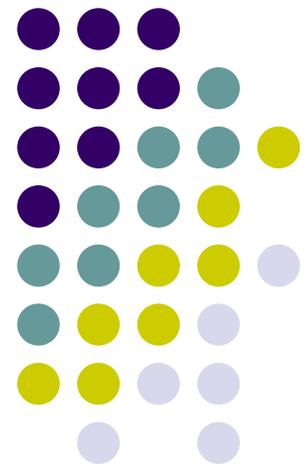


# Основные методики самостоятельных

## занятий физическими

## упражнениями и спортом





# Содержание:

- Принципы физического воспитания
- Режимы физической нагрузки
- Формы самостоятельных занятий
- Планирование самостоятельных занятий



## Введение:

Чтобы грамотно построить тренировочный процесс самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортом, необходимо знать законы, по которым наиболее эффективно приходит физическое совершенствование человека. В теории и методике физического воспитания эти законы называют ***принципами физического воспитания.***



# Принципы физического воспитания

Принцип сознательности и активности

Принцип наглядности

Принцип доступности и индивидуализации

Принцип систематичности

Принцип динамичности

# Принцип сознательности и активности



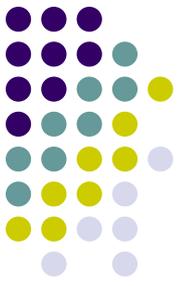
Обучение тогда эффективно, когда перед занимающимися ставится конкретная цель и в соответствии с достижением этой цели определяются задачи. Человек мобилизует свою волю и силы на достижение конкретных результатов. Решение поставленных задач активизирует занимающихся для дальнейшего физического совершенствования. Они должны осмысленно относиться к самостоятельному тренировочному процессу, понимать прикладную ценность приобретенных знаний и навыков. С целью эффективности тренировочного процесса рекомендуется вести дневник самоконтроля.

# Принцип наглядности

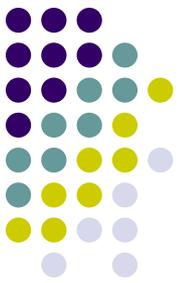


Первой и главной ступенью в практическом познании является живое созерцание. Важно видеть правильное выполнение движений, иметь информацию о технике этого движения, описание техники движений, рассказ преподавателя, тренера.

# Принцип доступности и индивидуализации



- Нельзя начинать сразу с больших физических нагрузок. Физические нагрузки должны быть доступными и даваться занимающимся с учетом возрастных и половых особенностей организма. Для студентов физиологически обоснованными являются физические нагрузки в виде 8-10ч.в неделю.
- Под индивидуализацией в процессе физического воспитания понимают учет индивидуальных особенностей занимающихся с целью наибольшего развития их способностей.



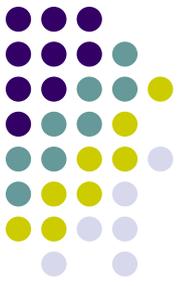
# Принцип систематичности

- Системность занятий – наиболее важный принцип в физическом воспитании, что позволяет понять, за счёт чего происходит эффект совершенствования физических способностей человека (тренированности).
- Схема процессов, происходящих в организме в результате выполнения физических упражнений  
<https://cyberpedia.su/11xe1ca.html>

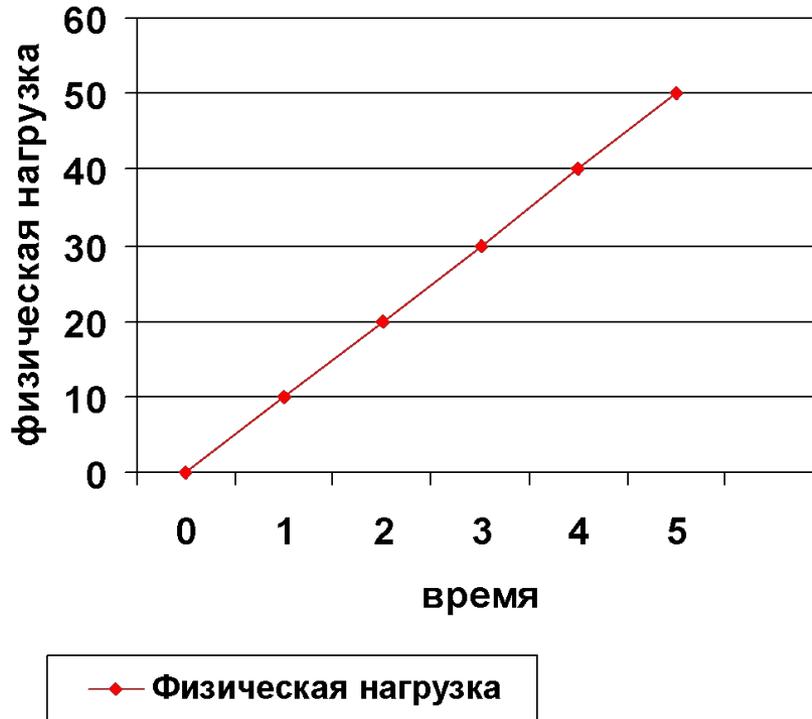
# Принцип динамичности



В годичном цикле подготовки, самостоятельно организованного тренировочного процесса, чаще всего используется три режима физической нагрузки – **линейновосходящий, ступенчатый и волнообразный.**

