



Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями



План лекции

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
4. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
5. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
6. Границы интенсивности нагрузок у лиц различного возраста.
7. Гигиена самостоятельных занятий.
8. Участие в спортивных соревнованиях.



Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий

- **Всестороннее физическое развитие** и двигательная подготовленность, обеспечивают :
 - возможность приспособления к окружающим условиям;
 - высокую работоспособность;
 - нормальное протекание жизненно важных функций в любом возрасте.
- С 2014 года вводится **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ВФСК)**, направленный на:
 - формирование необходимых знаний, умений и навыков;
 - приобщение к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью студентов, трудящихся, лиц старшего и пожилого возраста;
 - проведение мониторинга и улучшение физической подготовленности граждан РФ.



Формы и содержание самостоятельных занятий

- **Цель самостоятельных занятий** студентов – оптимизация учебной и трудовой деятельности с помощью физических упражнений, способствующих сохранению здоровья и повышению работоспособности в профессиональной деятельности.
- **Задачи** при самостоятельных занятиях:
 - повышение умственной работоспособности;
 - оптимизация психических и физиологических процессов;
 - предупреждение заболеваний, связанных с гиподинамией и психоэмоциональным стрессом.

ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

МАЛЫЕ ФОРМЫ

Утренняя
гимнастика

Физкульт
минутка

Физкультур
ная пауза

БОЛЬШИЕ ФОРМЫ

Прогулки
на
свежем
воздухе

Походы
выходного
дня

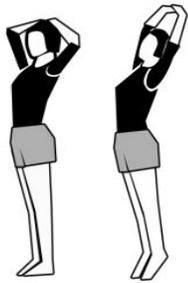
Самостоятельные
тренировочные
занятия



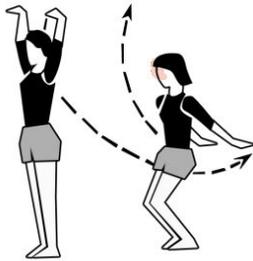
Утренняя гимнастика

- **Включает** комплекс общеразвивающих упражнений на **все группы мышц**:
 - упражнения на гибкость;
 - дыхательные упражнения;
 - водные процедуры с элементами закаливания.
- Утренняя гимнастика **способствует**:
 - более быстрому повышению работоспособности после сна;
 - улучшению работы сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма;
 - укреплению здоровья и закаливанию.

Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики для девушек



Исходное положение (И. п.) – руки за голову (руки согнуты за головой, локти в стороны, сцепленные пальцы лежат на темени). Поднять руки вверх, ладони прогнуть вверх и потянуться – вдох. Вернуться в И. п. – выдох. Повторить 4-6 раз.

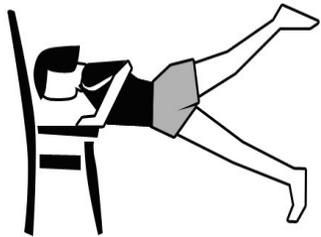


И. п. – руки вверх, кисти расслаблены. Выполнить полуприсед, руки назад – выдох. Вернуться в И. п. – вдох. Повторить 8-10 раз.



И. п. – встать правым боком к стулу, опереться правой рукой о его спинку, левую руку вверх, левую ногу назад на носок. Опустить руку вниз – назад, поднять левую ногу вперед – выдох. Вернуться в И. п. – вдох. Повторить 6-8 раз.

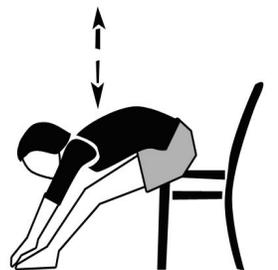
Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики для девушек



И. п. – упор лежа на краю стула. Согнуть руки в локтях, коснуться грудью стула с одновременным подниманием прямой ноги – вдох. Вернуться в И. п. – выдох. Повторить 6-8 раз каждой ногой.



И. п. – руки вверх, кисти расслаблены. Выполнить полуприсед, руки назад – выдох. Вернуться в И. п. – вдох. Повторить 8-10 раз.



И. п. – встать правым боком к стулу, опереться правой рукой о его спинку, левую руку вверх, левую ногу назад на носок. Опустить руку вниз – назад, поднять левую ногу вперед – выдох. Вернуться в И. п. – вдох. Повторить 6-8 раз.

Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики для юношей



И. п. – основная стойка (о.с. – стоять прямо, без напряжения, пятки вместе, носки врозь, плечи развёрнуты, руки вдоль туловища, голова прямо) Поднять руки вверх – в стороны, отставить левую назад на носок – вдох. Опустить руки через стороны вниз, приставить левую ногу – выдох. То же, отставляя правую ногу. Повторить 4-6 раз.

