

МОТИВАЦИЯ И ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОСТЬ ОРГАНИЗАЦИИ, СОДЕРЖАНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

И.А. Катаны¹, канд. пед. наук, старший преподаватель

Т.В. Сапсаева², старший преподаватель

В.В. Астафьев², старший преподаватель

И.О. Перелогов², старший преподаватель

Н.Е. Винтовкина², преподаватель

¹Северо-Западного государственного медицинского университета имени И.И. Мечникова

²Санкт-Петербургского государственного университета телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича
(Россия, г. Санкт-Петербург)

DOI: 10.24411/2500-1000-2018-10008

Аннотация. Актуальность выбора темы обусловлена тем, что интенсификация темп труда и обучения в мире, увеличение психических нагрузок остро поставили вопросы о внедрении в повседневную жизнь людей физической культуры и спорта. физическое воспитание, играет важную роль в сохранении и укреплении здоровья граждан нашей страны, увеличении продолжительности жизни, формирование профессионально-важных качеств личности. Доказано, что систематические занятия физическими упражнениями повышают нервно-психическую стойкость людей к эмоциональным стрессам, поддерживают трудоспособность. Существуют большее множество физических упражнений. Нужно подобрать «свое» с учетом на свой возраст, своё здоровье и физическое состояние и обязательно им заниматься. Физкультура должна занимать значимое место в жизни человека.

Ключевые слова: направленность, физическая культура, мотивация, занятия, образ жизни.

Тысячи лет человечество искало чудесный эликсир жизни, отправляя сказочных героев в далекие путешествия за тридевять земель. А он оказался гораздо ближе - это физическая культура, дающая людям здоровье, радость, ощущение полноты жизни. Современный специалист должен быть закаленным, физически культурным человеком. Строить себя, свое здоровье по жесткому графику трудно. Но если это удастся, то удается и все остальное.

Чтобы быть более работоспособным, дай себе иногда отдых или измени вид работы. Там, где напряжение не чередуется с отдыхом, там нет выносливости. (Ян Амос Коменский).

Самостоятельное занятие физическими упражнениями является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Благодаря этим занятиям любой человек может поддерживать необходимый уровень здоро-

вья. Особенно если его основная деятельность является малоподвижной, или связана со значительными психическими нагрузками, чреватых возникновением стресса. Т.к. правильно подобранный комплекс самостоятельных физических упражнений способен снять усталость, привести организм человека в необходимый тонус и подготовить его к дальнейшей работе или отдыху. С другой стороны самостоятельные занятия ценны тем, что человеку не нужно посещать спортзал или фитнес-центр, т.к. далеко не все граждане нашей страны могут позволить себе это по причине нехватки времени или финансовых средств.

Выделяют четыре типа спортивной направленности личности в зависимости от характера целей и мотивов:

1) Тип ярко выраженной спортивной направленности (конкретные высокие цели – разряд, титул).

2) Тип физкультурно-оздоровительной направленности. Характеризуется отсутствием или неопределенностью конкретных спортивных целей. К важнейшим мотивам относятся укрепление здоровья, хорошее физическое развитие, красивое телосложение.

3) Тип полуспортивной направленности. Умеренность спортивных притязаний, желание попробовать свои силы.

4) Тип раздвоенной направленности, спортивные по характеру цели, а мотивы оздоровительного характера [6-9].

Таким образом, мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями предполагает формирование мотивов занятий, на основе которых определяется цель занятий: достижение спортивных результатов; активный отдых; укрепление здоровья; повышение уровня физического развития и подготовленности; выполнение различных тестов. Термин «Мотивация» в современной психологии с одной стороны выступает: как система факторов, определяющих поведение (сюда входят потребности, мотивы, цели, намерения, стремления и др.), с другой стороны, как характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне. В научной литературе мотивация рассматривается как совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его направленность и активность [1]. Существует объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность. Любую активность человека формирует и направляет мотив, являющийся побудителем к действиям. Среди мотивов занятий ФУиС выделяются:

- укрепление здоровья;
- улучшение физических качеств;
- развлечение и активный отдых;
- избавление от лишнего веса и др.

Мотивы, как правило, не осознаются, в то время, как цели всегда являются осоз-

нанными. Мотивы стоят за целями, побуждая к достижению этих целей [2, 3].

