



Министерство образования Республики Беларусь

**Учреждение образования
«Гомельский государственный технический
университет имени П. О. Сухого»**

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Д. А. Плешкунов, В. В. Бображ, Г. И. Медведева

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения**

Гомель 2012

УДК 796.012.6(075.8)
ББК 75.1я73
ПЗ8

*Рекомендовано кафедрой «Физическое воспитание и спорт»
ГГТУ им. П. О. Сухого
(протокол № 10 от 06.06.2012 г.)*

Рецензент: канд. пед. наук, доц. каф. «Физическое воспитание и спорт»
БТЭУ ПК С. С. Кветинский

Плешкунов, Д. А.
ПЗ8 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями : учеб.-метод. пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / Д. А. Плешкунов, В. В. Бображ, Г. И. Медведева. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2012. – 34 с. – Систем. требования: PC не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 32 Mb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; Windows 98 и выше ; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <http://alis.gstu.by/StartEK/>. – Загл. с титул. экрана.

Обоснована мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, определены их задачи, формы организации и содержание, дана методика их применения.
Для студентов всех специальностей дневной формы обучения.

УДК 796.012.6(075.8)
ББК 75.1я73

© Учреждение образования «Гомельский
государственный технический университет
имени П. О. Сухого», 2012

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, задачи

Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности.

Ребенок еще не родился, а его будущее развитие уже взаимосвязано с двигательной активностью. Потребность в движении является характерной особенностью растущего организма.

К сожалению, взрослый человек ощущает значительно меньшую потребность в движениях, чем ребенок. Но движение необходимо, как пища и сон. Недостаток пищи и сна улавливается организмом, вызывая целый комплекс тягостных ощущений.

Двигательная же недостаточность проходит совершенно незамеченной, а нередко сопровождается даже чувством комфорта. При дефиците двигательной активности снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов. Лица, ведущие малоподвижный образ жизни, чаще страдают заболеваниями органов дыхания и кровообращения.

Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела за счет отложения жира в тканях. Огромное количество людей разного возраста занимаются физической культурой для того, чтобы улучшить самочувствие, укрепить здоровье, стать сильными, ловкими, выносливыми, иметь стройную фигуру, хорошо развитые мышцы. Занятия физической культурой - это как бы компенсация за то, что мы лишены таких естественных физических действий, как бег, прыжки, плавание, ходьба и т. д.

Выполняя физические упражнения, человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, обретает хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив сил.

Медицинской наукой установлено, что систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима являются мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня деятельности и работоспособности организма.

При выполнении физических упражнений от работающих мышц, суставов и связок в центральную нервную систему, в частности, в кору головного мозга, поступает большое количество сигналов, которые, в свою очередь, направляются ко всем внутренним органам - к сердцу, легким, мышцам и т. д. Происходит учащение сердечной деятельности и дыхания, увеличивается скорость потока крови по сосудам, повышается артериальное давление, усиливается обмен веществ. Степень изменения деятельности внутренних органов зависит от характера работы; чем сложнее и интенсивнее мышечное движение, тем больше выражены изменения внутренних органов.

Регулярные занятия физическими упражнениями, особенно в сочетании с дыхательной гимнастикой, повышают подвижность грудной клетки и диафрагмы.

У занимающихся дыхание становится более редким и глубоким, а дыхательная мускулатура - более крепкой и выносливой. При глубоком и ритмичном дыхании происходит расширение кровеносных сосудов сердца, в результате чего улучшается питание и снабжение кислородом сердечной мышцы.

Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями мышцы человека увеличиваются в объеме, становятся более сильными, повышается их упругость; в мышцах в несколько раз увеличивается число функционирующих капилляров, которые в состоянии покоя находятся в спавшемся положении и через них кровь не проходит. При мышечных сокращениях капилляры открываются, в них начинается усиленное движение крови. В результате этого уменьшается венозный застой, увеличивается общее количество циркулирующей крови и улучшается доставки кислорода к органам и тканям.

От того, как и сколько мы двигаемся, в значительной степени зависит состояние нашего здоровья. Кроме того, влияние двигательной активности на наше настроение и умственную работоспособность часто бывает больше, чем это кажется на первый взгляд. К сожалению, программой по физическому воспитанию в вузах предусмотрено слишком мало времени для занятий физической культурой. Необходимы самостоятельные систематические занятия физической культурой и спортом. Ежедневная порция физических упражнений должна стать для Вас такой же необходимостью, как утренний туалет, как чистка зубов. Но прежде Вы должны знать, что

для нормального функционирования организма каждому человеку необходим определенный минимум двигательной активности.

Не так давно специалисты определили, сколько времени нужно отводить физическим упражнениям, чтобы достичь защитного эффекта. Эти требования были выработаны в результате многолетней исследовательской работы.

Оказывается, нужно не так уж много. Вот три главных принципа, которые легко запомнить:

1. Тренируйтесь через день или хотя бы три раза в неделю;
2. Тренируйтесь непрерывно в течение 20 минут;
3. Тренируйтесь энергично, но следите за своим дыханием.

Минздрав определил минимальную норму недельного объема двигательной активности студента - десять часов. Надо помнить: занятия физической культурой - не разовое мероприятие, не воскресник и не месячник, это целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни.

Формы и содержание самостоятельных занятий, методика их применения, мотивы

Началу занятий любым видом человеческой деятельности предшествует выбор цели или мотивов.

Большинство занимающихся отметили, что они руководствовались одним из следующих мотивов:

- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ формирование красивой фигуры;
- ✓ развитие физических качеств;
- ✓ снижение веса тела;
- ✓ эмоциональная разрядка;
- ✓ за компанию и другие.

Видно, что укрепление здоровья является важным, но не единственным мотивом, предшествующим самостоятельным занятиям.

Каждому человеку, решающему задачу укрепления здоровья, раньше или позже придется заниматься самостоятельно, поэтому рассмотрим этот мотив более подробно.

За короткий исторический период (чуть более 50-ти лет) доля тяжелого мускульного труда в процессе производства сократилась почти в 200 раз, что повлекло за собой проявление целого букета

болезней, связанных с недостатком движений (двигательной активности). Среди наиболее часто встречающихся приведем атеросклероз, ишемическую болезнь сердца, гипертоническую болезнь, ожирение, диабет, остеохондроз, неврастению и др. Исследования, проведенные в области здоровья человека, позволили установить, что количество движений, позволяющих поддерживать организм в оптимальном состоянии, составляет 10 000 движений в сутки. По данным академика Амосова Н.М. (1984), деятельность, связанная с бытом, занимает 3000-5000. Еще 5000 движений ежедневно остается не востребуемыми. Для того чтобы их выполнить, требуется не менее 30 мин непрерывной физической работы. Это составит в неделю 6-8 ч. Именно такая величина принята в качестве оптимальной двигательной активности человека.

