

# ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Презентацию  
подготовила:

Студентка группы 2к4  
Гусейнова Лейла

- ▣ **Формы самостоятельных занятий** – система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная определенным их содержанием.

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности и мотивы включения человека в активную физкультурно – спортивную жизнь:

- ▣ К объективным факторам относятся: состояние материально - спортивной базы, состояние здоровья занимающихся.
- ▣ К субъективным факторам относятся: понимание личностной значимости занятий, развитие познавательных способностей, моральное и духовное удовлетворение.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями определяются их целями и задачами.

Основными формами самостоятельных занятий являются:

- ▣ утренняя гигиеническая гимнастика,
- ▣ упражнения в течение дня,
- ▣ самостоятельные тренировки.

- **Утренняя гигиеническая гимнастика** включается в распорядок дня после пробуждения. В комплекс утренней гимнастики следует включать упражнения на все группы мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения с отягощениями, на выносливость. Нагрузка должна повышаться постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса необходимо снизить нагрузку и привести организм в спокойное состояние.
- Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности и объема, обеспечивается: изменением исходных положений, изменением амплитуды движений, ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений, увеличением или сокращением пауз для отдыха. Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. После выполнения комплекса необходимо сделать самомассаж основных мышечных групп и выполнить водные процедуры с учетом правил закаливания.
- **Упражнения в течение дня** нацелены на концентрацию внимания, снятие утомления, поддержание работоспособности. Выполняются в режиме 8 – 10 минут. Небольшие комплексы (3 – 5 упражнений), в виде напряжения и расслабления мышц ног, вращения в голеностопном и лучезапястном суставах могут снять усталость и напряжение, улучшить работоспособность.
- **Самостоятельные тренировочные занятия** могут быть как индивидуальными, так и групповыми. Для их проведения используются приемы и методы, применяемые в видах спорта. Занятие делится на подготовительную (5 – 10% от общего времени), основную (80 – 90%) и заключительную части (8 – 10%). Заниматься

# Средства самостоятельных занятий

- **Ходьба** улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и других систем. Эффективность воздействия ходьбы на человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности.
- При определении физической нагрузки следует учитывать ЧСС, которая подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки. Заканчивая тренировочную ходьбу, надо постепенно снизить скорость, так чтобы через 8 – 10 минут после окончания пульс вернулся к исходному значению. Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать постепенно.
- **Бег** – наиболее эффективное средство укрепления здоровья, повышение уровня физической тренированности. Начинающие бегуны в качестве подготовительного средства могут чередовать ходьбу и бег. Например, 50 м бега и 150 м ходьбы, затем 100 м бега и 100 м ходьбы. Отрезки бега должны увеличиваться произвольно, естественным путем, до тех пор, пока бег не станет непрерывным.
- Начиная бег, важно соблюдать условие – темп бега должен быть невысоким и равномерным. Регулировать интенсивность нагрузки можно по ЧСС. При беге она не должна превышать 180 уд./мин минус возраст. Обязательным условием является круглогодичность занятий. Тренировочные занятия зимой способствуют закаливанию организма, повышению его сопротивляемости простудным и инфекционным заболеваниям. Для укрепления здоровья и поддержания хорошей физической подготовленности достаточно бегать ежедневно по 20 -30 минут.
- **Кросс** – это бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, канав и других препятствий. Он прививает способность к ориентированию, передвижению на большие расстояния по незнакомой местности, к преодолению естественных препятствий, умению правильно распределять и оценивать свои силы. Местом для занятий может

- **Плавание.** Плавание и игры на воде вызывают положительные изменения в функциях нервной, дыхательной, сердечно – сосудистой, пищеварительной систем. В начальный период занятий необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде, добиваться преодолеть в первые пять дней дистанцию 600 – 700 метров, во вторые – 700 – 800, а затем 1000 – 1200 метров.
- Для тех, кто плохо плавает, сначала следует проплыть дистанцию 25, 50 или 100 метров, но повторять ее 8 – 10 раз. Оздоровительное плавание проводится с умеренной интенсивностью. ЧСС сразу после проплыwania дистанции для возраста 17 – 30 лет должна быть в пределах 120 – 150 уд./ мин.
- **Ходьба и бег на лыжах.** 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 при передвижении на лыжах не должна превышать 160 уд./ мин.
- **Ритмическая гимнастика** – комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются без пауз и отдыха под музыку. Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий (от 15 до 60 мин) ритмическая гимнастика оказывает воздействие на опорно – двигательный аппарат, на ССС, дыхательную систему.
- По воздействию на организм ее можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, ходьба. Отсюда и второе название – аэробика («аэро» - воздух, «биос» - жизнь). В зависимости от решаемых задач комплексы ритмической гимнастики можно составить разной направленности. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, каждый сможет самостоятельно составить себе комплекс.
- **Атлетическая гимнастика** – система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой развивают силу, выносливость, ловкость, формирует гармоничное телосложение. После разминки выполняется комплекс атлетической гимнастики, который включает упражнения для плечевого пояса и рук, туловища и шеи, для мышц ног. Используя упражнения, можно обеспечить стройное, пропорционально развитое телосложение, увеличить или уменьшить

- **Спортивные и подвижные игры** имеют большое оздоровительное значение. Их отличают разнообразная двигательная деятельность и положительные эмоции, они эффективно снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, повышают умственную и физическую работоспособность. Наиболее распространенными спортивными играми являются: волейбол, баскетбол, футбол, теннис.
- **Походы выходного дня.** Организационным центром походов выходного дня в учебных заведениях является туристическая секция или спортивный клуб. Перед походом вся группа изучает особенности маршрута, рельеф местности, естественные преграды. Одежда туриста должна соответствовать погодным условиям, быть легкой, прочной. Однодневный поход рассчитан на 6 – 7 часов хода. Первый привал делается через 15 – 20 минут после начала движения для подгонки снаряжения, в дальнейшем через каждые 45 минут.
- **Занятия на тренажерах.** Тренажеры применяются, как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями. Они используются для профилактики гиподинамии и гипокинезии, избирательно воздействуют на различные части тела, мышечные группы, ССС, укрепляют и способствуют их развитию.

# Факторы при нагрузке

- При дозировании физической нагрузки необходимо учитывать следующие факторы:
- количество повторений упражнения. Чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка и наоборот;
- амплитуда движений. Увеличение амплитуды ведет к возрастанию нагрузки;
- исходное положение, из которого начинается упражнение, существенно влияет на степень физической нагрузки;
- количество участвующих в упражнении мышечных групп. Чем больше мышц участвует в выполнении упражнения, тем значительнее физическая нагрузка;
- темп выполнения упражнения может быть медленным, средним, быстрым. В циклических упражнениях большую нагрузку дает быстрый темп, в силовых – медленный;
- степень сложности упражнений, чем сложнее – тем большая нагрузка;
- мощность мышечной работы (количество работы в единицу времени), чем больше мощность, тем выше нагрузка;
- продолжительность пауз отдыха между упражнениями.

- 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. 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.