

# Лекция №8 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Цель и задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями;
2. Методические принципы самостоятельных занятий;
3. Утренняя физическая зарядка;
4. Результаты занятий по физическому воспитанию и контроль.

# 1. Цель и задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями

Основной **целью** самостоятельных занятий студентов в процессе физического воспитания является сохранение и укрепление здоровья, расширение знаний и умений, совершенствование двигательных навыков и повышение уровня физических возможностей организма.

# 1. Цель и задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями

## **Задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями:**

1. Освоение и совершенствование двигательных навыков и умений;
2. Воспитание физических качеств;
3. Полезное проведение времени с целью активного отдыха (рекреация).

---

## 2. Методические принципы самостоятельных занятий

1. **Принцип систематичности.** Соблюдение его предусматривает регулярные занятия физическими упражнениями, использование их в зависимости от времени года, проведение занятий по определённой системе.
  2. **Принцип индивидуальности.** Выбор видов занятий физической культурой зависит от физкультурно-спортивных интересов студентов. Необходимо также учёт состояния здоровья, индивидуально-психологических и половых особенностей.
-

---

## 2. Методические принципы самостоятельных занятий

3. **Принцип рациональности физических нагрузок.**  
Соблюдение этого принципа предусматривает постепенное увеличение физических нагрузок, применение нагрузок, повышающих различные механизмы энергообеспечения организма, оптимальное сочетание нагрузок с отдыхом.
  4. **Принцип всестороннего физического развития.**  
Целенаправленное развитие основных физических качеств — выносливость, сила, гибкость, ловкость и др. Для этого необходимо использовать различные циклические упражнения, гимнастику, игры, упражнения с отягощениями.
-

---

## 2. Методические принципы самостоятельных занятий

5. **Принцип врачебного контроля и самоконтроля.** Консультация с врачом поможет студентам выяснить, какие виды физических упражнений лучше всего использовать в самостоятельных занятиях, с каких физических нагрузок начинать тренировку. Использование самоконтроля позволит с помощью несложных методик оценить правильность тренировки и уровень своего физического состояния.
-

---

## 2. Методические принципы самостоятельных занятий

**Утомление** – нормальное физиологическое состояние. Без утомления функциональные возможности организма не повышаются.

Восстановление утраченных ресурсов в организме происходит не только до исходного уровня, но и с некоторым избытком, называемым сверхвосстановлением, или суперкомпенсацией. Именно она обуславливает повышение функциональных резервов систем и органов, рост тренированности.

---

---

## 2. Методические принципы самостоятельных занятий

Если сразу после выполнения физических упражнений частота пульса не более 120 ударов в минуту, то нагрузка считается малой, 120 – 160 – нагрузка считается средней, более 160 – большой.

Максимальной является физическая нагрузка, после которой частота пульса равна числу, определяемому вычитанием из числа 220 своего возраста в годах.

---



---

## 2. Методические принципы самостоятельных занятий

Частота пульса при аэробных нагрузках у нетренированных людей составляет 130 ударов в минуту и меньше, у тренированных она может повышаться до 150 – 160.

Частота пульса при анаэробных нагрузках у нетренированных людей находится в диапазоне 130 – 160 ударов в минуту и более.

---

---

## 3. Утренняя физическая зарядка

Утренняя физическая зарядка проводится с целью повышения эффективности физического воспитания путем увеличения общего времени (объема) занятий физическими упражнениями, повышения уровня двигательной активности в режиме дня студентов.

Задачей утренней физической зарядки является быстрое приведение организма после сна в бодрое состояние. Ее продолжительность – 15-30 минут.