Количественный подход позволил сформулировать еще одно очень важное понятие - уровень здоровья, под которым понимают сумму резервных мощностей кислородно-транспортной системы. Этот показатель оценивается по максимальному потреблению кислорода (МПК).

Для расчета уровня здоровья сейчас используют ряд методик.

1. Весоростовой индекс (Кетле) - отношение веса к росту, измеряемого гр /см;
2. Жизненный индекс - отношение жизненной емкости легких к массе тела (мл/кг);
3. ЧСС - частота сердечных сокращений в покое (уд/мин);
4. АД - артериальное давление (мм.рт.ст.);
5. Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек. (сек.);
6. Силовой индекс - сила кисти (кг) / вес тела (кг) x 100.

Формы организации самостоятельных занятий

А) Индивидуальная форма тренировки

Варианты проведения:

- получение домашнего задания у преподавателя на неделю, месяц и выполнение его студентом самостоятельно;
- домашнее задание получают несколько студентов и выполняют его в процессе совместной тренировки;

– тренировочную нагрузку определяет сам студент на основании методических пособий, согласовывая её размеры с ведущим преподавателем.

Б) Групповые занятия

Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься менее 2-х раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является 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 натошак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Физическое воспитание студентов включает в себя:

Обучение - направлено на формирование и совершенствование в процессе занятий жизненно важных двигательных умений и навыков.

Воспитание - предполагает развитие двигательных качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты), повышение функциональных особенностей организма и укрепление здоровья.

Обучение и воспитание связаны между собой.

Самостоятельные занятия можно проводить с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, выносливости и силы.

Они могут проводиться как зимой, так и летом, на открытом воздухе или в помещении.

Самостоятельные занятия имеют большое воспитательное значение, они вызывают интерес к спортивной деятельности, воспитывают инициативу, самообладание, критическое отношение к своим успехам и недостаткам. В процессе этих занятий повышается активность и дисциплинированность занимающихся, следующих указаниям преподавателя или тренера.

Самостоятельные занятия проводятся с целями улучшения здоровья и общего физического развития; укрепления отдельных мышечных групп; улучшения гибкости, подвижности в отдельных суставах; воспитания силы, быстроты, выносливости; закрепления техники отдельных упражнений, изученных в процессе урочных занятий.

Занятия могут проводиться в виде выполнения отдельных упражнений, комплексов утренней гимнастики, прогулок, самостоятельных спортивно-тренировочных уроков по заданию преподавателей. Часть из них должна проводиться ежедневно, часть 1-2 раза в неделю в промежутках между урочными занятиями.

Частные задачи самостоятельных занятий могут быть различными. В гигиенических целях могут применяться отдельные упражнения 1-2 раза в течение дня. В этих же целях целесообразно использовать целые комплексы, упражнения зарядки. Комплексы составляются с учётом спортивной подготовленности занимающихся и дополняются прогулками, бегом на местности. Целесообразно проводить прогулки на лыжах, занятия по гребле и другим видам при условии, что занимающиеся владеют основами техники этих упражнений. Применение самостоятельных занятий способствует закреплению изучаемых двигательных навыков, сохранению достигнутого уровня технической подготовленности. Такие занятия особенно необходимы студентам, имеющим в расписании два часа урочных занятий в неделю по дисциплине «физическое воспитание».

Самостоятельные занятия проводятся в виде тренировок между урочными занятиями с преподавателем. Особое значение эти тренировки приобретают в случае, когда занимающийся по некоторым возникшим условиям (каникулы) не может регулярно заниматься с преподавателем.

В практике проведения самостоятельных тренировок наибольшее распространение приобрели занятия спортивными играми, атлетической гимнастикой, оздоровительным бегом, лыжными прогулками. В последнее время у студенток растущей популярностью стали пользоваться ритмическая гимнастика (аэробика) и шейпинг.

Существуют три формы самостоятельных занятий:

- ежедневная утренняя гимнастика;
- ежедневная физкультпауза;
- самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, чем 2-3 раза в неделю).

Важную роль играет также ежедневное применение различных закаливающих процедур (обтирание, обливание, купание).

Утренняя гимнастика (зарядка)

Она ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга. Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений; зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определенные гигиенические правила: по возможности зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, что дает наибольший эффект. При выполнении ее в помещении необходимо хорошо проветрить комнату, делать зарядку при открытом окне или форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде (трусах и майке).

Эффективность утренней гимнастики зависит от подбора упражнений, дозировки нагрузок и интенсивности выполнения упражнения.

Продолжительность зарядки зависит от степени физической подготовленности занимающихся. В комплексы утренней гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Объем нагрузки и ее интенсивность должны ограничиваться и быть значительно меньше, чем в дневных тренировках. Упражнения, как и вся зарядка, не должны вызывать утомления.

При выполнении утренней гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: медленный бег, ходьба (2-3 мин), упражнение типа

«потягивание» с глубоким дыханием, упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями - для женщин 1,5-2 кг, для мужчин 2-3 кг, с эспандерами и резиновыми амортизаторами и др.), различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) - 20-36 с, медленный бег и ходьба (2-3 мин), упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

При составлении комплексов утренней гимнастики и их выполнении рекомендуется нагрузку на организм повышать постепенно, с наибольшей нагрузкой в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки большое значение придается правильному выполнению дыхания. Во время выполнения упражнений рекомендуется сочетать вдох и выдох с движениями.

Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или с подниманием их вверх, с потягиванием, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний.

Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов, поворотов туловища, при приседаниях, поочередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т.п.

Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.

Упражнения в течение учебного дня (физкультпауза) выполняются в перерывах между учебными занятиями. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гимнастики. Помимо обычных упражнений, входящих в комплекс утренней гимнастики (таких, как наклоны и повороты туловища, движения руками, вращения таза и др.) в физкультпаузу целесообразно включать дыхательные упражнения и упражнения для глаз. Они способствуют активизации нервной системы и повышению тонуса. Эффективно так называемое диафрагмальное дыхание (вдох начинается с выпячивания живота за счет сокращения диафрагмы),

состоящее из частых, но не глубоких вдохов и выдохов с выпячиванием и втягиванием живота.

