

Архицкий Н.О., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Формирование готовности к самостоятельным занятиям физической культурой

Формирование готовности к самостоятельным занятиям физической культурой является на сегодняшний день одной из актуальнейших проблем.

В современном мире, где царствует огромная конкуренция между людьми, здоровье является одним из ключевых моментов успеха. Вот почему многие зарубежные и российские бизнесмены, актеры и просто успешные люди все чаще обращаются к спорту. Они посещают фитнес-клубы, нанимают персональных тренеров. И все это с одной целью – здоровье и успешный красивый внешний вид. Именно по этим критериям оценивается современный человек.

Обратной стороной медали является то, что многие люди очень часто ссылаются на нехватку денег и времени. Они предпочитают пассивный образ жизни, абсолютно не занимаются своим здоровьем. Все чаще приходится слышать разговоры о том, что молодое поколение более слабое и болезненное. Уроки физкультуры проходят для отвода глаз, да и дети особо не интересуются спортом. Такие проблемы становятся все актуальнее.

Каким же образом можно решить эти вопросы? Ответ один: необходимо формировать самостоятельность в занятиях физической культурой. В этом случае компенсируется малоподвижный образ жизни, человек становится более крепким и выносливым.

Каждый может подобрать для себя более удобное направление в занятиях физической культурой: спортивное, лечебное, гигиеническое, общеподготовительное, профессионально-прикладное, оздоровительно-рекреативное. Все зависит от возраста, состояния здоровья, занятости.

Для удобства можно выбрать тренировочные занятия, упражнения в течении всего дня, гигиеническую гимнастику утром.

Одним из доступнейших методов спортивной подготовки является утренняя гимнастика. Она доступна для каждого, не требует материальных и больших временных затрат. При занятии гимнастикой не стоит забывать об умеренности и не следует перегружать организм. Общие закаливающие процедуры могут быть заключительной частью гимнастики и принести еще большую пользу.

Упражнения в течение всего дня также благотворно влияют на организм. Каждый может выполнить их тогда, когда ему будет удобно. В перерывах между работой или учебой небольшие физические нагрузки позволят организму прийти в хорошее состояние, отдохнуть, и в итоге выполняемая работа будет сделана более продуктивно и качественно, а самое главное, человек сохранит свою физическую работоспособность.

Тренировочные занятия имеют более плановую характеристику. Человек занимается 2-3 раза в неделю, но более интенсивно по сравнению с первыми двумя примерами. Однако и результат от тренировочных занятий будет более ощутимым. Человек разовьет физические способности, выносливость, отрегулирует отклонения, если они существуют. Следует помнить, что самое удобное время для таких занятий приходится на вторую половину дня через 2-3 часа после приема пищи.

Стоит еще раз отметить, что самостоятельные занятия физической культурой доступны всем. Необходимо лишь желание. Одним из доступнейших видов спорта является бег. Любой человек, любого возраста и социального статуса может позволить себе данный вид спорта. Он не требует денежных затрат. Однако стоит помнить о некоторых моментах: занятие начинается с разминки продолжительностью 10-15 минут. Она необходима для того, чтобы «разогреть» мышцы, подготовить организм к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы. Начиная бег, важно соблюдать самое главное условие - темп бега должен быть невысоким и равномерным. Бег должен быть легким, свободным, ритмичным, естественным, не напряженным. Свой темп обычно

вырабатывается в течение двух-трех месяцев занятий и затем сохраняется длительное время.

Не уступает бегу и плавание. Единственным затруднением может стать нахождение подходящего бассейна. Плавание укрепит позвоночник, всю группу мышц, а также улучшит иммунитет человека.

Прекрасным дополнением к данным видам спорта являются лыжи, велосипед. Они также требуют минимальных денежных затрат, но приносят огромную пользу всему организму. Положительные изменения в состоянии здоровья человек может заметить уже через несколько занятий. Улучшаются сон, аппетит, настроение. Человек начинает чувствовать себя более бодрым.

Занятия на тренажерах, различные виды гимнастики также благотворно влияют на организм. Кроме пользы для здоровья, человек общается с другими участниками тренировки и получает дополнительный заряд энергии.

