

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра общегуманитарных наук и массовых коммуникаций

Форма обучения: заочная/очно-заочная

**ВЫПОЛНЕНИЕ
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Физическая культура и спорт (часть 1/1)

Тема: Формы и средства самостоятельных занятий физической культурой

Группа

Кн22Ю291в

Студент

Демина Оксана
Евгеньевна

Содержание

Введение.....	3
Основная часть. Самостоятельные занятия физической культурой: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.....	4
1. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	5
2. Планирование объема и интенсивности занятий физической культурой.....	9
3. Использование метода самоконтроля, функциональных проб при планировании занятий физическими упражнениями.....	11
Заключение.....	
.....	13
Список источников.....	14

Введение

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается. Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Движение необходимо, как пища и сон. Недостаток пищи и сна улавливается организмом, вызывая целый комплекс тягостных ощущений. Двигательная же недостаточность проходит совершенно незамеченной, а нередко сопровождается даже чувством комфорта. При дефиците двигательной активности снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов.

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок — один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных [занятий физической культурой и спортом](#), объединенных термином «двигательная активность».

Применение оздоровительных систем ведет к полной гармонии души и тела. С помощью этих систем функционирование внутренних органов нормализуется, укрепляются все основные системы организма, улучшается эмоциональное состояние, повышается концентрация внимания, уверенность в собственных силах.

Физическая активность, оздоровительная физическая культура являются значимыми для функциональной жизнедеятельности организма на протяжении всей жизни.

Основная часть

Самостоятельные занятия физической культурой: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий

1. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями

Существуют три главных принципа, которых необходимо придерживаться, выполняя комплекс физических упражнений:

- Тренируйтесь через день или хотя бы три раза в неделю.
- Тренируйтесь непрерывно в течение 20 минут.
- Тренируйтесь энергично, но следите за своим дыханием.

Минздрав определил минимальную норму недельного объема двигательной активности студента – десять часов. Надо помнить, что занятия физической культурой – не разовое мероприятие, не воскресник и не месячник, это целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни.

Существуют три формы самостоятельных занятий физической культурой:

1. Ежедневная утренняя гимнастика.
2. Ежедневная физкультпауза.

3.

Самостоятельные занятия физической культурой, физические упражнения и спорт (не реже, чем 2-3 раза в неделю).

Каждое самостоятельное тренировочное занятие физической культурой состоит из трех частей. Подготовительная часть (разминка) делится на две части – общеразогревающую и специальную.

Общеразогревающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин.), медленного бега (женщины – 6-8 мин, мужчины -8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно – координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

Упражнения в течение 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 через каждые 1—1,5 ч работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3—5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2—7 раз в неделю по 1— 1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок — вторая половина дня, через 2—3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 ч после приема пищи и не позднее чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак.

Итак, если рассматривать формы самостоятельных занятий физической

культурой поподробнее, можно выделить следующие:

- ходьба и бег,
- плавание,
- ходьба и бег на лыжах,
- велосипед,
- ритмическая гимнастика,
- атлетическая гимнастика,
- занятия на тренажерах.

Ходьба и бег.

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

Бег — наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности, а также укрепления сердечнососудистой системы.

Из всего богатого арсенала тренировочных средств бегунов на средние и длинные дистанции для любителей оздоровительного бега подходят только три.

1. Легкий 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 облегченной тренировки, способствующей восстановлению.
2. Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 до 120 мин при пульсе 132—144 удар/мин раз в неделю. Применяется для развития и поддержания общей выносливости.
3. Кроссовый бег от 30 до 90 минут при пульсе 144—156 удар/мин 1—2 раза в неделю. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами.

Занятие начинается с разминки продолжительностью 10—15 мин. Она необходима для того, чтобы «разогреть» мышцы, подготовить организм к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы.

Плавание.

Плаванием занимаются в летние периоды в открытых водоемах, а в остальное время — в закрытых или открытых бассейнах с подогревом воды.

В начальный период занятий необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде от 10—15 до 30—45 мин и добиваться того, чтобы преодолевать за это время без остановок в первые пять дней 600-700 м, во вторые - 700-800, а затем 1000-1200 м. Для тех, кто плавает плохо, сначала следует проплыть дистанцию 25, 50 или 100 м, но повторять ее 8—10 раз. По мере овладения техникой плавания и воспитания выносливости переходить к преодолению указанных дистанций. Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. Частота сердечных сокращений сразу после проплытия дистанции для возраста 17—30 лет должна быть в пределах 120—150 удар/мин.

Ходьба и бег на лыжах.