Упражнения для глаз состоят в основном из движений глазами влево-вправо, вверх-вниз и круговых движений.

С целью улучшения мозгового кровообращения применяются упражнения, состоящие из наклонов и поворотов головы.

В тех случаях, когда условия не позволяют проделывать упражнения, в положении стоя, их можно выполнять, не вставая из-за стола. При этом упражнения выполняются в изометрическом режиме - производится напряжение и расслабление различных мышечных групп без изменений позы. Например, вытянув ноги, попеременно или одновременно напрягать и расслаблять мышцы ног, затем рук, туловища.

Здесь можно выполнить упражнения по совершенствованию элементов техники спортивных упражнений, по развитию физических качеств. Очень полезно выполнение упражнений в течение учебного дня на открытом воздухе.

Оздоровительный бег

Он является одной из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой. Благодаря естественности и простоте движений, возможностям проводить тренировки практически в любых условиях и в процессе занятий добиваться значительного расширения функциональных возможностей, бег в последние годы стал массовым увлечением во многих странах мира. Чтобы повысить эффективность занятий, необходимо освоить рациональную технику, научиться правильно дозировать продолжительность и скорость бега. Под влиянием регулярных занятий бегом во всех системах организма происходит функциональная перестройка. У лиц, занимающихся оздоровительным бегом, происходит более интенсивная перестройка костей. Активизация деятельности мышц при занятиях оздоровительным бегом приводит к повышению активности всех обменных процессов.

Бег - наиболее доступный вид занятий физической культурой, так как не требует специально оборудованных залов, и заниматься бегом может человек практически любого возраста.

Однако следует знать и о требованиях методики:

- бегом следует заниматься сознательно и активно, т.е. понимать общую цель и задачи занятий, анализировать и контролировать свои действия;

- бегом следует заниматься систематически, т.е. соблюдать последовательность, регулярность занятий, оптимально чередовать физические нагрузки и отдых;

- необходимо правильно дозировать физическую нагрузку с учетом возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности, индивидуальных особенностей;

- нужно заниматься непрерывно и длительно, т. е. строить занятия как круглогодичный и многолетний процесс, сохраняя направленность на оздоровительный эффект;

- сочетать бег с другими физическими упражнениями;

- оптимально использовать естественные факторы природы - солнце, воздух, воду;

- соблюдать при этом правила личной гигиены.

Рассмотрим дозировку физических нагрузок. Критериями дозировки физической нагрузки при занятиях оздоровительным бегом являются: продолжительность бега, скорость, дистанция бега.

Занятия оздоровительным бегом желательно проводить в парке, в сквере, лесу, на стадионе, набережной или тихой улице. Не рекомендуется бегать по дорогам и городским улицам с интенсивным движением транспорта, где в воздухе содержится большое количество вредных выхлопных газов.

Приступая к занятиям, для контроля за дистанцией весь маршрут нужно разбить на отрезки по 50-100 м. Сделать это просто при помощи шагов. В первое время новичкам удобно проводить занятия на беговой дорожке стадиона, где легко осуществлять контроль за дистанцией.

Физическая нагрузка вызывает учащение пульса. Между интенсивностью физической активности и величиной пульса имеется прямая зависимость - чем интенсивнее нагрузка, тем чаще пульс. Поэтому для контроля за интенсивностью физической нагрузки следует научиться самостоятельно определять пульс.

Лучше всего определять пульс в области сонной артерии. Пульс измеряется сразу после окончания бега, ходьбы или гимнастического упражнения (желательно это сделать не позднее, чем через 2-3 с).

Показатель пульса за 10 сек. умножается на 6. Например, если сразу после окончания бега пульс за 10 сек. составлял 22, значит ЧСС равна 132 ударам в минуту.

С первых занятий оздоровительным бегом надо последовательно и терпеливо учиться правильно дышать. Овладеть техникой правильного дыхания должен каждый человек.

В покое и, особенно во время бега, при неправильном дыхании затрудняется кровообращение, т. к. в полной мере не включается в работу «дыхательный насос», снижается уровень насыщения крови кислородом, нарушается обмен веществ.

Правильно дышать - это, значит, дышать свободно, глубоко, включая в работу все дыхательные мышцы, вдох и выдох делать через нос.

Особое значение для человека имеет дыхание через нос. Человек всегда должен стараться дышать через нос.

С помощью носового дыхания можно контролировать величину физической нагрузки. Если во время оздоровительного бега дышать через нос невозможно и приходится дышать через рот, значит, нагрузка на организм является выше предельно-допустимой. В этом случае необходимо снизить скорость бега. Если после снижения скорости бега дышать через нос все же трудно, то следует перейти на ходьбу.

Всем, кто занимается оздоровительным бегом, нужно обязательно знать и соблюдать правила личной гигиены. Соблюдение правил личной гигиены способствует повышению эффективности занятий.

Личная гигиена включает в себя - гигиену одежды и обуви, рациональный режим дня, уход за полостью рта и телом, отказ от вредных привычек.

Заниматься оздоровительным бегом можно утром натощак или вечером.

Если занятия проводятся утром, то перед их началом необходимо умыться и почистить зубы. Вечерние занятия должны проводиться не раньше, чем через 1,5-2 ч после приема пищи и не позже, чем за 1-2 ч до сна.

Проводить занятия на свежем воздухе можно при температуре воздуха не ниже -20 С. При более низкой температуре целесообразно провести занятие в помещении, заменив бег гимнастическими упражнениями и бегом на месте.

После каждого занятия через 10-15 мин. нужно принять душ, который успокаивает нервную систему, очищает кожу, улучшает кровообращение.

Ежедневное применение горячего душа с мылом не рекомендуется, так как это приводит к обезжириванию, повышенному шелушению, сухости кожи.

Не рекомендуется после занятий принимать холодный душ. Холодный душ без предварительного закаливания организма может вызвать простудные заболевания.

С самого начала занятий оздоровительным бегом необходимо учиться познавать себя, анализировать причины своей бодрости или вялости, плохого или хорошего самочувствия - т. е. проводить самоконтроль.

Показатели самоконтроля желательно заносить в дневник, который нужно вести ежедневно, включая дни отдыха. Приемы самоконтроля должны быть простыми и доступными. В него должны входить: сон, аппетит, желание заниматься бегом, нарушения режима, пульс, масса тела. Все эти аспекты должны учитываться при самостоятельных занятиях, т.к. это поможет проследить эффективность или неэффективность ваших занятий.

