

САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

3.1. МОТИВАЦИЯ И ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

- Приобщение студенческой молодежи к физической культуре важная часть в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий по физической культуре решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.
- Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены.
- Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность.
 Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в учебном заведении, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.

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.

Мышцы составляют 40-45% массы тела человека, организм которого очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжелые, непосильные физические нагрузки.

- 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.

Существуют **объективные и субъективные факторы**, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную 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.

3.2. ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

• Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся.

Можно выделить следующие направления:

- гигиеническое,
- оздоровительно-рекреативное (рекреация восстановление),
- обще-подготовительное,
- спортивное,
- профессионально-прикладное,

- •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 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 и т.д.
- 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 гигиеническая 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.

- 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 через каждые 1-1,5 часа работы оказывают 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.

- Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная.
- Самостоятельные индивидуальные занятия на местности или в лесу вне населенных пунктов во избежание несчастных случаев не допускаются.
- Выезд или выход для тренировок за пределы населенного пункта может проводиться группами из 3-5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожения и т.д. **Не допускается** также отставание от группы отдельных занимающихся.

- Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю *по* 1-1,5 часа.
- 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 часа после обеда.
- Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа 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 (в это время необходимо выполнять **гигиеническую гимнастику**).
- Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего *множества* физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма.
- Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видам спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся *по* общепринятой структуре.

Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий:

- •ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья,
- •плавание,
- ходьба и бег на лыжах,
- велосипедные прогулки,
- ритмическая/атлетическая гимнастика,
- •спортивные и подвижные игры,
- •спортивное ориентирование, туристские походы,
- •занятия на тренажерах.

3.3. УПРАВЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ

Чтобы управлять процессом самостоятельных занятий, необходимо провести ряд мероприятий:

- •определить цели самостоятельных занятий;
- •определить индивидуальные особенности занимающегося;
- •скорректировать планы занятий (перспективный, годичный, на семестр);
- •определить и изменить содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемые средства тренировки.

Все это необходимо, чтобы достичь 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 учет с записью данных в личный дневник самоконтроля.

Цель предварительного учета - зафиксировать данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся.

Текущий учет позволяет анализировать показатели тренировочных занятий.

В ходе тренировочных занятий анализируются:

- •количество проведенных тренировок в неделю, месяц, год;
- •выполненный объем и интенсивность тренировочной работы: результаты участия в соревнованиях и выполнения отдельных тестов и норм разрядной классификации.

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

Итоговый учет осуществляется в конце периода занятий или конце годичного *цикла* тренировочных занятий. Он предполагает сопоставить данные состояния здоровья и тренированности, а также данные объема тренировочной работы, выраженной во времени, которое затрачено на выполнение упражнений, и в количестве километров 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.

При дозировании физической нагрузки, регулировании интенсивности ее воздействия на организм необходимо учитывать следующие факторы:

- *количество повторений* упражнения. Чем больше число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот;
- *амплитуда движений*. С увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает;
- исходное положение, из которого выполняется упражнение, существенно влияет на степень физической нагрузки. К ней относятся: изменение формы и величины опорной поверхности при выполнении упражнений (стоя, сидя, лежа); применение исходных положений, изолирующих работу вспомогательных групп мышц (с помощью гимнастических снарядов и предметов), усиливающих нагрузку на основную мышечную группу и на весь организм; изменение положения центра тяжести тела по отношению к опоре;
- величина и количество участвующих в упражнении мышечных групп.
- Чем больше мышц участвует в выполнении упражнения, чем они крупнее по массе, тем значительнее физическая нагрузка;
- темп выполнения упражнений может быть **медленным, средним, быс:прым**.

- степень сложности упражнения зависит от количества участвующих в упражнениях мышечных групп и от координации их деятельности. Сложные упражнения требуют усиленного внимания, что создает значительную эмоциональную нагрузку и приводит к более быстрому утомлению;
- степень и характер мышечного напряжения. При максимальных напряжениях мышцы недостаточно снабжаются кислородом и питательными веществами, быстро нарастает утомление. Трудно долго продолжать работу и при быстром чередовании мышечных сокращений и расслаблений, ибо это приводит к высокой подвижности процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга и к быстрому утомлению;
- **мощность мышечной работы** (количество работы в единицу времени) зависит от времени ее выполнения, развиваемой скорости и силы при движении. Чем больше мощность, тем выше физическая нагрузка;
- продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями. Более продолжительный отдых способствует более полному восстановлению организма.

 19

Тренировочные нагрузки характеризуются рядом **физических** и **физиологических** показателей.

