

ТЕМА 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Задачами физического воспитания обучающихся является формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Однако реальное внедрение среди обучающихся самостоятельных занятий физическими упражнениями еще недостаточно, физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для них насущной потребностью.

Потребность к физической активности – это особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом — это многоступенчатый процесс, который начинается с первых элементарных гигиенических знаний и навыков и продолжается до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и занятий спортом.

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения обучающихся в физкультурно-спортивную деятельность.

К **объективным факторам** относятся:

- состояние материальной спортивной базы;
- направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий;
- уровень требований учебной программы;
- личность преподавателя;
- состояние здоровья занимающихся;
- частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

К **субъективным факторам** относятся:

- удовлетворение от занятий физической культурой;
- соответствие эстетическим вкусам;
- понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий;
- повышение теоретических и практических знаний в области физической культуры;
- развитие познавательных способностей.

Направления и формы самостоятельных занятий

Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, обще-подготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение учебного дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня обучающегося и осуществляется в утренние часы после пробуждения ото сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения на выносливость (например, длительный бег до утомления), упражнения статического характера, со значительными отягощениями. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Утренняя гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5-7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания. Наиболее традиционный вид закаливания – это вода и физические упражнения.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10–15 мин каждые 1–1,5 ч работы оказывают вдвое больший стимулирующий эффект, чем отдых в два раза большей продолжительности. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия будут проходить более качественно, если организм готов к предстоящим нагрузкам. Занимающимся необходимо соблюдать режим сна и отдыха (полноценный сон не менее 8 часов), режим питания и поддерживать высокое эмоциональное состояние для выполнения предстоящих физических нагрузок. Групповая тренировка (в составе группы 3–5 человек) более эффективна, чем индивидуальная.

Самостоятельные индивидуальные занятия можно проводить на учебно-спортивной базе вуза или в парковой зоне, где имеются соответствующие условия для их проведения.

При этом должны быть предприняты все необходимые меры предосторожности по профилактике травматизма, обморожений, переохлаждений и иных патологических состояний. Заниматься рекомендуется 3-6 раз в неделю по 1-1,5 ч. Заниматься менее 3 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению общего уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок – это вторая половина дня, через 2-3 ч после обеда.

При проведении самостоятельных тренировок необходимо обращать внимание на визуальные признаки утомления, для того, чтобы вовремя предотвратить состояния перетренированности организма занимающихся. **Утомление** – это физиологическое состояние, возникающее вследствие

напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в нарушениях координации движений и существенном снижении работоспособности.

Примерное содержание самостоятельных тренировочных занятий

Наиболее распространенные виды самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег на разные дистанции, ходьба и бег на лыжах (при наличии условий), плавание, различные виды оздоровительной гимнастики (аэробика, стретчинг, калланетика, шейпинг, пилатес, йога и пр.), атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам, занятия на уличных тренажерах и т. д.

Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка.

Ходьба – естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма.

При хорошем самочувствии и свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой, что обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями.

Бег – наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности. Во время бега укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы. При систематической тренировке в дальнейшем юноши могут довести время непрерывного бега до 50–70 мин (8–10 км) и более, девушки – до 40–50 мин (5–6 км) и более.

Из всего богатого арсенала тренировочных средств бегунов на средние и длинные дистанции, для обучающихся подходят следующие варианты оздоровительного бега.

- Медленный равномерный бег от 20 до 30 мин, при пульсе 120–130 ударов в мин. Для начинающих бегунов это основное и единственное средство тренировки. Подготовленные бегуны используют его в разгрузочные дни, в качестве обычной тренировки, способствующей восстановлению.
- Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 до 120 мин при пульсе 132–144 ударов в мин раз в неделю. Применяется для развития и поддержания общей выносливости.
- Кроссовый бег от 30 до 90 мин при пульсе 144–156 ударов в мин 1–2 раза в неделю. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами.

Кросс – это бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, канав и других естественных препятствий.

Плавание. Плаванием занимаются в летние каникулярные периоды в открытых водоемах, а в остальное время учебного года – в закрытых или открытых бассейнах с подогревом воды. Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. ЧСС сразу

после преодоления дистанции для возраста 17–30 лет должна быть в пределах 120–150 ударов/мин.