Заниматься бегом нельзя тем, кто страдает такими заболеваниями, как сердечная недостаточность, стенокардия, гипертоническая болезнь, сердечные пороки, бронхиальная астма, хронический бронхит и т. д. В любом случае необходимо посоветоваться с врачом-специалистом.

Существует много различных программ занятий оздоровительным бегом, каждая из которых имеет свои преимущества и недостатки. Поэтому, прежде чем приступить к самостоятельным занятиям, следует изучить предлагаемые ниже программы и выбрать одну из них в зависимости от пола, возраста, профессии, состояния здоровья, индивидуальных особенностей и др.

Программа занятий К. Купера. Программу самостоятельного оздоровительного бега американский врач Кеннет Купер разработал для массового пользования и назвал аэробикой, т.к. целью программ является увеличение максимального потребления кислорода на основе повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Приступая к самостоятельным занятиям оздоровительным бегом, Купер предлагает вначале определить степень физической

подготовленности с помощью 12-минутного или 2,5-километрового тестов. 12-минутный тест включает в себя преодоление бегом максимально возможного расстояния, 2,5-километровый тест является упрощенным вариантом 12-минутного. Он заключается в преодолении бегом в максимально короткое время расстояния 2,5 км и применяется только для мужчин. Тесты проводятся на ровной местности, например, на стадионе. Указанные тесты требуют значительных усилий. Поэтому К. Купер предупреждает, что тестирование можно проводить лишь после разрешения врача. После тестирования устанавливается различная степень подготовленности, и тренироваться следует соответственно по программе, соответствующей вашей степени. Для обеспечения безопасности тренирующихся необходимо следить за пульсом. Перед началом Купер рекомендует пятиминутную разминку. И только потом непосредственные занятия оздоровительным бегом.

Программа занятий С. Розенцвейга. Для начинающих заниматься оздоровительным бегом американский доктор Розенцвейг рекомендует сначала освоить ходьбу и лишь после того, как занимающийся сможет без особого напряжения пройти расстояние 5 км за 45 мин., можно приступить к занятиям по программе бега и ходьбы.

Программа занятий Р. Гиббса. Прежде чем приступить к занятиям оздоровительным бегом по предлагаемой программе, австралийский доктор Рассел Гиббс рекомендует выполнить тест ходьбы. С помощью этого теста определяют, сколько минут (макс. 10 мин.) человек способен быстро идти по ровной местности, не ощущая усталости. Если новичок не в состоянии пройти 5 мин., занятия следует начинать соответственно программе. У Гиббса все занятия подразделяются на программы 16-ти недель, перед каждым занятием нужно выполнить разминку, используя упражнения на гибкость. Особое внимание уделяется разминке икроножных мышц, голеностопных суставов и мышц передней поверхности бедра. Вначале заниматься следует через день, доводя число занятий до 5-6 раз в неделю.

Программа занятий А. Волленберга. Известный кардиолог из Германии Альберт Волленберг ориентирует занимающихся на продолжительность бега в зависимости от возраста и пола. Предлагаемая им длительность бега достигается не в начале, а в конце каждого из 4 месяцев.

Программа занятий А. Астранда и К. Родала. По этой программе занятия должны проводиться по следующей схеме:

- ходьба и бег трусцой 5 мин;
- повторное взбегание на горку (дистанция 25 шагов) с макс. или допустимой по состоянию здоровья скоростью и спуск вниз - 5 раз;
- бег по ровной местности со скоростью 80 % от максимальной в течение 3-4 мин., с последующим отдыхом в течение 3 мин. - 3-4 раза.

У нетренированных пожилых людей в начальной стадии тренировок, бег заменяется быстрой ходьбой.

Также в программе используются гимнастические упражнения (дыхательные, общеразвивающие, на расслабление мышц), бег и ходьба. Занятия проводятся 3-5 раз в неделю. Общая структура занятия выглядит так: 23 дыхательных упражнения (каждое упражнение повторяется 4-8 раз), 5-8 общеразвивающих упражнений (каждое упражнение повторяется 10-15 раз), ходьба и бег, 2-3 дыхательных упражнения, 3-5 упражнений на расслабление мышц. Комплекс гимнастических упражнений составляется самостоятельно. Новички должны пройти специальную подготовку, состоящую из трех этапов, общая протяженность ходьбы и бега на этих этапах подготовки составляет для лиц моложе 45 лет около 2400 м, а для лиц старше 45 лет - около 2200 м.

Исходя из этих программ оздоровительного бега, можно составить для себя наиболее соответствующую вам систему занятий, освоение которой не составит особых осложнений для самостоятельного изучения и выполнения.

Ритмическая гимнастика

Она оказывает разностороннее влияние на организм: повышает возможности сердечнососудистой системы, развивает гибкость, силу и координацию движений, улучшает фигуру и осанку. Комплексы ритмической гимнастики можно выполнять дома под современную темповую танцевальную музыку, лучше перед зеркалом. Одежда для девушек - купальник или шорты и майка, для юношей трусы и майка.

Общезфизическая подготовка

Группы ОФП существуют при всех стадионах, плавательных бассейнах. Схема занятий следующая: от 10-15 до 30 мин общеразвивающие упражнения (ОРУ) и беговые упражнения, затем плавание 20-30 мин. Или игры. Как правило, в волейбол до 40 минут. С точки зрения повышения двигательной активности, использования различных средств занятия в таких группах позволяют повысить уровень здоровья и работоспособности.

К недостаткам занятий в таких группах следует отнести существенную текучесть состава, что вынуждает инструктора, проводящего занятия, придерживаться сравнительно небольших нагрузок. Группы формируются, как правило, по возрастному принципу, но практический опыт свидетельствует что, как правило, в эти группы приходят мужчины и женщины, близкие к пенсионному возрасту.

Тем не менее, занятия по принципу ОФП являются наиболее эффективной формой поддержания уровня здоровья.

Производственная гимнастика

Применяется на некоторых предприятиях для активизации нервных процессов и повышения производительности труда. Длительность производственной гимнастики от 7 до 15 мин. Основная задача - переключение нервных процессов, устранение эффекта гиподинамии и застойных явлений. Весьма эффективна на конвейерном производстве, в работе диспетчеров и специалистов схожих профессий.