- К физическим показателям нагрузки относятся количественные признаки выполняемой работы (интенсивность и объем, скорость и темп движений, величина усилия, продолжительность, число повторений).
- Физиологические параметры характеризуют уровень мобилизации функциональных резервов организма (увеличение ЧСС, ударного объема крови, минутного объема).
- Тренировочные нагрузки, выполняемые при ЧСС 131-150 уд/мин. относят к "аэробной" (первой) зоне, когда энергия вырабатывается в организме при достаточном притоке кислорода с помощью окислительных реакций.
- Вторая "смешанная", ЧСС 151-180 уд/мин. В этой зоне к аэробным механизмам энергообеспечения подключаются анаэробные, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода.

- Самочувствие довольно точно отражает изменения, происходящие в организме под влиянием занятий физическими упражнениями.
 Очень важно при самостоятельных занятиях знать признаки чрезмерной нагрузки.
- Чрезмерная нагрузка процесс утомления нарастает постепенно и сопровождается усилением субъективных ощущений усталости: работоспособность снижается, появляется скованность мышц, дыхание становится частым и поверхностным, сердцебиение учащается, отмечается бледность на лице и желание прекратить работу. В этом случае необходимо снизить нагрузку или временно прекратить занятия.

- Студентам всех учебных отделений при планировании и проведении самостоятельных тренировочных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельных тренировочных занятий следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха.
- Вопросу сочетания умственной и физической работы следует уделять повседневное внимание. Необходимо постоянно анализировать состояние организма по субъективным и объективным данным самоконтроля.

3.4. ГИГИЕНА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

ПИТАНИЕ

- Питание строится с учетом специфики вида физических упражнений и индивидуальных особенностей занимающихся.
- Пища должна содержать необходимое количество основных веществ, в сбалансированном виде в соответствии с рекомендуемыми нормами.
- В суточном режиме следует установить и строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему перевариванию и усвоению. Принимать пищу следует за 2-2,5 ч. до тренировки и спустя 30-40 мин. после ее окончания.
- Ужинать нужно не позднее, чем за 2 ч. до сна. Обильный ужин или ужин непосредственно перед сном приводит к снижению усвояемости пищи, влечет за собой плохой сон и понижение умственной или физической работоспособности на следующий день.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

 $h \cap \Pi \cap \Phi$

- В случаях даже частично обеднения организма водой, могут возникать тяжелые расстройства в его деятельности.
- Однако избыточное потребление воды также приносит вред организму. Многие потребляют жидкость часто и в большом количестве в силу привычки. Излишнее количество воды, поступающее во внутреннюю среду организма, перегружает сердце и почки, приводит к вымыванию из организма нужных ему веществ, способствует ожирению, усиливает потоотделение и изнуряет организм.
- Поэтому выполнять рациональный питьевой режим в повседневной жизни и, особенно, при занятиях физическими упражнениями и спортом - важное условие сохранения здоровья, поддерживания на оптимальном уровне умственной и физической работоспособности.
- Суточная потребность человека в воде 2,5 л. у работников физического труда и у спортсменов она увеличивается до 3 л. и

2.

ГИГИЕНА ТЕЛА

- способствует нормальной жизнедеятельности организма, улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям.
- Кожа представляет сложный и важный орган человеческого тела, выполняющий многие функции: она защищает внутреннюю среду организма, выделяет из организма продукты обмена веществ, осуществляет теплорегуляцию. В коже находится большое количество нервных окончаний, и поэтому она обеспечивает постоянную информацию организма о всех действующих на тело раздражителях.
- Подсчитано, что на 1 см² поверхности тела приходится около 100 болевых, 12-15 холодовых, 1-2 тепловых и около 25 точек, воспринимающих атмосферное давление.
- Все эти функции выполняются в полном объеме только здоровой и чистой кожей. Загрязненность кожи, кожные заболевания ослабляют ее деятельность, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья человека.

3.5. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА

Причинами травматизма могут быть:

- нарушения в методике занятий;
- невыполнение методических принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей,
- неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования,
- плохая подготовка мест занятий;
- незнание и несоблюдение мероприятий по самостраховке;
- *перегрузка* занимающимися площадок и залов *по* сравнению с нормами площади на одного занимающегося;
- плохое санитарно-техническое состояние мест занятий, недостаток освещения, скользкие полы, отсутствие вентиляции;
- недисциплинированность занимающихся и др.

- Необходимо учитывать внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы. К ним относятся занятия в состоянии утомления и переутомления, а также при наличии в организме хронических очагов инфекции, при склонности к спазмам кровеносных сосудов и мышц и в других болезненных состояний.
- Для профилактики переохлаждений и перегреваний важно учитывать погодные факторы (температура, влажность, ветер), степень закаленности занимающихся и соответствие этим факторам одежды и обуви.
- Возможные телесные повреждения при занятиях различными видами физических упражнений должны тщательно изучаться и анализироваться, чтобы вырабатывать конкретные меры предупреждения и ликвидации условий их возникновения.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

ДОМАШНЕЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

- Найдите и изучите базовые упражнения для тренировки с собственным весом. На основании полученных данных придумайте и составьте один комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом своей двигательной активности.
- Обязательно в комплекс должна входить разминка (в среднем 5-10 минут) перед началом тренировки и в конце тренировки заминка (обычно это растяжка, 5-10 минут).
- По продолжительности комплекс рассчитать в среднем на 30-60 минут.

