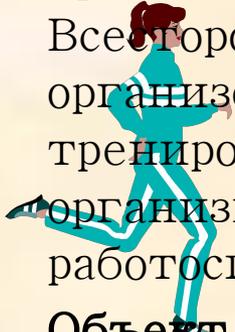




**Выполнил студент 12-к-10
группы, Вялков Артём**

- Я считаю, что данная тема является **современной и актуальной**, так как современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.
- **Объект исследования:** формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- **Предмет исследования:** использование форм самостоятельных занятий в жизни человека.
- **Цель исследования:** проанализировать формы и средства самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- **Задачи:**
 - Собрать материал из интернет ресурсов, книг, газетных статей о формах самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 - Изучить направления, формы, средства самостоятельных занятий физическими упражнениями, а так же факторы которые необходимо учитывать при физических нагрузках.
- Сделать выводы на основании полученных данных.



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 %.

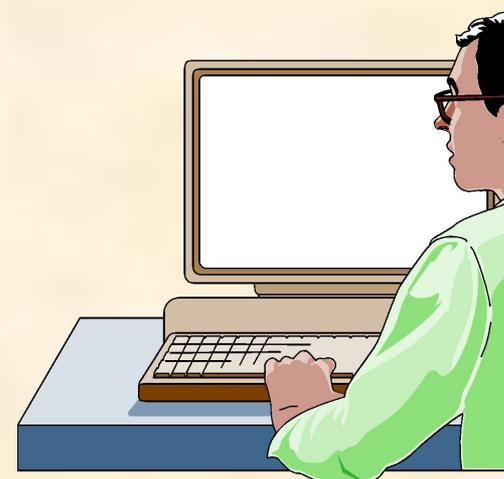
Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50 % и снижается от младших классов к старшим.



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 2002 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.**



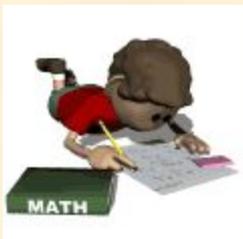
**Основная направленность
индивидуальных самостоятельных занятий –
повышение функционального состояния организмам
и физической подготовленности.**



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 основного содержания занятий с указанием их дозировки);
- ✓ **физическая подготовленность** (результаты тестирования и уровня физической подготовленности).



Простейший дневник самоконтроля

Дата, время, место проведения занятий	Содержание занятий	Самочувствие, ЧСС после нагрузки	Примечание

Требования при организации мест занятий и подготовке инвентаря



На необорудованных местах
(в естественных условиях) необходимо тщательно
проверить , нет ли канав, ям, выступов и
посторонних предметов
(камней, битого стекла, жестяных банок, щепок,
веток от деревьев и т.п.), которые могут стать
причинами травм.





При подборе одежды для занятий нужно учитывать где занятие проводится – улица, помещение, бассейн.

Одежда должна быть легкой, удобной, соответствовать росту, не сковывать движение, регулировать теплообмен, сохраняя тело сухим и не давая ему перегреться.

Для занятий физкультурой применяется термобелье (трусы, майка, рубашка с длинными рукавами, носки, которые изготовлены из специальной ткани, позволяющей заниматься в любую погоду – от летней жары и до - 15°C и ниже.





Формы занятий в течение дня могут быть:

- ✓ самостоятельные тренировочные занятия: ритмика, гимнастика, атлетическая гимнастика, занятия по ОФП;
- ✓ физкультурно-оздоровительные занятия: утренняя гимнастика, физкультминутки во время выполнения домашнего задания, ходьба на лыжах, оздоровительный бег, подвижные игры на свежем воздухе.





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.**

При проведении самостоятельных занятий необходимо соблюдать физическую нагрузку.

Физическая нагрузка - это определённая мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся.



Она регулируется:

- ✓ продолжительностью выполнения;
- ✓ количеством повторений;
- ✓ изменением скорости выполнения;
- ✓ уменьшением или увеличением интервалов отдыха между упражнениями;
- ✓ изменением веса снарягов;
- ✓ изменением мощности прилагаемых усилий.



Стандартом распределения нагрузки является недельный цикл.

Для правильного составления недельного цикла существуют правила:

- ✓ При трёхразовых нагрузках в неделю распределяем занятия через примерно одинаковые интервалы (понедельник, среда, пятница), желательно в одно и то же время;
- ✓ В недельную нагрузку должны входить нагрузки различной направленности (нагрузка на выносливость не может компенсировать нагрузку на силу и т.д.);



- ✓ Особенно строго дозируются нагрузки на выносливость и силу;
- ✓ Не следует стремиться к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки (перегрузка, переутомление);
- ✓ Тренировку обязательно начинать с разминки, а по завершению использовать гигиенические и восстановительные процедуры;
- ✓ При ощущении недомогания, переутомлении, отклонении в состоянии здоровья посоветуйтесь с учителем, тренером, врачом;



- ✓ Любая тренировка имеет подготовительную, основную и заключительную часть.



Структура самостоятельных занятий:

- ✓ **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 силы используют упражнения:

- ✓ с отягощением весом собственного тела – подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания, прыжки и др.;
- ✓ с дополнительными отягощениями – штанга, гири, гантели и др. на развитие различных группы мышц (приседание, выпады, наклоны, повороты...).



Для развития быстроты применяют упражнения:

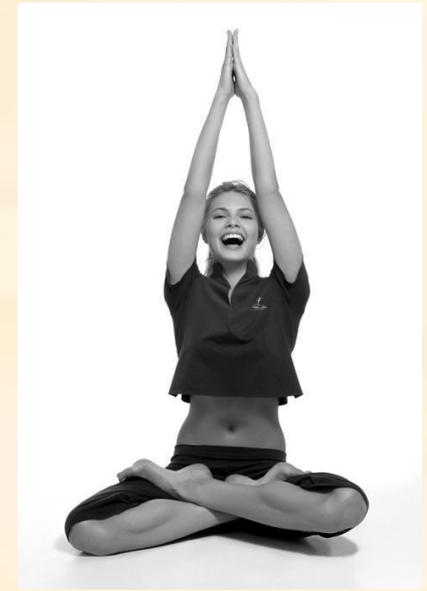
- ✓ выполняемые с максимально возможной скоростью
– бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.);
- ✓ эстафетный бег;
- ✓ подвижные игры – «День и ночь», «Салки» и др.



Для развития выносливости применяют упражнения:

- ✓ выполняемые с небольшой скоростью, но относительно длительное время – бег по пересеченной местности (кросс) в течении 25-30 мин.;
- ✓ передвижение на лыжах 3-5-10 км.;
- ✓ плавание 200-300 м.;
- ✓ езда на велосипеде.

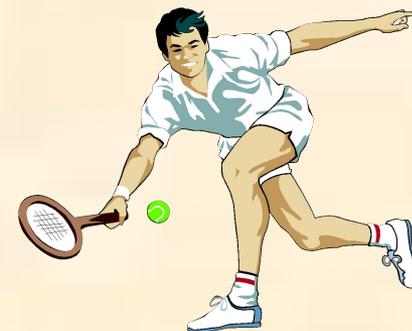




Для развития гибкости используют упражнения:

- ✓ 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.





Для развития ловкости применяют физические упражнения требующие точного воспроизведения движений по пространственным, временным и динамическим характеристикам.

Например – метание мяча в цель, действие игрока в спортивной или подвижной игры 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 мерилom 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.