

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра юриспруденции
Форма обучения: заочная/очно-заочная

ВЫПОЛНЕНИЕ
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Физическая культура и спорт

На тему: формы и средства самостоятельных занятий физической культурой

Группа

Пг22Ю171

Студент

А.В. Дронникова

Содержание

Введение.....	3
Самостоятельные занятия физической культурой: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.....	4
1. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	4
2. Планирование объема и интенсивности занятий физической культурой.....	9
3. Использование метода самоконтроля, функциональных проб при планировании занятий физическими упражнениями.....	11
Заключение.....	14
Список источников.....	15

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. 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*. 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». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности.

Так как программой по физическому воспитанию в Вузах предусмотрено недостаточно времени для занятий физической культурой, необходимы самостоятельные систематические занятия физической культурой и спортом. И человек должен знать, что для нормального функционирования организма каждому необходим определенный минимум двигательной активности. Для этого существуют определенные методы подбора комплекса

самостоятельных физических упражнений, планирования интенсивности, объема данных упражнений.

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**:

1. Тренируйтесь через день или хотя бы три раза в неделю.
2. Тренируйтесь непрерывно в течение 20 минут.
3. 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). [2]

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. Выполнять **физические упражнения** рекомендуется, начиная с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать, проделывая упражнения для ног. После комплекса физических упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление. 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. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных физических упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. В *основной части* комплекса физических упражнений изучается спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развиваются физические и волевые качества (быстрота, сила, выносливость). В *заключительной части* выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин.), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние. [1]

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. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). 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.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

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. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности. Перед тренировкой необходимо сделать короткую разминку. При определении физической нагрузки следует учитывать ЧСС (пульс). Пульс подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки.

Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать постепенно. 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, а так же укрепления сердечнососудистой системы.

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 проплывать 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 проплывания 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.

ЧСС подсчитывается в течение 10 с сразу после окончания занятия или после прохождения отрезка дистанции с определенной интенсивностью и переводится на число ударов в 1 мин.

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. Хорошо иметь велосипедный спидометр, с помощью которого можно определить скорость передвижения и расстояние.

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.[4]

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. Документы планирования разрабатываются на основе программы по физическому воспитанию для студентов Вузов. 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.

Студентам при планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельных занятий следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха. При многолетнем планировании самостоятельных тренировочных занятий общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения по учебным занятиям в течение года, должна с каждым годом иметь тенденцию к повышению. Только при этом условии будет происходить

укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, а для занимающихся спортом - повышение состояния тренированности и уровня спортивных результатов.

Управление самостоятельными тренировочными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровня физической, спортивной подготовленности занимающихся на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с результатами этого определения в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности.

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. Например, если студент имеет отклонения в состоянии здоровья и ему определена специальная медицинская группа, то целью его самостоятельных занятий будет укрепление здоровья и закаливание организма. Для студентов практически здоровых, но не занимавшихся ранее спортом, целью занятий будет повышение уровня физической подготовленности.

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. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок.

Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый контроль с записью данных в личный дневник самоконтроля.

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. Анализ показателей текущего учета позволяет проверить правильность хода тренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий.

Итоговый учет осуществляется в конце периода или в конце годового цикла тренировочных занятий. Этот учет предполагает составление данных состояния здоровья и тренированности, а также данных объема тренировочной работы, выраженной во времени, затраченном на выполнение упражнений, и в количестве км легкоатлетического бега, бега на лыжах и плавания различной интенсивности с результатами, показанными на спортивных соревнованиях. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы тренировочных занятий на следующий годичный цикл. [2]

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. Чтобы определить нормальную массу взрослого человека

нужно из цифры, обозначающей рост в сантиметрах, вычесть 100 – при росте 165-175 см и 110 при более высоком росте.

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.

Жизненный индекс определяется делением цифры, обозначающей жизненную емкость легких, на массу тела (в граммах). Показатель ниже 65-70 мл/кг у мужчин и 55-60 у женщин свидетельствует о недостаточной жизненной емкости легких либо об избыточной массе. [1]

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. Средним показателем считается время задержки дыхания на 60с. У тренированного человека время задержки дыхания более продолжительное. При заболевании или переутомлении это время может снизиться до 30-35с.

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. При заболеваниях органов дыхания, кровообращения, после инфекционных и других заболеваний, а также в результате перенапряжения и переутомления, когда ухудшается общее функциональное состояние организма, продолжительность задержки дыхания и на вдохе и на выдохе уменьшается.

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) и бег на 2000 м для студенток и на 3000 м для студентов – показатель выносливости). [4]

На основе систематического наблюдения за состоянием здоровья и самочувствием, можно умело регулировать закаляющие нагрузки, вносить в намечаемые упражнения необходимые коррективы. Наблюдения желательно проводить ежедневно – в одни и те же часы, лучше утром. Полезно завести дневник самоконтроля, куда следует заносить полученные данные.

Наблюдая за *пульсом*, отмечают число их ударов в минуту. Резкое замедление или учащение пульса по сравнению с предыдущими данными – один из симптомов нарушения здоровья. Пульс обычно проверяют по утрам, лёжа в постели, а также до и после окончания закаляющих процедур. *Частота дыхания* характеризует работу дыхательных органов и органов сердечнососудистой системы. Помимо частоты отмечают ритм дыхания, наличие отдышки, кашля и др. *Спирометрия* – определение жизненной ёмкости лёгких – позволяет оценивать функциональное состояние органов дыхания. При правильном закаливании, как правило, этот показатель увеличивается. *Масса тела* после первых закаляющих 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.[3]

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. [5, 149]

Принцип доступности в нашем случае – это умение. Ходить и бегать умеют все. Поэтому они и будут базовыми средствами из самостоятельных упражнений. Только создав базу общей выносливости, овладевайте новыми видами упражнений.

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. Для планирования объема и его выполнения лучше использовать время, а не метраж. В последнем случае появляется желание быстрее закончить дистанцию и планируемая интенсивность будет увеличена, что может привести к перегрузке.

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. Режим доступа: sport.pu.ru/t6.htm
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Режим доступа: http://hippocrate.narod.ru/f/fiz_1.htm

3. Спортивный справочник Физкультура. – Режим доступа:
<http://www.fizkult-ura.ru/node/>
4. Физические упражнения, комплекс упражнений и занятия физической культурой. Режим доступа: <http://www.kmssport.ru/articles/view/8.htm>
5. **Физическое воспитание в вузе: Тексты лекций/Под ред. М.М.Чубарова. 3-е изд., стереот. - М.: МГИУ, 2005.**