• Выбираете тип тренировки:

- круговая,
- интервальная,
- табата (выполнение упражнения в течение 20 секунд и отдых в течение 10 секунд; обычно состоит из 8 упражнений за один круг, может быть 2-4 круга (упражнения на верх, на низ)),
- EMOM («Every Minute on the Minute» «каждую минуту в течение минуты». Это значит, что в течение каждой минуты нужно выполнить запрограммированное число повторений одного упражнения. Оставшееся до конца минуты время используется в качестве отдыха),
- AMRAP («As many rounds as possible» (столько раундов, сколько возможно). Тип тренировки, во время которой нужно выполнить как можно больше раундов за определенное время).

- Если необходим дополнительный инвентарь для выполнения упражнений, указываете, что необходимо (учитывайте, чтобы у вас имелся данный инвентарь гантели, скакалка или же это могут быть предметы домашнего обихода стул, поверхность дивана, стола (например, для обратных отжиманий), бутылки с водой, стопка книг, палка от швабры и т.д.)
 - Расписываете разминку какие упражнения в нее входят последовательно, количество повторений или время выполнения каждого упражнения (например, суставная разминка, начинаем с медленных вращательных движений головой 4 раза по часовой стрелке, 4 раза – против и т.д.)
 - Основная часть: последовательность упражнений, количество повторений, подходов, отдых между подходами.
 - Расписываете заминку .

4

- Тестируете составленный тренировочный комплекс, записываете результат – какое время затрачено на разминку, основную часть и на заминку. Записываете свои ощущения после тренировки – какие упражнения дались легче всего, какие тяжелее, общее состояние после тренировки.
- Отдельно записать на видео выполнение двух-трех упражнений из тренировочного комплекса (основная часть) с учетом соблюдения техники выполнения упражнений и количеством повторов или времени выполнения упражнения.

ПРИМЕР ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

- Существует много способов построить интервальную тренировку. Рассмотрим самый простой и понятный из них. Для одного занятия достаточно выбрать всего три упражнения для мышц верхней части тела, нижней части тела и кардио. Тренированные люди могут включать в занятие сложные гибридные движения.
- Количество подходов будет высоким. Если для стандартной круговой сессии из восьми упражнений рекомендуется делать 3-4 круга, то при трех упражнениях количество кругов возрастет до 8-9.
- Время 15-20 минут для активной части занятия включает в себя максимальное количество кругов, каждому упражнению отводится 30 секунд.

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

"Низ" тела

- Приседания
- Приседания плие
- Выпады на месте/назад/вперед
- Выпады в сторону
- Ягодичный мостик
- Ягодичный мостик одной ногой
- Тяга Кинга

Гибридные движения

- Гусеница
- Бурпи с отжиманием
- Отжимания с разворотом
- Отжимания с поднятием руки
- Выпады с подъемом ноги
- Прыжковые приседания
- Прыжковые выпады
- Подъем руки и ноги в планке

"Верх" тела

- Отжимания
- Разновысокие отжимания
- Отжимания на брусьях
- Отжимания уголком
- Австралийские подтягивания
- Подтягивания прямым/ узким/обратным хватом

Кардио

- Бег на месте
- Бег с поднятием колен
- Бег с захлестыванием
- Джампинг-Джек
- Джампинг-Джек в планке
- Скалолаз
- Прыжки на месте
- Прыжки в сторону

- •Интервальная тренировка новичка может выглядеть так:
- •Отжимания с колен/строгие отжимания
- •Приседания
- •Прыжки на месте
- •Отдых 1 минута

- **-Для среднего уровня** подойдет такой комплекс:
- •Выпады с поднятием колена
- •Отжимания с пола
- •Джампинг джекс
- Отдых 40 сек

- •Занятие **продвинутого уровня** можно построить следующим образом:
- •Гусеница с отжиманием
- •Приседания с прыжком
- •Бег на месте с поднятием колен
- Отдых 30 сек

 Вы можете использовать любые многосуставные и гибридные движения.
 Главное условие – они должны быть на разные части тела.



Уровень 1



Уровень 3

Уровень 2

Выполняйте упражнения для своего уровня одно за другим по 30 секунд каждое. Отдых после каждой тройки - 30-60 секунд. Всего 8-9 кругов.