Физическая нагрузка подразделяется на профессиональную, когда человек занимается ею на высоком уровне, участвует в соревнованиях, и любительскую, её можно назвать хобби, увлечением или любимым делом. Эти две составляющие, конечно, имеют отличия: в первом случае человек хочет получить достижения, хочет проявить себя и показать достойные результаты. Для многих это становится работой или смыслом жизни. Во-втором случае, такая физическая культура является минимальной необходимостью для развития тела человека, поддержания себя в не ком тонусе. Большинство людей выбирают именно «простую и полезную» физическую нагрузку, они сами составляют себе план выполнения упражнений. Очень важно правильно разработать методику выполнения упражнений. Нужно учесть свободное время, график питания, свою физическую форму и так далее. Для составления плана занятий можно обратиться к литературе по этой тематике и найти такие упражнения, которые подойдут по состоянию здоровью и будут полезны организму человека. Физические упражнения бывают различной направленности. Например, для того, чтобы тренировать силовые качества, нужно подобрать упражнения с тяжелыми физическими нагрузками: работа со штангой и гантелями, поднятие максимально возможного для данного организма груза, сгибание ног лежа, подтягивание и отжимание. Для тренировки выносливости подойдут упражнения на подобии бега, кроссфит, быстрой езды на велосипеде, прыжки на месте с высоко поднятыми коленями. Чтобы развивать свою ловкость можно заниматься на турнике, йогой, прыжками на батуте и плаванием. Для тренировки скорости хорошо подойдут упражнения на подобии бега, занятий на лыжах и езде на велосипеде. Характер содержания занятий физической нагрузки также зависит и от возраста. Необходимо правильно определить какие именно занятия подойдут для того или иного человека.

Например, для ребенка не желательно заниматься тяжелыми физическими уп-

ражностями, так как его организм находится в состоянии формирования и роста. Сильная физическая нагрузка может ему навредить. Это касается и пожилых людей, им тоже необходимо знать меру, так как их организм уже не может переносить того былого напряжения, даже если эти упражнения у них с легкостью получалось выполнять в молодости. Необходимо постепенно увеличивать физические нагрузки. Нельзя сразу заниматься скоростным бегом, поднимать запределные тяжести, изворачиваться как змея и отжиматься по 100-200 раз. Нужно заниматься в своем темпе и в силу своих возможностей. Тогда и только тогда получится добиться выше перечисленных результатов. Физической культурой й нужно заниматься аккуратно, она может и навредить организму человека, если халатно подходить к тренировкам и занятием. Самое главное, заниматься по нарастающей: с каждым разом увеличивая время тренировки, груз, вес, напряжение или ставя перед собой другие новые и усложненные задачи. Физкультура женская и мужская немного отличаются между собой. В основном, женщины хотят создать себе красивую фигуру, быть стройными и подтянутыми. Мужчины, в свою очередь, тоже создают фигуру, но по-другому: они стараются набрать массу и превратить её в мышцы с помощью физических упражнений. У мужчин организм имеет более прочное строение костей, большее развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Для мужчин подходит много упражнений для поддержания и улучшения физической составляющей тела. Это, например, бег - наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности. Природа в ходе своей эволюции заготовила для организма человека высокую надежность и прочность, рассчитанную более чем на 120-150 лет здоровой жизни. Однако, реализовать эту заманчивую программу не совсем легко и просто. Этому мешают чаще всего нежелательные отклонения, происходящие в сердечно-сосудистой системе. Есть немало методов укрепления сердечно-сосудистой системы, и на главенствующее место среди них все

увереннее выдвигается именно оздоровительный бег. Также, хорошо подойдет и плавание. Им занимаются в открытых водоемах и бассейнах. В начальный период занятий нужно плавно увеличивать время пребывания в воде от 10-15 до 40-45 минут и добиваться, чтобы преодолевать за это время без остановок в первые пять дней от 600-800 метров, а потом и 1000- 1200 метров. По мере овладения техникой плавания и воспитания в себе выносливости можно переходить к преодолению приведенных дистанций. Оздоровительное плавание проводится равномерно и с умеренной интенсивностью. Ходьба и бег на лыжах - индивидуальные и самостоятельные занятия можно проводить только на стадионах или в парках в черте населенных пунктов. Занятия на местности, отдаленной от населенных пунктов или в лесу во избежание несчастных случаев не желательны. Велосипед - является эмоциональным видом физических упражнений, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям. Езда на нем благоприятно воздействует на нервную систему. Ритмичное «педалирование» увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие. Езда на велосипеде хорошо дозируется по темпу и длине дистанции. Ритмическая гимнастика - это комплексы несложных, общеразвивающих упражнений, которые выполняются, без пауз и отдыха, в быстром темпе. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и всех частей тела. Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10-15 до 45-60 минут ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно - сосудистую и дыхательную системы [4, 5].

