

Слайды к теме 6

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Отношение студентов к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем. Реализация этой задачи каждым студентом должна рассматриваться с двуединой позиции – как лично значимая и как общественно необходимая.

Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Реальное внедрение среди студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями на сегодняшний день недостаточно.



Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность.

К объективным факторам относятся: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий, состояние здоровья занимающихся.

К субъективным факторам относятся: соответствие эстетическим вкусам, понимание личной значимости занятий, духовное обогащение, развитие познавательных способностей и др.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок - один из обязательных факторов здорового образа жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность».



Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами.

Существует три формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика,**
- упражнения в течение учебного дня,**
- самостоятельные тренировочные занятия.**



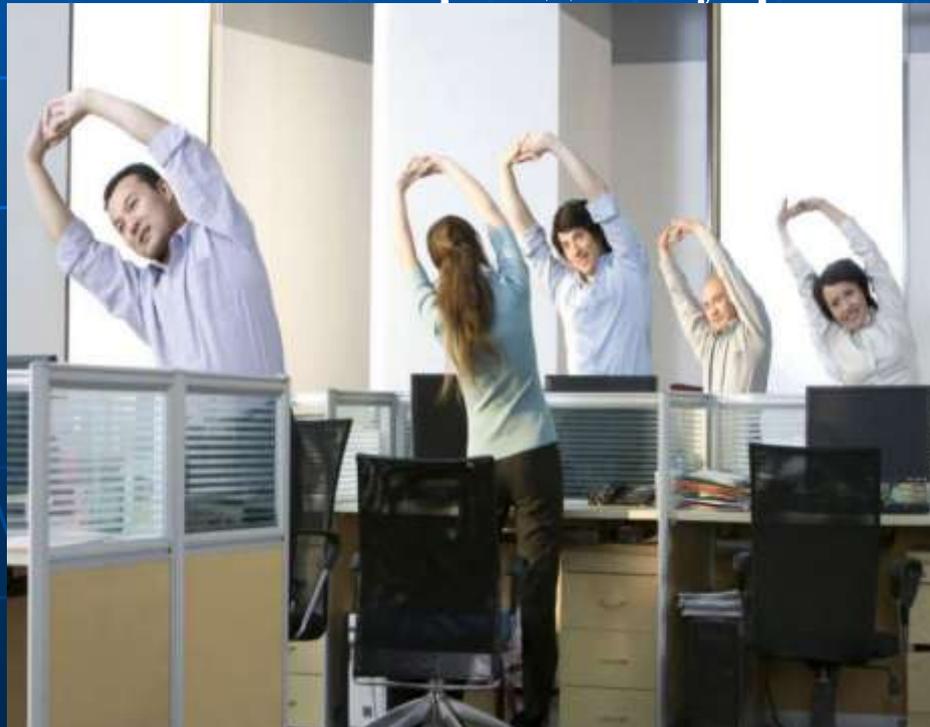
- **Утренняя гимнастика (зарядка) - это комплекс физических упражнений, выполняемых сразу после сна. Она состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Ее целью является повышение общего жизненного тонуса и основных процессов жизнедеятельности, тем самым она обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.**

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными занятиями.

Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения.

Выполнение физических упражнений в течение 10-15 мин через каждые 1-1,5 ч работы оказывает в двое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно проводить упражнения на открытом воздухе.



Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе по 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок - 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.

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма.

Содержание самостоятельных занятий

Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах - это ходьба и бег, кросс, плавание, ходьба и бег на лыжах, аэробика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, занятия на тренажерах.

Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка.

Ходьба - естественный вид движений, в которых участвует большинство мышц, связок и суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма. Формы оздоровительной ходьбы используются как средства активной реабилитации. В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4 – 5 раз в неделю по 40 – 60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км.



Оздоровительный бег – эффективное средство повышения уровня здоровья организма. В оздоровительных целях рекомендуется тренироваться 3 – 4 раза в неделю от 25 до 40 минут. Недельный объём бега – 25 – 40 км. Бег наиболее доступен для индивидуальных тренировок.

Ходьба и бег на лыжах – одно из самых гармоничных и эффективных средств развития организма человека. Лыжники – любители тренируются 3-4 раза в неделю, проезжая до 45 км в зависимости от способа передвижения. Минимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, три раза в неделю по 1-1,5 часа и более при умеренной интенсивности.



Оздоровительная аэробика (ритмическая гимнастика) — это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой.

В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех основных частей тела. Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10-15 до 45-60 минут, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

По воздействию на организм ее можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, бег на лыжах, т.е. с видами физических упражнений, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода.



Атлетическая гимнастика - это система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разносторонней физической подготовкой (развитие выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств) и формирующую гармоничное телосложение. Развитие силы обеспечивается выполнением следующих специальных силовых упражнений: упражнения с гантелями, гириями, эспандерами, штангой, различные упражнения на тренажёрах.

Каждое занятие следует начинать с кардиосессии (ходьбы и медленного бега), затем переходить к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех мышечных групп (разминка). После разминки выполняется комплекс атлетической гимнастики, включающий упражнения для плечевого пояса и рук, туловища и шеи, мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводится медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление и растягивание с глубоким дыханием.