При занятиях плаванием необходимо соблюдать следующие правила безопасности: занятия в открытом водоеме проводить группой из 3-5 человек и только на проверенном месте глубиной не более 1 м 20 см; заниматься следует не ранее чем через 1,5-2 ч после приема пищи; запрещается заниматься плаванием при плохом самочувствии, простудных и иных заболеваниях. Лучшее время для занятий плаванием днем с 10 до 13 часов, дополнительно, в жаркую погоду, после обеда с 16 до 18 часов.

Ходьба и бег на лыжах. Индивидуальные самостоятельные занятия на лыжах целесообразно проводить на стадионах или в парках, желательно, на подготовленной трассе. Выезд или выход на тренировки должен осуществляться группами в 3–5 человек и более. При этом, должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, переохлаждений, обморожений и т.д. Полезно заниматься на лыжах каждый день хотя бы по одному часу. Максимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, три раза в неделю по 1–1,5 часа, при умеренной интенсивности.

Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, выполняемые, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом специально подобранной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами.

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, развивающих силу и силовую выносливость, в сочетании с разносторонней физической подготовкой.

В содержание атлетической гимнастики входят: упражнения с гантелями (5–12 кг); с гирями (16, 24, 32 кг); со штангой (вес штанги подбирается индивидуально); различные упражнения на тренажерах и блочных устройствах, включая упражнения в изометрическом и уступающем режиме работы мышц. Занятия на тренажерах применяются как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями, делают их более эмоциональными и разнообразными. Они используются как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, избирательно воздействуют на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляют и способствуют их развитию, являются хорошим средством восстановления после утомления.

Спортивные и подвижные игры предполагают разнообразную двигательную деятельность и положительные эмоции, они эффективно снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность.

Для осуществления управления процессом самостоятельной тренировки необходимо определить цели занятий. Целями могут быть: укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др. Например, если обучающийся имеет отклонения в состоянии здоровья и ему определена специальная медицинская группа, то целью его самостоятельных занятий будет укрепление здоровья и закаливание организма. Для обучающихся практически здоровых, но не занимавшихся ранее спортом, целью занятий будет повышение уровня физической подготовленности.

Гигиенические требования при самостоятельных занятиях физическими упражнениями относятся к месту занятий, одежде и обуви занимающихся, гигиене тела, режиму питания, сна и потребления воды.

Наибольший оздоровительный эффект дают занятия, проводимые на свежем воздухе (в лесу, парке, сквере), подальше от автомобильных дорог и вредных производств. При занятиях в помещении температура воздуха должна быть 15–18°C, при хорошей освещенности, доступе свежего воздуха и соблюдения правил техники безопасности.

Одежда должна соответствовать выбранному виду физических упражнений, погодным условиям и температуре воздуха, должна быть легкой и хорошо впитывать влагу. Лучше, если нижний слой одежды состоит из хлопчатобумажного белья.

Обувь подбирают в соответствии с размером, погодными условиями, видом физических упражнений. Важно, чтобы она была удобной и эластичной. Для занятий на улице в холодное время года обувь должна быть немного больше по размеру, чтобы надевать теплый носок.

Гигиене тела уделяется особое внимание, т. к. от состояния кожных покровов зависит здоровье человека. Основные правила ухода за кожей при занятиях:

- после каждого занятия необходимо принять душ и обязательно сменить белье;
- мытье тела горячей водой с мылом проводить не реже 1 раза в 4–5 дней;
- следить за состоянием кожных покровов – не допускать раздражений и потертостей, если же они обнаружены, принимать соответствующие меры.

Самоконтроль необходим для постоянного контроля собственного состояния, осуществляется путем: измерения пульса, давления, прислушивания к состоянию организма.

ВОЗРАСТ, ЛЕТ	ИНТЕНСИВНОСТЬ ПО ЧСС, УДАР/МИН		
	МАЛАЯ	СРЕДНЯЯ	БОЛЬШАЯ
17–30	130	150	160
31–40	120	140	150
41–50	110	120	140
51–55	100	115	135
56–60	95	110	130

Таблица ЧСС