Индивидуальные самостоятельные занятия можно проводить на стадионах или в парках в черте населенных пунктов. Полезно заниматься на лыжах каждый день хотя бы по одному часу. Минимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, три раза в неделю по 1—1,5 ч и более при умеренной интенсивности.

Велосипед.

Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Ритмичное вращение педалей 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.

Ритмическая гимнастика — это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой

Атлетическая гимнастика.

Атлетическая гимнастика — это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.

Развитие силы обеспечивается выполнением таких специальных силовых упражнений, как упражнения с гантелями:

- наклоны,
- повороты,
- круговые движения туловищем,
- выжимание,
- приседание и т.д.

Упражнения с эспандером:

- выпрямление рук в стороны,
- сгибание и разгибание рук в локтевых суставах из положения стоя на рукоятке эспандера,
- вытягивание эспандера до уровня плеч;

упражнения со штангой

Занятия на тренажерах.

Тренажеры применяются как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями и спортом, делают их более эмоциональными и разнообразными. Они используются как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, избирательно воздействуют на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечнососудистую системы, укрепляют и способствуют их развитию, являются хорошим средством восстановления после утомления.

2.

Планирование объема и интенсивности занятий физической культурой

Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами под руководством преподавателя с целью четкого определения последовательности решения задач овладения техникой различных физических упражнений и повышения уровня функциональной подготовленности организма.

Перспективное планирование самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения, т.е. на 5 лет. В зависимости от:

- состояния здоровья,
- медицинской группы,
- исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности

студенты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения в Вузе. Данный план отражает различные задачи, которые стоят перед студентами, зачисленными в разные медицинские группы.

Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями направлено на достижение единой цели, которая стоит перед студентами всех медицинских групп, - *сохранение хорошего здоровья, поддержание высоко уровня физической и умственной работоспособности.*

Положительного результата в занятиях физической культурой можно добиться только при многолетних непрерывных занятиях, основанных на учете закономерностей развития организма и особенностей вида занятий (вида спорта). При планировании и проведении многолетних занятий за основу берется годичный тренировочный цикл.

Многолетнее перспективное планирование должно предполагать увеличение объема, интенсивности и общей тренировочной нагрузки по сравнению с прошедшим годом. Например, если первый год самостоятельных тренировок начинается с исходного уровня состояния тренированности, который мы условно обозначаем нулевой отметкой, то заканчиваться он должен на уровне 20-30%. Следующий год, начинаясь от уровня 20-30% тренировочной нагрузки, пройдет на более высоком уровне и закончится на уровне примерно 60%.

Для осуществления управления процессом самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий укрепление цели занятий.

Целью могут быть:

- укрепление здоровья,
- закаливание организма и улучшение общего самочувствия,
- повышение уровня физической подготовленности и др.

Определение индивидуальных особенностей занимающегося - состояния его здоровья, физической и спортивной подготовленности, спортивных интересов, условий питания, учебы и быта, его волевых и психических качеств и т.п. В соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятия.

Разработка и корректировка планов: перспективного и годового, а также на период, этап и микроцикл тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и динамики показателей состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности, полученных в процессе занятий.

Определение и изменение содержания, организации, методики и условий занятий, применяемых средств тренировки – все это необходимо для достижения наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных занятий.

Цель предварительного учета - зафиксировать данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся. Эти данные должен иметь каждый приступающий к занятиям для составления плана тренировочных занятий с учетом индивидуального уровня физической подготовленности.

Текущий учет позволяет анализировать показатели тренировочных занятий. В ходе тренировочных занятий анализируется: количество проведенных тренировок в неделю, в месяц, год, выполненный объем и интенсивность тренировочной работы, результаты участия в соревнованиях.

3.

Использование метода самоконтроля, функциональных проб при планировании занятий физическими упражнениями

Физическая подготовленность человека является немаловажным фактором при разработке комплекса самостоятельных физических упражнений, так как, зная тренированность и функциональное состояние занимающегося, можно скорректировать самостоятельные тренировки в сторону увеличения продолжительности и интенсивности упражнений, либо наоборот. По антропометрическим данным можно сделать оценку уровня физического

развития с помощью антропометрических индексов. Рассмотрим некоторые из них.

Ростовой индекс определяет соотношение роста в сантиметрах и массы в килограммах.

Весоростовой показатель вычисляется делением массы тела (в граммах) на его длину (в сантиметрах). Хорошая оценка для женщин – 360-405г/см, для мужчин – 380-415г/см.

Оценка функциональной подготовленности осуществляется также с помощью физиологических проб. К ним относятся контроль за частотой сердечных сокращений (ЧЧС). Кроме этого, для оценки состояния дыхательной и сердечнососудистой систем и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применяют пробу **Штанге** и пробу **Генчи**.