Оздоровительная аэробика

Для организации самостоятельных занятий необходимо заранее ознакомиться с упражнениями, которые будут использоваться. В настоящий момент существует значительное количество видеоматериала с различными комплексами упражнений. Изучив их, можно заниматься в свободное время. Оздоровительная аэробика эффективное средство для повышения уровня развития тренировки сердечнососудистой системы, всех физических качеств и в целом

здоровья. В настоящий момент наиболее разработанное средство в индустрии оздоровления.

К положительным моментам в целом относят:

- эмоциональную окраску нагрузки;
- разносторонность нагрузки, что позволяет добиться гармоничного развития всех частей тела;
- повысить аэробную производительность.

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю до 40-60 мин.

К отрицательным моментам относят:

- сложность дифференцирования нагрузки;
- определенную координационную сложность упражнений.

Культуризм

Для организации самостоятельных занятий необходимо составить комплекс упражнений, лучше, если вы приобретете хорошую книгу, например Джо Вейдера «Система строительства тела», купить или изготовить самостоятельно штангу, лежак и разборные гантели. Бодибилдинг очень эффективное средство улучшения красоты тела человека. Существует значительное количество спортивных залов, где за умеренную плату можно заниматься 3-4 раза в неделю.

К положительным моментам относят: высокую эффективность методики тренировки; всестороннюю проработку всех мышечных групп; хорошо отработанную систему питания.

Отрицательным является некоторое повышение артериального давления через 4-6 месяцев тренировки, малое тренировочное воздействие на ССС.

Современные клубы предлагают занятия по смешанной схеме бодибилдинг + аэробика и аэробика + занятия на тренажерах, что позволяет получить максимальный оздоровительный эффект.

Йога

Система физических упражнений «хатка-йога» относится к альтернативным средствам физической культуры и спорта. Позволяет достичь оздоровительного эффекта при ряде серьезных заболеваний организма. В США занятия йогой были рекомендованы в качестве обязательной подготовки.

К положительным моментам относят возможность достигнуть оздоровительного эффекта при ряде заболеваний сердечнососудистой и нервной системы.

Среди отрицательных: невозможность сочетания на одном занятии с другими физическими упражнениями и малая эффективность на функциональные возможности организма (ССС).

Оздоровительная ходьба

Используется как средство активной реабилитации. В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4-5 раз в неделю по 40-60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км. Вводный курс по Куперу рассчитан от 6 до 9 недель.

Лыжи

Одно из самых гармоничных и эффективных средств развития организма человека. Спортсмены, занимающиеся лыжным спортом, показывают наибольшие показатели производительности ССС и системы дыхания.

К отрицательным моментам можно отнести сезонный характер занятий, стоимость экипировки и т.д. Лыжники-любители тренируются 3-4 раза в неделю, проезжая от 45 до 70 км в зависимости от этапа подготовки, способа передвижения (классический, коньковый и т.п.).

Плавание

Относится к самым эффективным средствам тренировки и поддержания уровня здоровья. Вода в 700 раз плотнее воздуха. Рекомендуется тренироваться не реже 3-4 раз в неделю от 30 до 45 минут. Помимо значительного эффекта от движений, положительные сдвиги оказывает и просто пребывание в воде (энергетический обмен увеличивается в два раза). Рекомендуется проплыть от 800 до 1500 метров, чередуя различные способы плавания.

Плавание устраняет какие-либо перегрузки опорно-двигательного аппарата, позволяет тренироваться людям с избыточной массой тела.

К отрицательным моментам относят: стоимость абонементов, удалённость бассейнов, возможную аллергию на хлоротносительную сложность техники плавания.

Типы нагрузки

Характер воздействия физической тренировки на организм, зависит, прежде всего, от вида упражнений и структуры двигательного акта.

В оздоровительной тренировке выделяют три основных типа упражнений, обладающих, различной избирательной направленностью:

1 тип - циклические упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей выносливости;

2 тип - циклические упражнения, смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие общую и специальную (скоростную) выносливость;

3 тип - ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость.

Величина нагрузки

Синонимом этого понятия является спортивный термин - *объем нагрузки*.

Самым простым способом учета величины или объема нагрузки являются минуты или часы. При занятиях циклическими видами спорта нагрузку учитывают в километрах.

Е. Г. Мильнер предлагает следующую классификацию: *пороговая, оптимальная, пиковая и сверх-нагрузка*. Коротко охарактеризуем их.

Пороговая - это минимальная величина тренировочной нагрузки, которая дает необходимый тренировочный эффект. Это определяется 2000 ккал в неделю или 3 часа медленного бега, либо дистанция 15 км.

Оптимальная нагрузка - это нагрузка, которая дает максимальный оздоровительный эффект. По данным Е.Г.Мильнера составляет от 4 до 6 часов в неделю или 30-40 км беговой нагрузки.

Пиковая нагрузка. В отдельные периоды, особенно при подготовке к соревнованиям, возможно применять нагрузку,

превышающую обычное содержание тренировок. По объему отличие такой нагрузки не должно составлять 1/3-1/2 от обычного.

Сверх-нагрузка. Ее примером является марафонский бег. Такие нагрузки не только не рекомендуются для оздоровительной тренировки, но и могут быть вредными.

Ряд авторов используют другую классификацию - *малая, средняя и большая.* Широко распространена классификация Фарфеля по зонам мощности *умеренная, большая, максимальная, субмаксимальная.*

Интенсивность нагрузки

Интенсивность нагрузки определяется скоростью бега (плавания, бега на лыжах, гребли и т. д.) и учитывается в оздоровительной тренировке по ЧСС или процента от МПК (максимального потребления кислорода). В зависимости от характера энергообеспечения все циклические упражнения делятся на пять зон тренировочного режима:

1. Алактатная - ЧСС 180-200 уд/мин, содержание молочной кислоты 14-16 ммоль/л (время работы до 30 сек. на максимуме);

2. Гликолитическая - ЧСС 170-190 уд/мин, содержание молочной кислоты 15- 20 ммоль/л (от 30 сек. до 5 мин.);

3. Смешанная аэробно-анаэробная - ЧСС 150-170 уд/мин, лактат - 5-15 ммоль/л (от 5-10 мин. до 30 мин.);

4. Аэробный режим - ЧСС 130-150 уд/мин, лактат - 2-4 ммоль/л (от 2 час.);

5. Восстановительная или компенсаторная нагрузка - ЧСС менее 130 уд/мин., лактат - менее 2 ммоль/л (без ограничения).