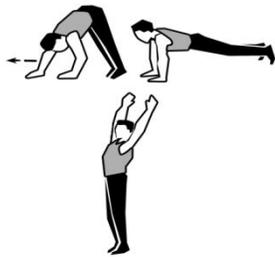


И. п. – стойка ноги врозь. Выполнить присед, руки вперед – выдох. Пятки от пола не отрывать. Вернуться в И. п. – вдох. Повторить 8-10 раз.



И. п. – о. с. Выполнить шаг левой в сторону, руки вверх – вдох. Наклон вперед, коснуться руками носков ног – выдох. Выпрямиться – вдох. Вернуться в И. п. – выдох. Повторить 4-6 раз.

Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики для юношей



И. п. – о. с. Выполнить наклон вперед, коснувшись ладонями пола. Шаги руками до упора лежа. На 4 счета возвратиться в И. п. тем же способом. Поднять руки вверх – вдох; опустить руки вниз – выдох. Повторить 4-6 раз.



И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед, кисти сжаты в кулак. Выполнить 4 круговых движения руками вниз, назад, вверх, вперед и 4 движения руками в обратном направлении. Дышать равномерно. Повторить 4-6 раз.



И. п. – сед ноги врозь, руки перед грудью. Выполнить поворот туловища влево и отвести левую руку в сторону, ладонь вверх, посмотреть на неё – вдох. Вернуться в И. п. – выдох. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.



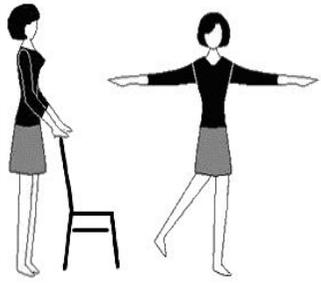
Физкультминутка

- Упражнения в течение учебного дня, которые выполняются самостоятельно в перерывах между учебными занятиями для снятия напряжения, предупреждения наступающего утомления, что способствует поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени.
- Они проводятся при необходимости через каждые 1–1,5 ч. работы.

Примерный комплекс упражнений физкультминутки



И. п. – сидя на крае стула, руки сзади в упор. Встать на носки, потянуться, поднять руки в стороны и вверх – вдох. Вернуться в И. п. – выдох. Повторить 3-4 раза.

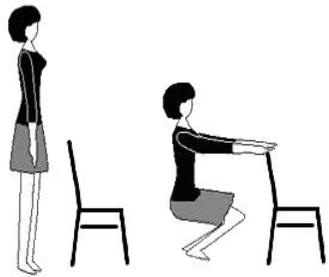


И. п. – стоя возле стула, руки на спинке стула. Отставить правую назад на носок, развести руки в стороны – вдох. Вернуться в И. п. – выдох. Повторить 3-4 раза на каждую ногу.

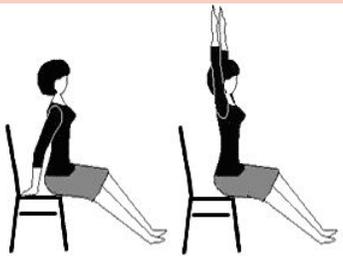


И. п. – стоя возле стула, руки на спинке стула. Отставить правую в сторону на носок, поднять левую руку вверх – выдох. Вернуться в И. п. – вдох. Повторить 5-6 раз в левую и правую стороны.

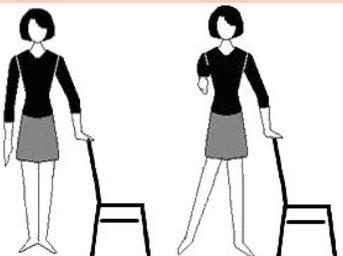
Примерный комплекс упражнений физкультминутки



И. п. – о. с. перед стулом. Выполнить полуприсед, руки вперед, коснуться спинки стула – выдох. Вернуться в И. п. – вдох. Повторить 4-5 раз.



И. п. – сидя на крае стула, руки сзади в упор, ноги вытянуты вперед. Поднять руки в стороны и вверх – вдох. Вернуться в И. п. – выдох. Повторить 3-4 раза.



И. п. – стоя левым боком к стулу, левая рука на спинке стула. Отвести правую в сторону на носок, правую руку вперед – вдох. Вернуться в И. п. – выдох. То же для левой руки и ноги. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.



Физкультурная пауза

- Своего рода активный отдых, механизм которого заключается в переключении с деятельности одних нервных центров, утомляющихся при работе, на деятельность других центров, связанных с регуляцией движений при физических упражнениях.
- Важное значение физические упражнения имеют для студентов, пребывающих в неподвижном или малоподвижном состоянии в течение учебного дня.
- Продолжительность занятий в физкультурных паузах – 5–7 мин., физкультминутках – 1–2 мин.