---

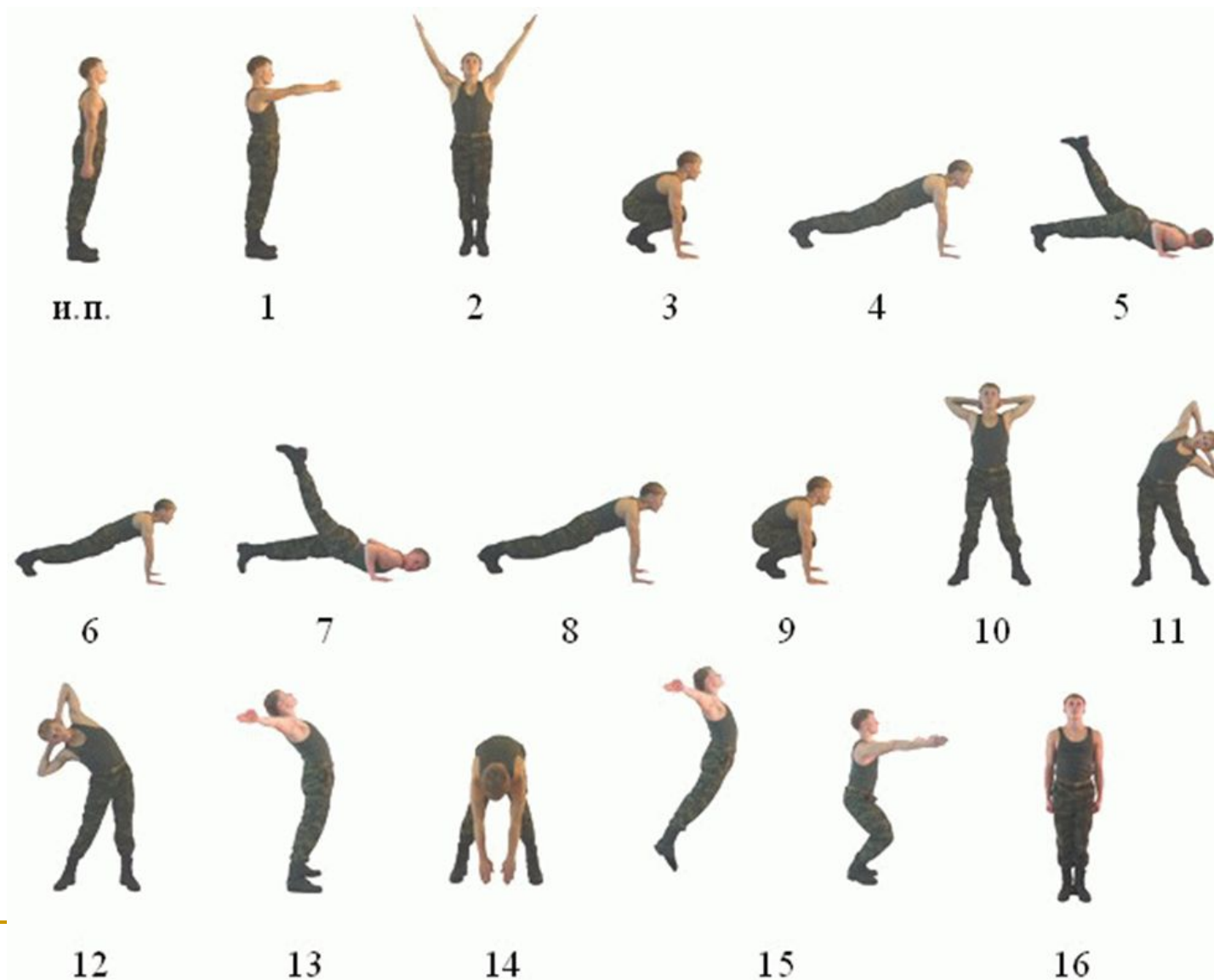
# 3. Утренняя физическая зарядка



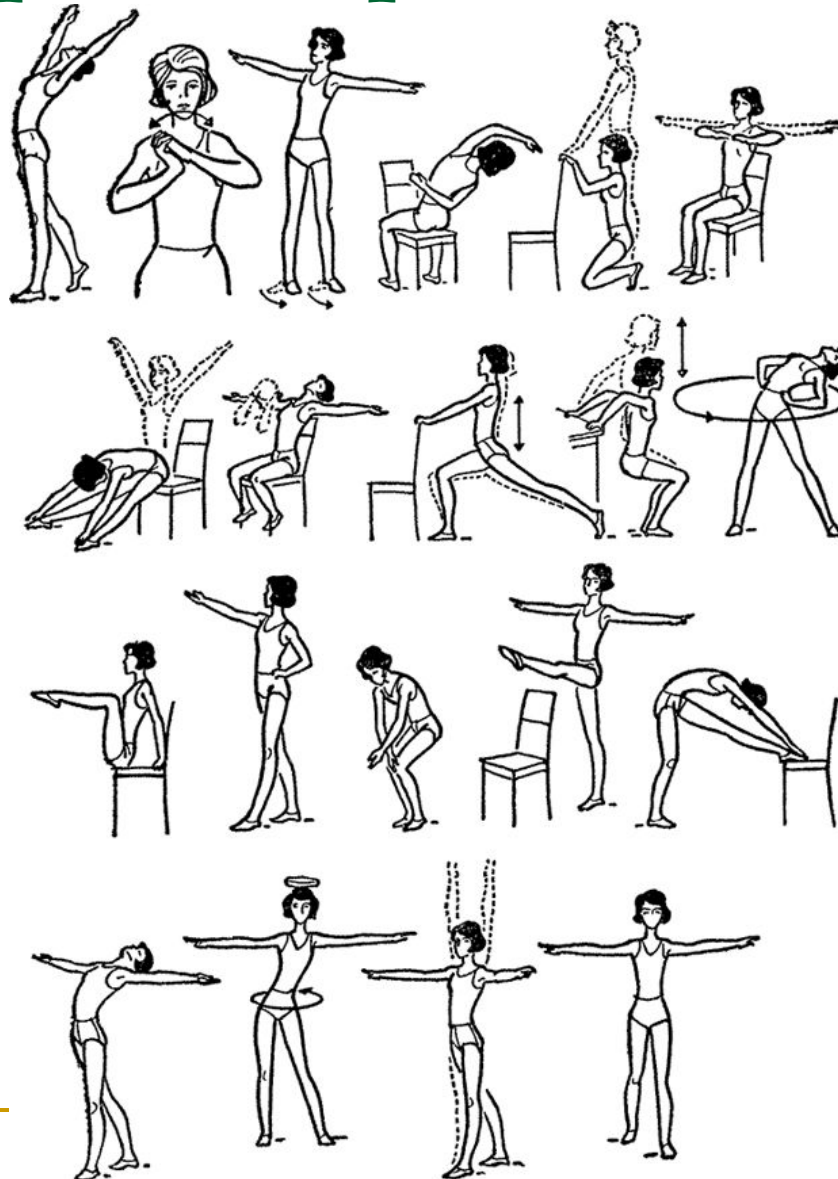
# 3. Утренняя физическая зарядка



# 3. Утренняя физическая зарядка



# 3. Утренняя физическая зарядка



# 3. Утренняя физическая зарядка



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16

---

## 4. Результаты занятий по физической культуре и контроль

**«Каких результатов я лично должен достичь и что контролировать?».** Определение личного результата - необходимое условие целенаправленности процесса физического воспитания. Проверка и оценка результатов в контрольных упражнениях самими студентами позволяют определить уровень их физической подготовленности, степень развития отдельных физических качеств и уровня двигательных навыков

---



## 4. Результаты занятий по физической культуре и контроль

Беге на 100 м – быстрота.

Прыжок в длину с места – скоростно-силовые способности и ловкость.

Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке и приседание на одной ноге – сила отдельных групп мышц у студенток.

Подтягивание на перекладине, подъем ног к перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях – сила отдельных групп мышц у студентов.

Бег на 2000 и 3000 метров, а также в передвижениях на лыжах на 3 и 5 километров - общая физическая выносливость организма студентов.

---

## 4. Результаты занятий по физической культуре и контроль

**«Можно ли считать, что достижение нормативных результатов при выполнении физических упражнений является достижением цели физического воспитания?»**

---

---

## 4. Результаты занятий по физической культуре и контроль

**Целью физического воспитания** студентов вузов является формирование у них высокого уровня физической культуры, способности создавать и целенаправленно использовать материальные и духовные ценности физической культуры, разнообразные средства и методы физического воспитания и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

---

---

# Контрольные вопросы

1. Что является основной целью самостоятельных занятий студентов в процессе физического воспитания?
  2. Какие задачи решаются при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?
  3. Перечислите пять основных методических принципа самостоятельных занятий физическими упражнениями.
-

---

# Контрольные вопросы

4. С какой целью проводится утренняя физическая зарядка?
  5. Какие упражнения в основном используются для повышения уровня силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости?
-