Проба Штанге (задержка дыхания на **вдохе**). После 5 минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав глубокий вдох (80-90% максимального), задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до его возобновления.

Проба Генчи (задержка дыхания на **выдохе**) выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем считается время задержки дыхания на выдохе до 30с.

Одномоментная функциональная проба с приседанием. Занимающихся отдыхает стоя в основной стойке 3 минуты. На 4 минуте подсчитывается ЧЧС за 15 секунд с пересчетом на 1 минуту (исходная частота). Далее выполняется 20 глубоких приседаний в течение 40 секунд, с подниманием рук вперед, разводом коленей в стороны, с сохранением туловища в вертикальном положении. Сразу после приседания вновь подсчитывается частота пульса в течение первых 15 секунд с пересчетом на минуту. Увеличение ЧЧС после приседаний определяется сравнительно с исходной в процентах. Оценка для мужчин и женщин:

- отлично – 20 и менее,
- хорошо 21-40, удовлетворительно – 41-65,
- плохо – 66-75,
- очень плохо – 76 и более.

Еще один способ оценки физического состояния - тестирование как применение контрольных нормативов:

- бег на 100 м (показатель качества быстроты),
- подтягивание для студентов,
- поднимание и опускание туловища из положения, лежа для студенток (показатель силовой подготовленности)
- бег на 2000 м для студенток и на 3000 м для студентов – показатель выносливости).

Наблюдая за пульсом, отмечают число их ударов в минуту. Резкое замедление или учащение пульса по сравнению с предыдущими данными – *один из симптомов нарушения здоровья.*

Спирометрия – определение жизненной ёмкости лёгких – позволяет оценивать функциональное состояние органов дыхания. При правильном закаливании, как правило, этот показатель увеличивается. Масса тела после первых закалывающих процедур может немного уменьшиться. В дальнейшем она стабилизируется. Масса тела обычно определяется утром натощак, до и после занятий и процедур.

Аппетит – показатель нормального функционирования органов пищеварения. Его нарушение показывает на переутомление или какое-либо заболевание.

Сон – естественное и необходимое средство восстановления сил. Нарушение сна показывает на отклонения в состоянии режима. Так, из-за переутомления может возникнуть бессонница.

Заключение

В заключении необходимо понять основные принципы самостоятельных занятий. Методика самостоятельных занятий направлена на развитие общей выносливости, а она зависит от состояния ключевых систем организма - сердечнососудистой и дыхательной. На этом этапе главная задача – не нарушать основных принципов физического воспитания: доступности, систематичности, постепенности.

Принцип доступности в нашем случае – это умение.

Принцип систематичности заключается в том, что регулярные занятия дают больший эффект, чем эпизодические, что перерывы в занятиях отбрасывают вас назад на исходные позиции и все, чего вы достигли, пропадает. Чередование дней занятий и дней отдыха, на начальном этапе занятий, должно быть регулярным: 2-3 занятия в неделю, но каждую неделю.

Принцип постепенности – главный на этом этапе занятий. Степень положительных изменений, происходящих в [организме под воздействием физических упражнений](#), пропорциональна объему и интенсивности нагрузки. Все внимание следует обратить на объем нагрузки и стараться не переутомляться.

На этом этапе необходимо повысить функциональные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем до уровня, который позволит применять в занятиях другие средства и методы.

В заключение хотелось бы напомнить, что для улучшения и сохранения крепкого здоровья прежде всего необходимы высокая культура поведения и здоровый образ жизни, в основе которого высокая степень двигательной активности.

Список источников

1. Иванов Г.И. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
<https://rut-miit.ru/content/>
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
https://ebooks.grsu.by/fisical_training/2-6-osnovy-metodiki-samostoyatelnykh-zanyatij-fizicheskimi-uprazhneniyami.htm
3. Спортивный справочник Физкультура.
http://nlr.ru/res/inv/guideseria/sport/record_full.php?record_ID=181258&rid=6548&IDs=199365,170112,181258,62580,62582,42356,10390,9516,5607,3687,3688,6206,3463,8180,1617,8558,5777,3343
4. Физические упражнения, комплекс упражнений и занятия физической культурой.
http://personalii.spmi.ru/sites/default/files/pdf/kompleksy_obshcherazviv._fiz.upr_red1.pdf
5. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия
http://nlr.ru/res/inv/guideseria/sport/record_full.php?record_ID=8180&rid=6548&IDs=199365,170112,181258,62580,62582,42356,10390,9516,5607,3687,3688,6206,3463,8180,1617,8558,5777,33

МОСКВА 2023