



Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Гиподинамия – малоподвижный образ жизни. Почему возникла эта проблема в 21 веке?

Принято считать, что объём двигательной активности школьников должен составлять 12-14 часов в неделю.

Но большинство учащихся современной школы до 82-85 % дневного времени находится в статическом положении (сидя). Даже младшие школьники при их подвижности реализуют только 16-19 % от необходимой нагрузки.



На организованные формы занятий (урок, подвижная перемена) приходится лишь 1-3 %.

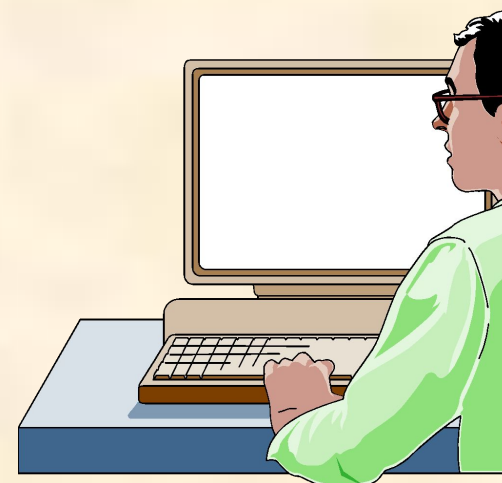
Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50 % и снижается от младших классов к старшим.



Малая подвижность отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно на сердечно-сосудистой и дыхательной.

При длительном сидении:

- дыхание становится менее глубоким,
- обмен веществ понижается,
- происходит застой крови в нижних конечностях - это ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движения.



**По итогам Всероссийской диспансеризации 2018 года,
выявлено, что среди детей в возрасте до 18 лет:**

- ✓ 32,1% детей признаны здоровыми (I группа здоровья);
- ✓ 1,7% имеют функциональные отклонения (II группа здоровья);
- ✓ 16,2% - хронические заболевания (III-IV-V группы здоровья).



Заболеваемость детей в возрасте до 14 лет за последние 10 лет возросла на 42, 5% и увеличилась практически по всем классам болезней.



Нарушение осанки



Плоскостопие

Многие в силу своей занятости или ряду других причин не могут посещать тренировки под руководством тренера.

А желание заниматься есть. Поэтому, обладая знаниями проведения занятий можно самостоятельно заниматься своим физическим развитием в свободное время.



Под самостоятельностью занятий понимают осуществление человеком какой-либо деятельности без посторонней помощи.



При занятиях физкультурой она проявляется в:

- самостоятельной постановки задачи,**
- самостоятельном выборе средств и методов их решения,**
- самостоятельном контроле над ходом их решения,**
- самостоятельной организации мест занятий и подготовке инвентаря.**

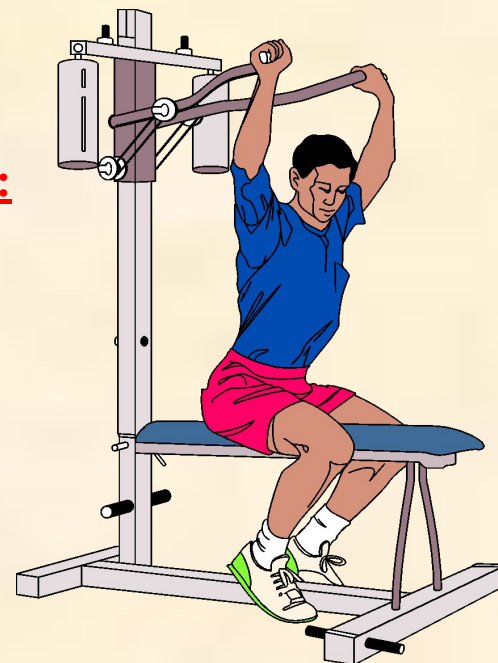


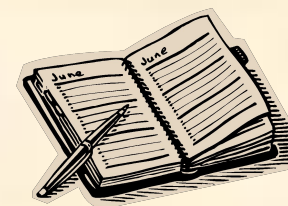
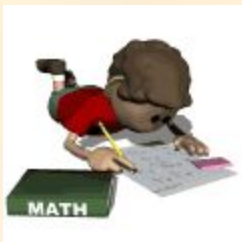
**Основная направленность
индивидуальных самостоятельных занятий –
повышение функционального состояния организмам
и физической подготовленности.**



Основные правила при самостоятельных занятиях:

- от простого к сложному;
- от известного к неизвестному;
- от освоенного к неосвоенному;
- регулярность занятий (3-4 раза в неделю);
- увеличение физической нагрузки на занятиях идёт постепенно.





