

Список литературы

1.Соколенко Е.И.Ценностное отношение к здоровью как педагогическаяпроблема.№ 4. 2006. –157 с.

2.Бороненкова Л.С. Формирование учебной социальной компетентности у студентов на занятиях по физической культуре / № 1.2011.– 33 с.

ДОСТУПНЫЕ СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ

Коровин Д.Е., Веденина О.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются различные способы организации самостоятельных занятий физической культурой во внеучебное время. А также дается обзор наиболее доступных и распространенных видов физической нагрузки.

Ключевые слова: физическая культура, самостоятельные занятия, мобильные приложения.

Человеку свойственно работать над собой. Мы находим в себе определенные недостатки, которые нам не нравятся. Первым делом, когда мы встречаем человека, то обращаем внимание на его внешность. Обратив внимание, мы начинаем анализировать, что же есть хорошего или плохого в этом человеке, чего нет у себя любимого. В частности, характеристиками для анализа становятся физические составляющие человека: осанка, форма фигуры, полнота или худоба, мускулистость и т.д. Сконцентрировав свое внимание на каких-то определенных составляющих, мы начинаем искать способы достижения похожего результата. Зачастую в итоге проделанной

работы нам удастся получить заметные изменения и в своей внешности, физической форме.

Основной проблематикой данной статьи является вопрос об формировании готовности студентов к самостоятельным занятиям физической культуры во внеучебное время[1].

В зависимости от степени занятости студентов в основные учебные часы, определяется тот промежуток свободного времени, который учащийся посвящает внеучебной деятельности. Опираясь на основную проблему статьи, можно рассмотреть способы формирования готовности студентов к самостоятельным занятиям физической нагрузкой.

Исходя из огромного числа существующих видов физической нагрузки, мы рассмотрим наиболее доступные и распространенные.

Первым, легкодоступным способом является, физическая нагрузка в домашних условиях. Проще говоря – зарядка. Данный вид не предусматривает использования специального инвентаря. Обычно время, требующееся для выполнения ряда гимнастических упражнений в рамках зарядки, составляет 20-30 минут. Каждый новый день может включать в себя ряд комбинированных упражнений на определенную часть тела. Постепенно каждое из выбранных упражнений можно модернизировать, увеличивая нагрузку. Это способствует повышению выносливости, силы, координации. Данный вариант является самым бюджетным, правильнее сказать, бесплатным, и простым в исполнении.

Теперь рассмотрим второй, более сложный способ для осуществления занятий физической культурой во внеучебное время, пользующийся огромной популярностью среди молодежи, не исключая студентов высших учебных заведений. В основу этого метода входят занятия физической нагрузкой в различных спорткомплексах. Для каждого человека найдется такой способ, который будет ему по душе. Самым популярным считается поход в тренажерный зал, где занятия могут проходить в разных формах: самостоятельные занятия (занимаюсь тем, что хочу изменить в себе, но не

уверен, что делаю это правильно) или занимаюсь с тренером (занимаюсь тем, что хочу изменить – действую верно). Существует ряд других спортивных заведений, где можно реализовать свой накопленный потенциал.

Так, для любителей водных процедур замечательным станет посещение занятий в бассейне, что станет полезным для укрепления целой группы мышц, так как для поддержания тела на поверхности воды необходимо участие каждой мышцы. Для лучшего воспитания в себе выносливости подойдут занятия по бегу. Для развития ловкости и координации – занятия с мячом: баскетбол, волейбол, регби и т.д. Для усовершенствования своего тела в плане гибкости замечательными можно считать занятия спортивной гимнастикой.