Самостоятельные занятия физической культурой могут принести пользу лишь в том случае, если выполняется ряд условий. Каждый человек, когда начинает самостоятельно заниматься физическими упражнениями, должен знать состояние своего здоровья и уровень своей физической подготовленности. Свои занятия необходимо начинать с разминки. После занятий примените восстанавливающие процедуры, такие как ванна, сауна, массаж разных групп мышц.

При совместном использовании методов закаливания, режима правильного питания, соблюдения гигиены вместе с физическими упражнениями достигается наибольший эффект тренировки. Необходимо помнить, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4-5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

Очень важно контролировать реакцию организма на физические нагрузки. Резкое увеличение нагрузки приведет к переутомлению и внезапной потере сил.

При составлении плана своей тренировки необходимо включить упражнения для развития всех двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты, а также координационных и силовых качеств. Нагрузка снижается на следующей тренировке, если на этой тренировке чувствуется усталость и недомогание. При подборе упражнений для домашних заданий важно учитывать возрастные изменения и уровень физической подготовленности, причем не всегда в сторону улучшения, больше внимания уделять индивидуальному подходу. Целесообразно сохранить отдельные стержневые упражнения, которые выполняются из года в год и позволяют проследить динамику двигательной подготовленности.

Как можно было убедиться из вышесказанного, самостоятельные занятия спортом могут позволить себе все. Для этого нужно лишь терпение, желание и упорство.

Ввиду этого интересны результаты исследований. «Самым популярным видом физической тренировки в России является легкая атлетика. Число россиян, занимающихся спортом с той или иной периодичностью, выросло с 38% в 2006 году до 60% в 2018 году; в том числе 17% респондентов тренируются ежедневно, 22% – несколько раз в неделю, 10% – раз в неделю, 5% – несколько раз в месяц, 6% – несколько раз в год», – говорится в исследовании. Более активно проявляют свой интерес к спорту люди 18-24 лет (23%). Люди старшего поколения (старше 60 лет) не уступают молодым в интенсивности тренировок (21%). При этом мужчины несколько чаще сообщают о регулярных занятиях спортом, чем женщины (20% против 15% соответственно).

Заниматься комплексной физкультурой чаще предпочитают женщины, нежели мужчины (32% против 13% соответственно). Реже востребованы занятия плаванием (18%) и тяжелой атлетикой (17%), лечебной физкультурой (14%).

Главным препятствием на пути к занятиям спортом россияне называют отсутствие времени (41%). Чаще об этой причине говорят 35-44-летние (66%) и мужчины (49%). Многие также сетуют на плохое состояние здоровья (31%), а

каждый пятый (19%) утверждает, что занятия спортом ему не нужны. Среди прочих барьеров — нехватка денег (16% против 6% в 2013 году) и силы воли (15% против 22% в 2013 году).

В указанном опросе ВЦИОМ приняли участие 1600 россиян в возрасте от 18 лет. Метод опроса – телефонное интервью по стратифицированной двухосновной случайной выборке стационарных и мобильных номеров. Выборка построена на основе полного списка телефонных номеров, задействованных на территории России. Данные взвешены на вероятность отбора и по социально-демографическим параметрам, максимальный размер ошибки с вероятностью 95% не превышает 2,5%. Данные за 2006 и 2013 год получены методом квартирного опроса.

Формирование готовности к самостоятельным занятиям физической культурой - очень важная и нужная задача. Спорт, физические нагрузки, здоровый образ жизни - основные слагаемые счастливой, успешной жизни каждого из нас, а в итоге и всего государства. К сожалению, на сегодняшний день культура физических занятий далека от идеальной. Многие ищут оправдания своей лени и бездействию. Но эти оправдания не вернут утраченного здоровья, и об этом необходимо помнить.

Каждый человек ответственен за свою жизнь и здоровье. И только нам решать: быть здоровым и физически развитым или слабым и истощенным.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22-26.
3. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. – М.: Педагогика, 1989. – 192 с.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
5. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру. – М.: Медицина, 1990.
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента. – М.: Гардарики, 2000.