Для оценки правильности проведения самостоятельных занятий нужно проводить самоконтроль. Лучшей формой организации самоконтроля является ведение дневника самонаблюдения, где можно проследить динамику занятий, динамику развития физических качеств.

Говоря о правилах самоконтроля, следует отметить:

- ✓ Все измерения проводить в одно и тоже время, в одинаковых условиях;
- ✓ Все данные заносить в дневник;
- ✓ Достаточно заполнять 2 раза в неделю.

В дневнике самонаблюдений по физической подготовке рекомендуются следующие разделы:

- ✓ **физическое развитие** (антропометрические характеристики человека - показатели роста, веса, окружность груди);
- ✓ **физическое состояние** (самочувствие, настроение, аппетит, характер сна, желание заниматься, оценка работоспособности);
- ✓ **функциональное состояние организма** (ЧСС до, во время и после занятий, частота дыхания в 1 мин. до и после занятий, артериальное давление до и после занятий);
- ✓ **занятия физическими упражнениями** (краткое содержание занятия, с указанием дозировки выполнения упражнений);
- ✓ **физическая подготовленность** (результаты тестирования и уровня физической подготовленности).



Простейший дневник самоконтроля

| Дата, время, место проведения занятий | Содержание занятий | Самочувствие, ЧСС после нагрузки | Примечание |
|---------------------------------------|---|----------------------------------|------------|
| 16.04.2020 | До начала занятий | | |
| | Разминка | | |
| | ОФП | | |
| | Упражнения на восстановление (растяжка) | | |

Требования при организации мест занятий

Наступили сложные времена самоизоляции.

Мы не имеем право заниматься физической культурой вне дома. Появилась необходимость в организации места для выполнения физических упражнений.

Найдите место в комнате, где можно расстелить гимнастический коврик и рядом нет предметов, которые могут стать причинами травм.





Для занятий выберите спортивную одежду, которая должна быть легкой, удобной, соответствовать росту, не сковывать движение, регулировать теплообмен, сохраняя тело сухим и не давая ему перегреться.





В данный период вы можете использовать некоторые формы занятий в течение дня :

- ✓ **самостоятельные тренировочные занятия: ритмика, гимнастика, атлетическая гимнастика, занятия по ОФП, утренняя гимнастика, физкультминутки во время выполнения домашнего задания**





Утро



Вечер

Запомни!

- ✓ Лучшим временем для занятий физическими упражнениями являются периоды от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов;
- ✓ Не рекомендуются занятия после 20 часов;
- ✓ Заниматься желательно не менее трёх раз в неделю.

ЧСС (частота сердечных сокращений) – важный объективный показатель работы сердечно-сосудистой системы.

Измерение ЧСС проводится во время, и после выполнения физических упражнений и позволяет оценить реакцию организма в ответ на выполняемые физические упражнения



Считается, что если после нагрузки пульс:

- ✓ 90-110 уд./мин. – это легкая нагрузка;
- ✓ 120-130 уд./мин.- это умеренная нагрузка;
- ✓ 140-160 уд./мин. – это средняя нагрузка;
- ✓ 170-190 уд/мин. – это высокая нагрузка.

При хорошей тренированности даже после большой физической нагрузки пульс восстанавливается за 20-30 мин.



Если период восстановления затягивается на 60 мин. и более, это указывает на слабую общую тренированность или указывает на перегрузку.



