# Использование дополнительных средств физической культуры при ВСД

В последние годы использование дополнительных средств физической культуры (ДСФК) на занятиях по физическому воспитанию неуклонно растет. Основная цель такого подхода — разнообразить программу подготовки студентов и предоставить им широкий спектр физических нагрузок.

Важнейшим элементом использования СДП является их правильный подбор и применение. При этом необходимо учитывать возрастные особенности и возможности, а также индивидуальные предпочтения к виду спортивной деятельности. Следует отметить, что при выборе дополнительных средств для занятий физической культурой необходимо соблюдать определенные правила безопасности.

ДСД могут повысить успеваемость учащихся, поскольку дают им новые навыки и знания, которыми они должны овладеть на уроках физической культуры или во время спортивных соревнований. Такие дополнительные средства, как мячи, ракетки, скакалки, бинты и другие предметы, помогают улучшить двигательную координацию, повысить уровень уверенности учащихся в себе и воспитать силу характера.

Кроме того, с помощью дополнительных средств физической культуры можно развивать различные навыки: силовые — с помощью свободных весов; ловкость — с помощью лестниц для ловкости; координацию — с помощью балансиров; скорость — с помощью скоростных мешков; точность — с помощью боксерских мешков; выносливость — с помощью бега на эллиптическом тренажере или беговой дорожке; гибкость — с помощью упражнений на коврике для йоги; умственное обучение — с помощью наглядных схем или пособий. Все эти занятия в совокупности образуют комплексную систему, позволяющую студентам приобрести больше навыков, чем при выполнении только базовых гимнастических упражнений или занятий плаванием.

Кроме того, дополнительное оборудование помогает вдохнуть новую жизнь в существующие занятия по физкультуре, стимулируя творческий подход преподавателей к разработке новых материалов для планирования учебного плана. Это позволяет учителям физкультуры создавать уникальный опыт, который может удовлетворить потребности каждого конкретного ученика лучше, чем традиционные методы, обеспечивая интеллектуально стимулирующую среду, в которой ученику предоставляется больше возможностей для достижения успеха, что способствует положительному результату в ходе его образовательного пути в течение конкретного периода занятий или мероприятия.

В целом можно сделать вывод, что применение дополнительных мер в преподавании физической культуры помогает преподавателям добиться более быстрых результатов и при этом сделать уроки достаточно увлекательными, чтобы студенты оставались заинтересованными на протяжении всего занятия, одновременно осваивая различные навыки, связанные не только со спортивными способностями, но и с базовыми практиками психического здоровья, а также с общими привычками здорового образа жизни, такими как ежедневное употребление полноценной пищи. Инструктор, понимающий, как все эти составляющие сочетаются друг с другом, может сформировать сильных спортсменов, которые в дальнейшем будут иметь больше шансов на успех в соревнованиях на более высоком уровне. Для того чтобы молодые люди получали оптимальный объем знаний по каждой дисциплине, ключевыми элементами являются различные уровни дополнительных занятий, таких как VDS.