В связи с используемой терминологией выделяют три основные системы энергообеспечения:

- *алактатная анаэробная;*
- *гликолитическая анаэробная;*
- *аэробная.*

По тому, каким путем происходит сжигание энергетических источников и преобладает тот или иной механизм энергообмена.

Аэробная система характеризуется тем, что сжигание энергетически богатых соединений (углеводов, жиров и белков) происходит при достаточном количестве кислорода.

Повышение мощности нагрузки ведет к несоответствию между количеством потребляемого кислорода и мощностью работы, т.е. работа переходит в анаэробный режим. Основное количество энергии высвобождается при сжигании гликогена бескислородным путем. Именно этот момент и получил название порога анаэробного обмена (ПАНО). Физиологическим отражением этого показателя является содержание молочной кислоты в крови, которое превышает 4 ммоль/литр. ПАНО соответствует 50-60 % от МПК.

Интервалы отдыха

В оздоровительной тренировке, в отличие от спортивной, очередная нагрузка должна приходиться на период полного восстановления или фазу суперкомпенсации. Тренировочные занятия с оздоровительной целью не должны проходить в фазе недовосстановления, т.к. адаптационные возможности снижаются. При трехразовых занятиях на период восстановления приходится 48 часов, что практически полностью исключает возможность недовосстановления. К. Купер рекомендует переход на 4 занятия не ранее выполнения шести недельного подготовительного курса по три занятия. Практика занятий клубов любителей бега предполагает переход на 4-х разовые занятия не ранее 3-6 месяцев регулярных тренировок в зависимости от уровня здоровья.

Основные принципы оздоровительной тренировки

Постепенное изменение уровня физической нагрузки и систематическое ее применение на занятиях. Соблюдение этого принципа особенно необходимо:

- на начальных этапах оздоровительной физической тренировки и при возобновлении занятий после вынужденного перерыва;
- при включении в тренировочный процесс физической нагрузки с новой направленностью;
- при организации занятий с детьми и подростками;
- при определении динамики нагрузки на отдельном занятии.

Физиологическое обоснование - изменение и перестройка в работе органов и систем, улучшение функций происходит под влиянием физических нагрузок постепенно, на протяжении длительного времени. Только процесс «входа» в режим регулярной

оздоровительной тренировки на начальных этапах может продолжаться от нескольких месяцев до нескольких лет, а период излечения от некоторых заболеваний с помощью физических нагрузок до 15 лет. Очень важно именно на начальных этапах запастись терпением и проявить силу воли до тех пор, пока избалованный комфортом организм перестроится с пассивного образа жизни на активный. В это время ваши органы и системы будут «бунтовать», мышцы болеть, а хронические болезни могут обостриться. Но, не взирая ни на что, необходимо продолжать систематические занятия с очень осторожным и постепенным повышением уровня нагрузки. Резкое обострение хронических заболеваний свидетельствует о том, что вы превысили дозировку физической нагрузки. Необходимо уменьшить ее за счет снижения интенсивности выполнения упражнений (т.е. снизить скорость ходьбы, бега, плавания или другой аэробной нагрузки). Не прекращать занятий совсем! Основная закономерность: уровень нагрузки следует повышать только за счёт увеличения объёма упражнений, времени их выполнения, длины дистанции, а не за счёт увеличения интенсивности нагрузки!

Систематичность. *Напомним ещё раз - занятия один раз в неделю и реже бесполезны, если вы хотите повысить свой уровень здоровья.* Занимаясь два раза в неделю, можно только поддерживать уровень физических качеств.

Как показали многочисленные исследования, снижение основных факторов риска возникновения заболеваний происходит только в случае, если физические нагрузки вызывают рост физической работоспособности. То есть если физическая тренировка носит развивающий характер. А это происходит только в том случае, когда уровень нагрузки постепенно увеличивается до оптимального. Напомним, что уровень здоровья, рассчитанный по методу Апанасенко Г. Л., позволяет разделить занимающихся на пять уровней здоровья (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий). Нагрузка, определяемая объемом и интенсивностью, как отмечалось, может быть, малая, средняя и большая.

Интенсивность

Расчет ЧСС происходит следующим образом:

- 220 - возраст - максимально допустимая величина интенсивности занятий;

ЧСС макс. X (0,60 - 0,85) - оптимальная ЧСС для основной части занятий, т.е. целевая зона пульса. (0,60 - для слабо подготовленных; 0,85 - для хорошо подготовленных людей).

Объем нагрузки.

От 15 до 45 минут.

Оптимальная физическая нагрузка для мужчин может быть рассчитана по формуле В. И. Белова $N = (t + i + s) - (a + u + v)$, где

N - уровень нагрузки одного занятия;

t - продолжительность занятия в баллах (15 мин. - 1; 16-30 - 2; 31-45 - 3; 46-60 - 4; 61-90 - 5; 91-120 - 6; 120 и более - 7);

i - интенсивность нагрузки, по ЧСС в баллах (менее 100 уд/мин - 1; 100-119 - 2; 120-129 - 3; 130-139 - 4; 140-149 - 5; 150-159 - 6; 160 и более - 10 баллов);

s - систематичность в баллах (2-3 раза в неделю - 1; 4-5 раз - 2; 6-7 раз - 3; более 7 раз - 4);

a - физическая активность на работе и дома в баллах (напряженная работа - 1; полумеханизированная - 2; не физическая работа с периодической подвижностью - 3; сидячая работа с ограниченной подвижностью - 4; полное отсутствие физической нагрузки - 5);

u - уровень здоровья в баллах (очень высокий - 5-5,9; высокий - 4-4,9; средний 3-3,9; ниже среднего - 2-2,9; низкий - 1-1,9);

v - возраст занимающихся в баллах (18-39 лет - 5; 40-60 - 4; 61-70 - 3; 71-75 - 2; свыше 75 - 1).

Оценка: если сумма больше + 1 - превышение функциональных возможностей; +0,9 - соответствует возможностям; - 1 - меньше оптимальной величины.

Всесторонняя направленность оздоровительной тренировки

Установлено, что помимо объема двигательной активности на уровень здоровья заметное влияние оказывает и направленность физической нагрузки. Направленность тренировки изменяется от характера физических качеств, развиваемых на занятиях, вида двигательной активности, места занятий и т. д. Наиболее высокой

эффективностью обладают комплексные занятия, включающие упражнения на быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Есть основания полагать, что недостаточная нагрузка одних органов и систем и чрезмерная перегрузка других, неизбежные при односторонней физической тренировке, приводят к атрофии или преждевременному износу первых, следствием чего является повышенный процент хронических заболеваний у лиц, занимающихся продолжительное время одним видом спорта.

