

Трошин Д.А., Илюшин О.В.®

Студент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет», г. Казань

ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Научный руководитель: Севодин С.В.
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры
физического воспитания,
ФГБОУ ВО «Казанский государственный
энергетический университет», г. Казань

Аннотация.

В статье описаны формы самостоятельных занятий по физической культуре.

Ключевые слова: самостоятельные занятия, физическая активность, здоровье, физическая культура, бег, ходьба.

Актуальность. Приобщение студентов и молодежи к физической культуре - одна из важных педагогических проблем. Наряду с усовершенствованием форм подготовки и обучения в учебных заведениях решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны, ведь чем крепче здоровье, тем больше работоспособность и выносливость студента. Для укрепления и поддержания здоровья требуется регулярно выполнять физические упражнения.

Цель исследования и задачи. Изучить формы самостоятельных занятий физической культурой, выявить наиболее эффективные и интересные способы тренировок.

Итоги исследования и их рассмотрение. Для того, чтобы студент сам мог поддерживать регулярную физическую активность, существуют основные упражнения для выполнения на улице или в помещении.

Существует три формы самостоятельных занятий физкультурой и спортом:

1) Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика должна проводиться студентами в утренние часы сразу после пробуждения. В комплексы гимнастики должны включаться упражнения для всех групп мышц на гибкость, не рекомендуется выполнять упражнения на выносливость (например, длительный бег), со значительными отягощениями. Каждое упражнение нужно начинать в медленном темпе.

2) Упражнения в течении дня

Они могут выполняться во время учебного дня в перерывах между учебными занятиями. Уделяя упражнениям по 10-15 минут через каждые 1,5 часа работы они позволят предупредить наступающее утомление, а также повысить работоспособность студента. Небольшая физическая активность будет действеннее, чем продолжительный отдых.

3) Самостоятельные тренировки

Самостоятельные тренировочные занятия можно выполнять самостоятельно или в группе из 3 и более человек. Групповая тренировка более эффективна, так как не дает проявить слабинку и вносит соревновательный интерес. Рекомендуется заниматься 3-5 раз

в неделю по 1-1,5 ч. Лучшим временем для тренировок станет вторая половина дня, через 2-3 ч после приема пищи.

Наиболее распространённые виды самостоятельных занятий – это ходьба, бег, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, занятия на тренажерах, подвижные игры на свежем воздухе.

Ходьба улучшает обмен веществ, положительно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости и ее продолжительности. Перед ходьбой нужно провести короткую разминку.

Бег эффективно укрепляет здоровье, выносливость и повышает уровень физической тренированности. Перед началом тренировки следует сделать разминку. Скорость и продолжительность тренировки нужно выбирать исходя из уровня подготовки и самочувствия.

Плавание. Плаванием занимаются в летнее время в открытых водоемах, а в остальное время занятия проходят в закрытых бассейнах. В открытом водоеме занятия необходимо проводить группой из 3-5 человек и глубиной не более 1,2 метров, заниматься следует не ранее чем через 2 часа после приема пищи. Оптимальное время для плавания с 10 до 13 часов и с 16 до 18 ч.

Ходьба и бег на лыжах. Самостоятельные занятия можно проводить на стадионах или лесопарках (парках). Наибольший эффект от тренировок можно получить при регулярных занятиях: 3 раза в неделю по 1,5 и более часов при умеренной интенсивности.

Велосипед. Велопробежки являются отличным способом кардиотренировки, который благотворно влияет на нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы человека, улучшает выносливость, помогает сбросить лишний вес.

Спортивные и подвижные игры имеют большое значение для здоровья. Во время игры развивается ловкость, напрягаются различные группы мышц за счет различных действий во время игры (бег, прыжки, приседания и др.). В спортивных играх улучшается зрение, за счет переключения взгляда с близкого на дальнее расстояние. Игры отлично помогают переключить внимание с умственной деятельности, поднять настроение, за счет чего человек морально отдыхает.

Занятия на тренажерах принято считать одним из лучших средств физической активности. Существуют два вида тренажеров: кардио тренажеры (велотренажер, беговая дорожка, степпер, эллипсоид) и силовые (блочная рама, кроссовер, разгибание ног сидя, сгибание ног лежа и др.).

Польза кардиотренажеров заключается в том, что они повышают выносливость человека, ускоряют метаболизм, за счет чего сбрасывается вес, улучшают работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Силовые тренажеры помогают набрать мышечную массу (при чем каждый тренажер направлен на различную группу мышц, а не на все сразу) за счет поднятия отягощений.

Заключение. Самостоятельные занятия физической культурой необходимы каждому студенту, чтобы поддерживать здоровье, эмоциональный тонус и работоспособность. Не нужно уделять много времени для того, чтобы заниматься регулярно. Достаточно уделять физической активности около 1 часа в день, чтобы поддерживать себя в тонусе.

Литература:

1. Спортивный справочник Физкультура. – Режим доступа: <https://clck.ru/ZRhja/>
2. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г.

Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 246 с.

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с.

4. Орешкин Ю.А. «К здоровью через физкультуру», М., «Медицина». 1990.

5. Ильинич В.И. «Физическая культура студента» Изд. «Гардарики» М., 2000.

6. Мильнер Е.Г. «Формула жизни» Изд. «Физкультура и спорт». М., 1991.

7. Попов С.Н. «Лечебная физическая физкультура» Изд. «Физкультура и спорт» М., 1978.