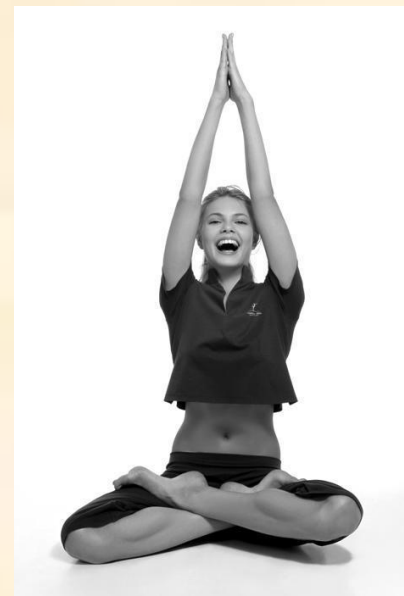
Прими к сведению:

- ✓ при пульсе выше 100 уд/мин. до начала занятий – тренировка не желательна;
- ✓ в подготовительной части занятий пульс может доходить до 120-130 уд/мин;
- ✓ в основной части занятий пульс доходит до 170-180 уд/мин;
- ✓ пульс 180 уд/мин. и выше – чрезмерная нагрузка. Требуется снижение нагрузки уже в процессе занятий;
- ✓ при скоростных и силовых упражнениях пульс может достигать больших значений (кратковременно);
- ✓ пульс после нагрузки 90-100 уд/мин. – нагрузка низкая;
- ✓ пульс после нагрузки замеряется в течение первых 8-10 сек;
- ✓ измерение через 15 сек. - не отражает рабочие показатели ЧСС;
- ✓ о приспособлении к нагрузкам судят по реакции восстановления ЧСС.



Структура самостоятельных занятий по ОФП:

- ✓ **В подготовительной части** - выполняется разминка, основная задача которой разогреть все мышечные группы и системы организма и вывести их на более высокий уровень функционирования (упражнения для рук и ног, туловища и ног, медленный бег, прыжки, завершается разминка упражнениями на «расслабление» и дыхательными упражнениями).
- ✓ **Основная часть:** упражнения для развития двигательных качеств в определенной последовательности – сначала на развитие быстроты и гибкости, силы, а в конце выносливости (ЧСС – 150 170 уд./мин.).
- ✓ **Заключительная часть:** выполняются упражнения на снижение функциональной активности и приведение его в нормальное состояние (дыхательные упражнения, медленный бег, ходьба).



Для развития гибкости используют упражнения:

- ✓ требующие растягивание мышц и связок;
- ✓ различных движений в суставах – маховые движения прямыми ногами;
- ✓ наклоны в перед с касанием ладонями пола;
- ✓ мост из положения лежа и др.



Это факт!

✓ Регулярные занятия физическими упражнениями позволяют повысить физическую работоспособность. Наиболее эффективны занятия по ОФП. Основные упражнения - это упражнения на развитие силы и выносливости.



✓ Занятия должны продолжаться не менее 30 мин. , три раза в неделю, при ЧСС – 60-80 % от максимальной (120-160 уд./мин).

✓ Для достижения тренировочного эффекта необходимо заниматься, например, ходьбой не менее 40 мин., четыре раза в неделю при частоте пульса 60% и более от максимального показателя.



✓ По мере повышения уровня физической подготовки организм после каждого занятия будет восстанавливаться все быстрее, следовательно, время восстановления может служить мерилем уровня физической подготовки.



Список использованной литературы:

- ✓ Готовые экзаменационные ответы, физическая культура, 11 класс. Санкт-Петербург, «Издательство «Тригон», 2003.
- ✓ Основы теории физической культуры 10-11 классы: учебное пособие О-75: под общ. Ред. Ф.И. Собянина, А.И. Ззамогильнова. – М.: Гуманит. Издат. Центр ВЛАДОС, 2006.
- ✓ Сутки до экзамена. Физическая культура 11 класс. М. «Абрис Д», СПб.: «Виктория плюс», 2005.
- ✓ Физическая культура. Ответы на экзаменационные ответы.:11 класс; Учебное пособие / В. А. Лепёшкин. – М.: Издательство «Экзамен», 2005.
- ✓ Экзамен на 5. Физическая культура. 9 и 11 выпускные классы: Учебное пособие. – М.: АСТ-ПРЕСС ШКАЛА, 2002.