Структура самостоятельного занятия

- Строится по общепринятой методике и состоит:
 - **подготовительной части** (постепенная функциональная подготовка организма к нагрузкам);
 - **основной части** (укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем, закаливание организма);
 - **заключительной части** (приведение организма в оптимальное состояние, снижение возбуждения сердечнососудистой, дыхательной, нервной и др. систем организма).



Основные средства при самостоятельных занятиях

- Легкоатлетические упражнения;
- плавание, лыжи;
- гимнастические упражнения;
- оздоровительная аэробика;
- атлетическая гимнастика;
- спортивные и подвижные игры;
- прогулки на свежем воздухе и походы выходного дня.



Временные объёмы и формы двигательной активности в недельном двигательном режиме

- Утренняя гимнастика – не менее 140 минут.
- Обязательные учебные занятия в образовательных организациях – 180 минут.
- Двигательно-активные виды деятельности в процессе учебного и трудового дня.
- Организованные занятия в спортивных секциях, кружках по видам спорта, в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях – не менее 210 минут.
- Самостоятельные занятия физической культурой и другие виды двигательной активности – не менее 150 минут.
- В каникулярное время и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 240 минут.



Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности

1. При трехразовых нагрузках в неделю целесообразно их располагать так, чтобы они выполнялись через примерно одинаковые интервалы времени.
2. Недельный режим работы должен состоять из строго установленных индивидуальных объемов нагрузки различной направленности.
3. Особенно строго должны дозироваться оздоровительные нагрузки, направленные на развитие силы и выносливости.



Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности

1. Не следует стремиться к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Для сохранения высокой активности и желания заниматься следует менять места проведения тренировок, чаще заниматься на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекать к тренировке друзей. Очень полезно заниматься под музыкальное сопровождение.
2. Ни в коем случае не приступать к тренировке будучи больным, при плохом самочувствии.
3. Не приступать к тренировке натощак, так как длительная работа может привести к полному истощению энергетических запасов организма. К активной физической нагрузке приступать через 1–1,5 часа после приема пищи.
4. Тренировку обязательно следует начинать с разминки, а по завершении использовать гигиенические и восстановительные процедуры (теплый душ, ванна, сауна, массаж).



Характер содержания занятий в зависимости от возраста

- Для лиц 17-19 лет:
 - 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 направленностью.
- **Лицам 30-50 лет** рекомендуются занятия с оздоровительной направленностью.
- **В возрасте 50 лет** и старше рекомендуются только занятия общеразвивающими физическими упражнениями с элементами лечебной физической культуры.



Планирование и управление самостоятельными занятиями

- Чтобы достичь **наибольшей эффективности** самостоятельных занятий, необходимо:
 - определить цель занятий;
 - учесть индивидуальные особенности занимающегося;
 - скорректировать планы занятий;
 - определить и изменить содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемые средства тренировки.
- Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учет с записью данных в личный дневник самоконтроля.



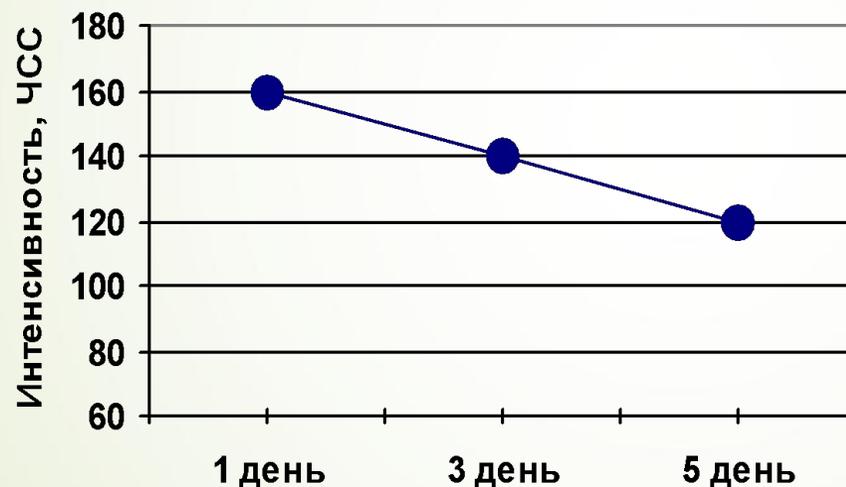
Факторы, определяющие дозы физической нагрузки

- Количество повторений упражнений;
- амплитуда движений;
- исходное положение;
- величина и количество участвующих в упражнении мышечных групп;
- темп выполнения упражнений;
- степень сложности упражнения;
- степень и характер мышечного напряжения;
- мощность мышечной работы;
- продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями.