Казалось бы, остается только сделать выбор и можно приступать к активной физической деятельности, но не тут-то было... В нашей статье мы в первую очередь говорим о студенте, который в виду своей огромной занятости и малой материальной обеспеченности не вполне может организовать для себя процесс постоянных занятий физической культурой. Возникает банальный вопрос: «А почему же так?». Ответ очень прост. Большую часть своего времени (а если быть конкретными, то половину своего дня – в среднем 8 часов, и это без учета здорового сна, который составляет еще 8 часов – в сумме 16) наш студент занят активной мыслительной деятельностью. Из этого следует, что на занятия в зале у него не остается ни времени, ни сил. Но это не обязательно может быть плохим знаком. Любой подход в самосовершенствовании требует определенного структурирования, в нашем случае качественного, сбалансированного использования конкретных форм и видов физической нагрузки. Если наш студент начнет заниматься в зале с большим интервалом между посещениями, то в дальнейшем ему будет проще увеличивать нагрузку ввиду того, что его подход к занятиям приобрел иерархическую систему. Благодаря такому способу ему будет проще действовать в рамках своего индивидуального курса занятий.

Таким образом, можно заключить, что поход в тренажерный зал – это замечательный способ реализовать свой накопившийся потенциал. Нашему студенту мешают только два основных минуса: нехватка времени и низкий уровень материальной обеспеченности. Но все очень индивидуально, и зависит напрямую от человека(студента). Этот метод является наиболее популярным и считается самым лучшим.

Практически каждый студент в настоящее время является обладателем мобильного устройства. И этот способ, о котором мы хотим рассказать, станет приятным дополнением к тем, которые рассмотрены выше в нашей статье. Для любой платформы телефона, будь-то android или же apple, уже давно разработаны специальные программы, помогающие в достижении желаемых результатов в области физического развития. Что представляют из себя такие программы и как их можно обнаружить? Для наглядности рассмотрим процесс нахождения и использования таких программ на примере платформы android. Для начала нам нужно зайти в «Playmarket», найти там раздел «Приложения», а уже в этом разделе выбрать рубрику «Фитнес и здоровье», а далее вам следует действовать в соответствии с вашими предпочтениями. Вы найдете приложения на любой вкус. Для чистоты эксперимента мы попробуем изучить одно из приложений на личном опыте, но не станем его скачивать, а воспользуемся браузером и посмотрим, что нам предлагают создатели приложения.

Первое приложение, которое попало на глаза, называется «Тренировки для дома – никакого оборудования». Первое, на что мы обратим внимание – это рейтинг приложения, который составляет 4,8 из 5 (в опросе приняло участие 581715 человек). Для того, чтобы наверняка быть уверенными в качестве данного приложения, можно ознакомиться с предложенными отзывами, большая часть которых состоит из положительных оценок. Люди пишут, что предложенный комплекс упражнений подобран идеально, а также что после пары тренировок уже заметен результат. В аннотации к приложению представлен список

особенностей, где написано, что приложение обладает удобным графиком с изменениями веса, а также сказано об автоматической записи данных по тренировкам.

Таким образом, можно сказать, что при использовании электронных помощников можно добиться большего результата в процессе тренировок, что является хорошим показателем.

Пользуясь приложениями такого характера, можно с легкостью устраивать соревнования с друзьями, пропагандируя здоровый образ жизни и стремясь к достижению поставленной цели.

Из всего вышперечисленного можно заключить, что существует огромный арсенал способов, методов и подходов к организации своего физического здоровья. Но нужно понимать одну очень важную и простую вещь – без самостоятельного желания и стремления ничего не получится. Без развития физического наступает слабость в развитии умственном. Стремление развиваться активизирует все жизненно важные процессы в организме человека. Поэтому можно смело сказать, что, сформировав определенную подготовительную базу, необходимо скорее ее реализовать, чтобы в дальнейшем можно было преуспевать во всех делах. Как упоминал в своих произведениях древнеримский поэт-сатирик Ювенал: «В здоровом теле – здоровый дух».

Список литературы

1. Веденина О.А.О формировании у студентов потребности к самостоятельным занятиям физической культурой /В сборнике: Непрерывное образование: теория и практика реализации Материалы Международной научно-практической конференции. 2018. С. 179-182.