Известно, что на начальных этапах тренировки, целенаправленное воздействие на отдельные двигательные качества в результате занятий с односторонней направленностью повышает общий уровень здоровья и работоспособности, способствует устранению функциональных нарушений в организме. В дальнейшем такое акцентированное воздействие приводит к значительному повышению уровня тренируемого физического качества, однако надежность остальных звеньев в организме при этом существенно снижается. Физиологическое обоснование этого явления сделано Меерсоном Ф. З., который отмечал, что работающие органы и системы получают преимущественного пластическое обеспечение за счет других, менее загруженных органов и систем. Последние при этом подвергаются дистрофическим изменениям и ускоренному старению.

Оздоровительные упражнения с различной направленностью должны вовлекать в работу как можно больше мышц, это обеспечивает всестороннее физическое развитие человека и совершенствование всех его органов и систем. При такой организации занятий происходит своего рода встряска организма, который мобилизует его скрытые силы. Смена направленности физической нагрузки при этом является специфическим раздражителем, на который организм отвечает комплексом защитных, приспособленческих реакций, выработанных в процессе многовековой эволюции.

Силовые упражнения могут быть представлены при самостоятельных занятиях в виде комплексов гантельной гимнастики, упражнений со штангой, с весом собственного тела, изометрических и другими. Упражнения на силу целесообразно выполнять в течение всей жизни человека. Занятия такими упражнениями тонизируют организм, задерживают процессы старения тканей и могут способствовать излечению тканей (при специальной методике

занятий) от сердечно-сосудистых заболеваний, включая инфаркт миокарда. Упражнения на силу хорошо переносят лица не только среднего, но и пожилого возраста. При построении комплексов упражнений необходимо помнить, что целесообразно нагружать все основные мышечные группы. Оптимальное число упражнений за тренировку 6-9 с повторением каждого в 2-4 сериях, кроме изометрических упражнений, время занятий, которыми не должно превышать 1 мин.

Скоростные нагрузки могут быть представлены в виде беговых ускорений по 10-30 метров, сериями прыжковых упражнений, бегом в подъем, при занятиях лыжным спортом и т. д. Нагрузки со скоростью 90-95 % от максимальной не должны превышать 10-15 секунд и выполняться сериями от 2-4 до 6-8 повторений, в зависимости от длины дистанции. Снижение скорости является характерным признаком старения организма, поэтому скоростные упражнения должны присутствовать как в тренировке молодых, так и пожилых людей.

Нагрузки, развивающие гибкость. Важным средством для поддержания высокого уровня здоровья являются упражнения на гибкость, которые способствуют подвижности позвоночника и суставов. Хорошая гибкость уменьшает вероятность травм, способствует развитию других качеств. Упражнениями на гибкость целесообразно заниматься ежедневно, уделяя им от 5-10 до 15-20 мин.

Это могут быть:

- махи (руками и ногами);
- наклоны туловища, растяжки, повороты.

Нагрузки на ловкость и координацию. Эти физические качества необходимы человеку на протяжении всей жизни. Без специальной тренировки уровень развития этих качеств существенно снижается к 40-45 годам. Основными средствами развития ловкости являются спортивные игры, гимнастические, танцевальные и специальные упражнения (полоса препятствий у военных и т. п.).

Наиболее доступным и безопасным средством из спортивных игр можно считать настольный теннис, бадминтон, большой теннис. Известен пример поддержания ловкости, когда для эмоциональной разгрузки П. Брегг два раза в неделю по 60-90 минут занимался танцами и рекомендовал это средство для занятия другим.

Нагрузки на выносливость составляют основу оздоровительной тренировки.

Планирование самостоятельных занятий

Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами под руководством преподавателя с целью четкого определения последовательности решения задач, овладения техникой различных физических упражнений и повышения уровня функциональной подготовленности организма. Документы планирования разрабатываются на основе программы по физическому воспитанию для студентов ВУЗов. Перспективное планирование самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения, т. е. на 5 лет. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности студенты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения в ВУЗе. Данный план отражает различные задачи, которые стоят перед студентами, зачисленными в разные медицинские группы.

Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями направлено на достижение единой цели, которая стоит перед студентами всех медицинских групп, - сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Положительного результата в занятиях физической культурой можно добиться только при многолетних непрерывных занятиях, основанных на учете закономерностей развития организма и особенностей вида занятий (вида спорта). При планировании и проведении многолетних занятий за основу берется годичный тренировочный цикл.

Студентам при планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельных занятий следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха. При многолетнем планировании самостоятельных тренировочных занятий общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения по учебным занятиям в течение года, должна с каждым годом иметь тенденцию к повышению. Только при этом условии будет происходить укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, а для занимающихся спортом - повышение состояния тренированности и уровня спортивных результатов.

Многолетнее перспективное планирование должно предполагать увеличение объема, интенсивности и общей тренировочной нагрузки по сравнению с прошедшим годом. Например, первый год самостоятельных тренировок начинается с исходного уровня состояния тренированности, который мы условно обозначаем нулевой отметкой. Заканчиваться он должен на уровне 20-30 %. Следующий год, начинаясь от уровня 20-30 % тренировочной нагрузки, пройдет на более высоком уровне. Он закончится на уровне примерно 60 %. Практический опыт показывает, что при занятиях спортом, например, легкоатлетическим бегом на средние и длинные дистанции, можно за время обучения в ВУЗе пройти путь от новичка до спортсмена 1 разряда и даже добиться более высокого результата.

Управление самостоятельными тренировочными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровня физической, спортивной подготовленности занимающихся на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с результатами этого определения в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности.

Для осуществления управления процессом самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий. Целью могут быть: укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.

Определение индивидуальных особенностей занимающегося, состояния его здоровья, физической и спортивной подготовленности, спортивных интересов, условий питания, учебы и быта, его волевых и психических качеств и т.п. В соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятия. Например, если студент имеет отклонения в состоянии здоровья и ему определена специальная медицинская группа, то целью его самостоятельных занятий будет укрепление здоровья и закаливание организма. Для студентов практически здоровых, но не занимавшихся ранее спортом, целью занятий будет повышение уровня физической подготовленности.

Разработка и корректировка перспективного и годового планов, а также на период, этап и микроцикл тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и динамики

показателей состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности, полученных в процессе занятий.