Таким образом приобщение молодежи к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и совершенствованием форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями: чем крепче здоровье обучающихся, тем продуктивнее обучение.

Чтобы обучающиеся успешно адаптировались к условиям обучения, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы соблюдать здоровый образ жизни и регулярную двигательную актив-

ность, что обеспечивается благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями. Главное, правильно подбирать упражнения: опираясь на своё физическое состояние, возраст и здоровье.

Библиографический список

1. *Асриев С.А.*, Сущность и специфика педагогической деятельности преподавателя Асриев С.А. В сборнике: новая наука как результат инновационного развития общества сборник статей Международной научно-практической конференции: в 17 частях. 2017. С. 6-11.
2. *Стародубцев М.П.*, Профессионально-личностное развитие педагога физической культуры: научно-теоретический аспект / Стародубцев М.П., Иваненко Т.А., Сапсаева Т.В., Перелогов И.О., Винтовкина Н.Е. // Перспективы науки. 2018. № 5 (104). С. 102-107.
3. *Иваненко Т.А.*, Взаимосвязь педагогической культуры и педагогического мастерства / Иваненко Т.А. // Глобальный научный потенциал. 2017. № 10 (79). С. 12-15.
4. *Иваненко А.В.*, Интерактивные технологии подготовки спортсменов-стрелков / Иваненко А.В. // Перспективы науки. 2017. № 10 (97). С. 70-74.
5. *Иваненко А.В.*, Влияние физических упражнений на когнитивные способности студентов гут им. М.А. Бонч-Бруевича / Иваненко А.В., Стародубцев М.П., Астафьев В.В., Базанов А.Н. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 106-109.
6. *Катаны И.А.*, Концептуальные основы формирования общекультурных компетенций у тренеров-специалистов физической культуры / Катаны И.А. // Глобальный научный потенциал №12 (81) 2017 С. 13-17.
7. *Катаны И.А.*, Средства обучения, технология их комплексного использования в физическом воспитании Катаны И.А. В сборнике: Новое слово в науке: стратегии развития. Сборник материалов II Международной научно-практической конференции. В 2-х томах. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. 2017. С. 79-83.
8. *Стародубцев, М.П.*, Диагностический комплекс оценки уровня сформированности готовности специалистов в области физической культуры и спорта к реализации научно-исследовательской деятельности Стародубцев М.П., Катаны И.А. Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2017. № 12. С. 79-81.
9. *Стародубцева О.М.*, Уровни развития и закономерности формирования физической культуры личности. Проблемы и перспективы развития образования в России. 2015. № 33. С. 99-105.

MOTIVATION AND FOCUS OF ORGANIZATION, CONTENT INDEPENDENT EXERCISE OF VARIOUS KINDS

I.A. Katans¹, *candidate of pedagogical sciences, senior teacher*

T.V. Sapsaeva², *senior lecturer*

V.V. Astafiev², *senior lecturer*

I.O. Perelgov², *senior lecturer*

N.E. Vintovkina², *lecturer*

¹**Northwestern state medical university named after I.I. Mechnikov**

²**St. Petersburg state university of telecommunications professor M.A. Bonch-Bruevich (Russia, St. Petersburg)**

***Abstract.** The relevance of the choice of the topic is due to the fact that the intensification of the pace of work and learning in the world, the increase in mental stress sharply raised questions about the introduction of physical culture and sports in the daily life of people. physical education plays an important role in maintaining and strengthening the health of the citizens of our country, increasing life expectancy, the formation of professionally important qualities of the individual. It is proved that systematic physical exercises increase the neuropsychological resistance of people to emotional stress, support the ability to work. There are a lot of physical exercises. You need to choose "your" taking into account your age, your health and physical condition and be sure to deal with them. Physical education should occupy a significant place in human life.*

***Keywords:** orientation, physical culture, motivation, occupation, lifestyle.*