, результат будет достигнут гораздо быстрее [4].

Таким образом, в отличие от занятий в образовательных учреждениях, где соблюдаются строгое расписание и строгие программы общей физической подготовки, самостоятельные занятия во внеучебное время позволяют студенту заниматься и достигать результата в тех областях спорта, какие необходимы только ему, что создает дополнительную внутреннюю мотивацию заниматься физической культурой. Возможность выбирать время и место занятий является большим плюсом для студента. Из минусов нужно отметить необходимость изучения теоретических основ и найм личного тренера на начальных этапах. Но, несмотря на высокую цену, личный тренер обеспечивает безопасность, лучшую концентрацию на занятиях, а также положительно влияет на мотивацию к спорту.

Список литературы

1. Воропаев В.И. Организация работы со студентами, освобожденными от практических занятий по физическому воспитанию // Вестник Воронежского государственного аграрного университета. 2004. №8. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/contents.asp?id=34111332> (дата обращения: 16.03.2020).

2. Квириг М.Д., Даниленко С.А., Айдушев М.А. Влияние физической культуры на умственную деятельность человека // Студенческий: электрон. научн. журн. 2019. № 12(56). [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://sibac.info/journal/student/56/135796> (дата обращения: 16.03.2020).

3. Короева Т. Б. Воробьева И. Н. Физическая культура как основной фактор саморазвития студентов. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-osnovnoy-faktor-samorazvitiya-studentov> (дата обращения: 16.03.2020).

4. Персональный тренер: преимущества, результаты и здоровье. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://my7lifes.com/preimushhestva-personalnih-trenirovok.html> (дата обращения: 16.03.2020)

5. Подходящий вид спорта - оптимальный выбор. Советы, рекомендации. Особенности популярных видов. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://hw4.ru/t-vybiraem-sport> (дата обращения: 16.03.2020).

6. Шириядзанова Ю.А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУ-МАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. №6(33). [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [https://sibac.info/archive/guman/6\(33\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/6(33).pdf) (дата обращения: 16.03.2020).