Определение и изменение содержания, организации, методики и условий занятий, применяемых средств тренировки. Все это необходимо для достижения 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 контроль с записью данных в личный дневник самоконтроля.

Цель предварительного учета - зафиксировать данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся. Эти данные должен иметь каждый приступающий к занятиям для составления плана тренировочных занятий с учетом индивидуального уровня физической подготовленности.

Текущий учет позволяет анализировать показатели тренировочных занятий. В ходе тренировочных занятий анализируется: количество проведенных тренировок в неделю, в месяц, год, выполненный объем и интенсивность тренировочной работы, результаты участия в соревнованиях. Анализ показателей текущего учета позволяет проверить правильность хода тренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий.

Объективную оценку состояния занимающихся дает применение разнообразных тестов. Итоговый учет осуществляется в конце периода или в конце годового цикла тренировочных занятий. Этот учет предполагает составление данных состояния здоровья и тренированности, а также данных объема тренировочной работы, выраженной во времени, затраченном 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.

Правила организации и гигиены самостоятельных занятий

Это прежде всего здоровый образ жизни, рациональный режим дня, соблюдение личной гигиены, меры профилактики спортивного травматизма и закаливания, кроме того, необходимо поддерживать хорошее санитарное состояние мест занятий, спортивной одежды и обуви, а также знать основной характер воздействия применяемых упражнений на организм человека. Рекомендуются также уметь пользоваться некоторыми восстанавливающими средствами, такими, как парная баня и массаж или самомассаж.

Правила организации и гигиены самостоятельных занятий заболеваний и травматизма, связанных с физическими упражнениями, являются нарушения их гигиенического обеспечения, нерациональная методика и организация занятий, неполноценное материально-техническое обеспечение и неудовлетворительное состояние здоровья занимающихся. Профилактика отрицательных явлений требует выполнения ряда условий. Например, заниматься физическими упражнениями желательно в одно и то же время суток, не ранее, чем через 1,5-2 часа после еды (но не натощак), в соответствующей спортивной форме. Необходимо соблюдать постепенность в разучивании новых сложных упражнений и в увеличении их количества. Обувь, одежда и спортивный инвентарь должны соответствовать возможностям и возрасту занимающегося, а также погодным условиям. Недопустимы занятия в период болезни, в состоянии значительного утомления или недомогания.

Рекомендуется занятия физическими упражнениями всегда проводить на открытом воздухе, полностью использовать факторы закаливания - солнце, свежий воздух.

Требования к организации самостоятельных занятий

Преподаватель обязан поставить чёткие задачи перед каждым заданием и довести их занимающимся. Студент должен уяснить содержание каждого задания и значение его выполнения для повышения своего физического развития и спортивного совершенствования.

Содержание самостоятельных занятий должно основываться на программе и рабочем плане урочных занятий. Его индивидуализация производится с учётом слабых сторон в технической подготовке и физическом развитии занимающихся.

Домашнее задание по физической культуре

Домашнее задание должно быть интересно, доступно, но требующее некоторых усилий для их выполнения. Каждое задание следует точно разъяснить. Преподаватель должен определить содержание занятия, указать его продолжительность, количество повторений упражнений, обратить внимание на темп выполнения, в отдельных случаях - на режим дыхания. Следует дать примерные варианты отдельных заданий, научить лично контролировать качество выполнения упражнений. Допустимо предварительное выполнение заданий в присутствии преподавателя.

Необходимо организовывать систематическую проверку и оценку работы занимающихся студентов. Более подготовленным следует вести записи в личном дневнике, которые должны регулярно просматриваться преподавателем.

Тысячи лет человечество искало чудесный эликсир жизни, отправляя сказочных героев в далекие путешествия за тридевять земель. А он оказался гораздо ближе - это физическая культура, дающая людям здоровье, радость, ощущение полноты жизни. Современный специалист должен быть закаленным, физически культурным человеком. Строить себя, свое здоровье по жесткому графику трудно. Но если это удастся, то удастся и все остальное.

Вопросы

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Основные мотивы занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений, учет нагрузки при использовании различных физических упражнений.

6. Учет интенсивности физических упражнений при проведении самостоятельных занятий.

7. Частота занятий в неделю, интервалы отдыха при самостоятельных занятиях физическими упражнениями на примере какой-либо формы самостоятельных занятий.

8. Построение циклов в оздоровительной тренировке.

9. Основные принципы оздоровительной тренировки.

10. Три основные системы энергетического обеспечения мышечной работы, ПАНА, МПК.

11. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

12. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

13. Гигиена при проведении самостоятельных занятий (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).

14. Домашнее задание.

СОДЕРЖАНИЕ

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, задачи .	3
Формы и содержание самостоятельных занятий, методика их применения, мотивы	5
Формы организации самостоятельных занятий	6
Утренняя гимнастика (зарядка)	9
Оздоровительный бег.....	11
Ритмическая гимнастика	16
Общefизическая подготовка	17
Производственная гимнастика.....	17
Оздоровительная аэробика.....	17
Культуризм	18
Йога	18
Оздоровительная ходьба.....	19
Лыжи	19
Плавание	19
Типы нагрузки	20
Величина нагрузки	20
Интенсивность нагрузки.....	21
Интервалы отдыха.....	22
Основные принципы оздоровительной тренировки.....	22
Интенсивность	23
Всесторонняя направленность оздоровительной тренировки.....	24
Планирование самостоятельных занятий.....	27
Правила организации и гигиены самостоятельных занятий	30
Требования к организации самостоятельных занятий.....	30
Домашнее задание по физической культуре.....	31
Вопросы.....	31
Литература	34

Литература

1. Бирюков, А. А. Учись делать массаж / А. А. Бирюков. – М., 1988.
2. Холодов, Ж. К. Папа, мама и я - спортивная семья / Ж. К. Холодов, В. П. Панов, - Минск, 1989.
3. Орешкин, Ю. А. К здоровью через физкультуру / Ю. А. Орешкин. – М., 1990.
4. Приходченко, К. М. Школа закаливания на дому / К. М. Приходченко. – Минск, 1988.
5. Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. – М., 1971.

Плешкунов Дмитрий Александрович
Бображ Виктория Валерьевна
Медведева Галина Ивановна

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

**Учебно-методическое пособие
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения**

Подписано к размещению в электронную библиотеку
ГГТУ им. П. О. Сухого в качестве электронного
учебно-методического документа 30.10.12.

Рег. № 33Е.
<http://www.gstu.by>