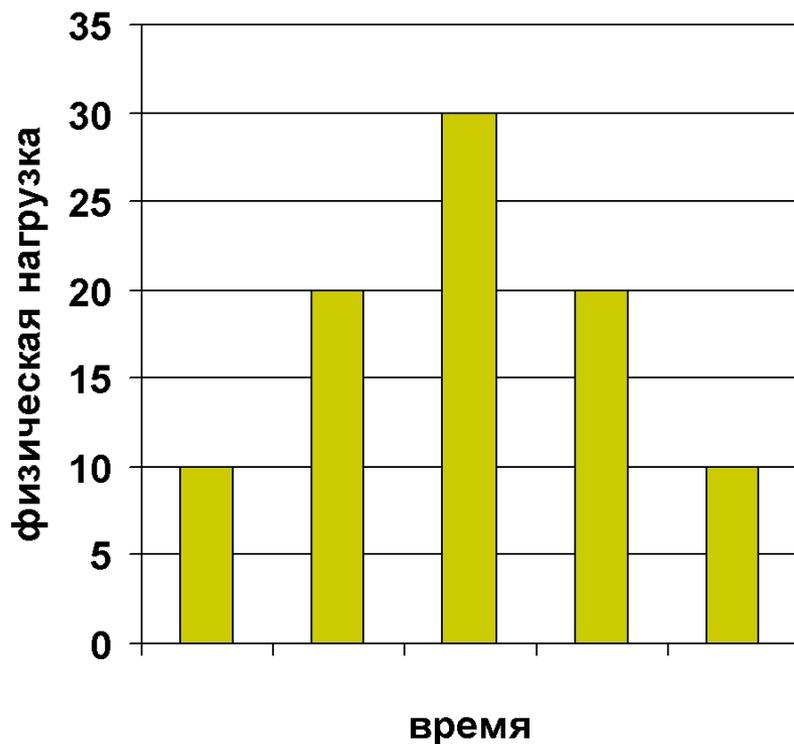


# Линейновосходящий режим



Постепенно, от занятия к занятию, идет увеличение физической нагрузки. Такой режим планируется чаще всего для спортсменов и занимающихся с хорошей физической подготовкой.

# Ступенчатый режим



■ физическая нагрузка

С учетом самочувствия занимающегося и физических возможностей его организма каждое занятие планируется величина физической нагрузки. Такая схема нагрузки чаще всего используется в самостоятельных занятиях студентов.



# Волнообразный режим

Это режим физической нагрузки предусматривающий постепенное её увеличение. На определенном этапе подготовки – достижение максимальной величины физической нагрузки, затем постепенное снижение в конце годового цикла, но выше величины той, что была в начале года. Этот режим может быть обусловлен выходом студентов на сессию и сокращением времени на самостоятельные занятия.

# Планирование самостоятельных занятий



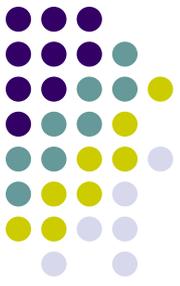
**Макроцикл** – ведется на длительные промежутки времени (4 года, 1 год)

**Мезоцикл** – средние промежутки времени

**Микроцикл** – малые промежутки времени (1 занятие, неделя)

В начале необходимо определить исходный уровень подготовленности. Согласно поставленной цели самостоятельных занятий, реально желаемый результат в избранном виде упражнений планируется на конец годового цикла подготовки.

# Внимание: Необходимо вести дневник самоконтроля.



- При дальнейших занятиях в дневнике самоконтроля отмечаются достигнутые результаты; и при необходимости в планирование вводятся коррекции. При следующем планировании в макроцикле необходимо учитывать ошибки, допущенные в течении прошедшего года занятий.



## Самостоятельные занятия

Утренняя гигиеническая гимнастика

Упражнения в течении учебного дня

Самостоятельные тренировочные занятия

# Утренняя гигиеническая гимнастика



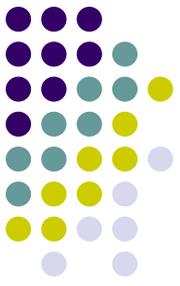
- Проводится в течении 20 мин. с соблюдением гигиенических требований (свежий воздух, чистота помещений и т.д.)
- Основная задача – подготовит организм к трудовому дню. Включаются упражнения для крупных мышц ног, спины, рук. Пульс необходимо поднять на уровень 130-150 уд/мин. Заканчивается зарядка упражнениями на дыхание.

# Упражнения в течение учебного (рабочего) дня



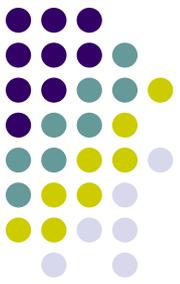
- Должны проводиться с целью снятия усталости, как умственной, так и физической, мобилизовать организм для более эффективного труда.
- Упражнения можно выполнять в рекреациях, в спортивных залах, на площадках и т.д. Продолжительность – от 5 до 10 мин.

# Самостоятельные тренировочные занятия



- Проводятся с целью дальнейшего физического совершенствования в избранном виде физических упражнений или спорта.
- Занятия проводятся два – три раза в неделю по 1,5-2ч. Лучше всего заниматься группой, в которой 3-5 человек.
- Эти занятия строятся по схеме спортивной тренировки: разминка (10-15мин.); основная часть (40-50мин.); упражнения на гибкость (10-15мин.)
- Необходимо следить за дозировкой физической нагрузки, которая характеризуется ЧСС (120-140 уд/мин.)

# Вопросы для самоконтроля



- Каковы основные формы самостоятельных занятий?
- Какие задачи решает принцип сознательности и активности?
- Какие задачи решает принцип наглядности?
- Какие задачи решает принцип доступности и индивидуальности?
- Какие задачи решает принцип систематичности?
- Какие задачи решает принцип динамичности?
- Какой объем недельной двигательной активности рекомендуется для студентов?
- Что понимается под терминами «макроцикл», «мезоцикл», «микроцикл» подготовки?
- Какие задачи решает утренняя гигиеническая гимнастика?
- Какие задачи решаются при выполнении упражнений в течение учебного (рабочего) дня?
- Какие задачи решают самостоятельные тренировочные занятия?