



**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 годового *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, быстрым**.

- **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.

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

- 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, поддержания 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 более

# 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 терморегуляцию. В коже находится большое количество нервных окончаний, и поэтому она обеспечивает постоянную информацию организма о всех действующих на тело раздражителях.
- ***Подсчитано, что на 1 см<sup>2</sup> поверхности тела приходится около 100 болевых, 12-15 холодových, 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 состояниях.
- 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

1.
  - 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.

## 2

- **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).



### 3

- 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. Тренируемые 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 2



## Уровень 3

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