Большое оздоровительное значение имеют спортивные и подвижные игры. Их отличает разнообразная двигательная деятельность и положительные эмоции, они эффективно снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность. Особенно полезны игры на открытом воздухе.



Характер содержания занятий в зависимости от возраста

- С возрастом в процессе старения организма наступают изменения возможностей сердечнососудистой, дыхательной и других систем; двигательного аппарата и мышц; происходит нарушение обмена веществ – все это приводит к ограничению двигательной активности. Ухудшается адаптация организма к различным физическим нагрузкам. Нарушается способность выполнять силовые упражнения и движения со сложной координацией. Возрастное уменьшение количества воды, калия и кальция в мышечной ткани приводит к потере эластичности мышц.
- С учетом возрастных изменений для лиц 17-19, имеющих высокий уровень физической подготовленности, рекомендуются занятия избранным видом спорта; имеющим среднюю физическую подготовленность – занятия общей физической подготовкой; для лиц с низкой физической подготовленностью – занятия с оздоровительной

Лицам 30-50 лет рекомендуются занятия с оздоровительной направленностью.

В возрасте 50 лет и старше рекомендуются занятия только общеразвивающими физическими упражнениями с элементами лечебной физической культуры.

При многолетних регулярных занятиях спортом или системой физических упражнений с оптимальными физическими нагрузками наблюдается относительная стабилизация двигательной функции, сохраняется достаточный уровень физической подготовленности и работоспособности организма до 70 лет и старше.

Чтобы поддерживать физическое состояние на достигнутом уровне достаточно заниматься 2 раза в неделю. Чтобы его повысить – 3 раза, а для достижения заметных спортивных результатов 4-5 раз в неделю.



Особенности самостоятельных занятий для женщин

Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна, от их развития зависит нормальное положение внутренних органов.

Одной из причин недостаточного развития этих мышц у студенток и работниц умственного труда является малоподвижный образ жизни. В связи с этим мышцы теряют свою эластичность и прочность, что может привести к нежелательным изменениям положения внутренних органов, к ухудшению их функциональной деятельности.

Особенности женского организма должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения самостоятельных занятий. Подбор физических упражнений должен соответствовать физической подготовленности, возрасту, индивидуальным возможностям студенток.

Физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если физическая нагрузка недостаточна. Чрезмерная по интенсивности нагрузка может вызвать в организме явления перенапряжения. Возникает необходимость установить оптимальные индивидуальные дозы физической активности для каждого, кто занимается самостоятельно какой-либо системой физических упражнений или видом спорта. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом занятия и затем в процессе занятий контролировать изменение его показателей.

При дозировании физической нагрузки, регулировании интенсивности ее воздействия на организм необходимо учитывать следующие факторы:

- количество повторений упражнения. Чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот;
- амплитуда движений. С увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает;

- исходное положение, из которого выполняется упражнение, существенно влияет на степень физической нагрузки. К ней относятся; изменение формы и величины опорной поверхности при выполнении упражнения (стоя, сидя, лежа), применение исходных положений, изолирующих работу вспомогательных групп мышц (с помощью гимнастических снарядов и предметов), усиливающих нагрузку на основную мышечную группу и на весь организм, изменения положения центра тяжести тела по отношению к опоре;
- величина и количество участвующих в упражнении мышечных групп. Чем больше участвуют в выполнении упражнения, чем они крупнее по массе, тем значительнее физическая нагрузка;
- темп выполнения упражнений может быть медленным, средним, быстрым. В циклических упражнениях, например, большую нагрузку дает быстрый темп, в силовых - медленный темп;
- степень сложности упражнения. Сложные упражнения требуют усиленного внимания, что создает

- мощность мышечной работы (количество работы в единицу времени) зависит от времени ее выполнения, развиваемой скорости и силы при движении. Чем больше мощность, тем выше физическая нагрузка;
- продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями.

Более продолжительный отдых способствует более полному восстановлению организма.

По характеру паузы отдыха быть пассивными и активными.

При активных паузах, когда выполняются легкие упражнения разгрузочного характера или упражнения в мышечном расслаблении, восстановительный эффект повышается.

Очень важно при самостоятельных занятиях знать признаки чрезмерной нагрузки.

Если нагрузка в занятиях является чрезмерной, она повышает возможности организма, но постепенно накапливается утомление, появляется бессонница или повышается сонливость, головная боль, потеря аппетита, раздражительность, боль в области сердца, одышка, тошнота. В этом случае необходимо снизить нагрузку или временно прекратить занятия.

Чтобы обеспечить гармоничное развитие физических качеств, необходимо на тренировочных занятиях выполнять физические нагрузки с широким диапазоном интенсивности.

Кроме физических и функциональных показателей тренировочной нагрузки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями целесообразно ориентироваться на показатели энергетических затрат организма. В среднем энергозатраты для работников умственного труда, в том числе для студентов, составляют 2700 – 3000 ккал в сутки, из них на мышечную работу затрачивается 1200 – 2000 ккал.

Энергетическая стоимость тренировочных нагрузок строго индивидуальна и зависит от пола, возраста и уровня