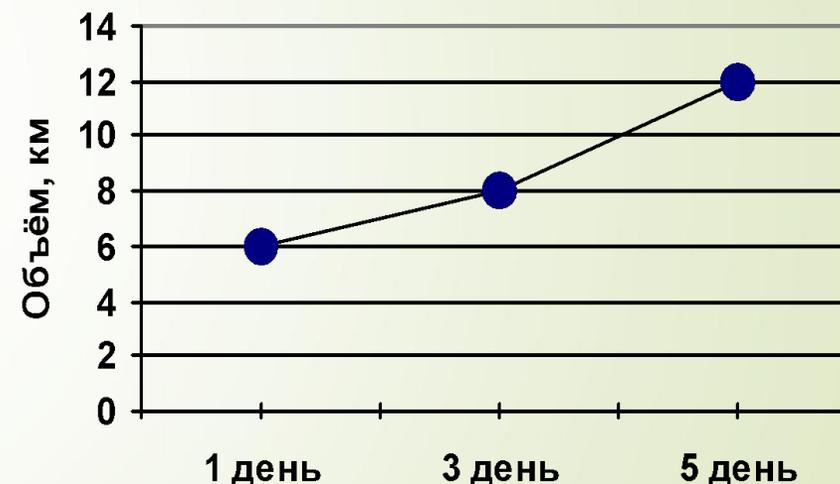
Примерный недельный план для самостоятельных занятий по лыжным гонкам

Дни	Содержание тренировки	Дозировка	Интенсивность
1 день	бег	10 мин	
	ОРУ	15 мин	
	бег на лыжах	1 км	ЧСС – 160 уд/мин
	200 м попеременный бесшажный ход	6 – 8 раз	
	200 м одновременный бесшажный ход	6 – 8 раз	
	200 м попеременный двухшажный ход без палок	6 – 8 раз	
2 день	Отдых		
3 день	бег	10 мин	
	ОРУ	15 мин	
	переменная тренировка на круге 2 км	повторить 3 раза	ЧСС – 140 уд/мин
4 день	Отдых		
5 день	бег	10 мин	
	ОРУ	15 мин	
	длительная тренировка по слабопересечённой местности	10 км	ЧСС – 120–130 уд/мин
6 день	Баня		
7 день	Отдых		

Графики интенсивности нагрузки и объёма нагрузки в недельном цикле



Интенсивность нагрузки



Объём нагрузки

Границы интенсивности нагрузок у лиц различного возраста

- **Минимальной интенсивностью** нагрузки по ЧСС, которая дает **тренировочный эффект**, являются следующие показатели:
 - для лиц 17 – 25 лет – 134 уд/мин;
 - 30 лет – 129 уд/мин;
 - 40 лет – 124 уд/мин;
 - 50 лет – 118 уд/мин;
 - 60 лет – 113 уд/мин и т.д.
- Зависимость **максимальной ЧСС** от возраста можно определить по формуле:
 - **ЧСС (максимальная) = 220 – возраст в годах**

Гигиена самостоятельных занятий

- **Профилактика отрицательных явлений** требует выполнения ряда условий:
 - заниматься физическими упражнениями желательно в одно и то же время суток, не ранее, чем через 1–1,5 часа после еды (но не натощак);
 - занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать гигиеническими мероприятиями;
 - необходимо соблюдать постепенность в разучивании новых сложных упражнений и в увеличении их количества;
 - спортивная одежда и инвентарь должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной подготовки занимающихся, а также погодным условиям;
 - недопустимы занятия в период болезни, в состоянии значительного утомления или недомогания;
 - важно соблюдать правила личной гигиены, чистоту тела и одежды;
 - занятия проводить на открытом воздухе, полностью использовать факторы закаливания (солнце, воздух и вода);
 - регулярно проводить контроль за физической нагрузкой.



Профилактические мероприятия для избегания травм

1. Заниматься физическими упражнениями можно только в специально предназначенных и оборудованных для этого местах.
2. Соблюдать правила личной гигиены.
3. В физкультурных залах следует заниматься в спортивных трусах и майках. В прохладную погоду необходимо надевать спортивный костюм. Для занятий зимними видами спорта нужно использовать специальную одежду и обувь.
4. Спортивная одежда и обувь всегда должны содержаться в чистом и опрятном виде. Надевать их следует только для проведения занятий физическими упражнениями и участия в соревнованиях.
5. Заниматься можно только на исправных спортивных снарядах, спортивном оборудовании, используя исправный, а также их вес должны соответствовать росту, возрасту, индивидуальным особенностям занимающихся.
6. Во время физкультурных занятий нужно быть предельно собранным, внимательным и осмотрительным.



Профилактические мероприятия, связанные с функциональной готовностью занимающихся выполнять упражнения

1. Контроль за функциональным состоянием организма.
2. Правильный выбор физических упражнений.
3. Контроль за правильным выполнением упражнений.
4. Выполнение основных правил обучения новым движениям.



Участие в спортивных соревнованиях

- В соревновательной форме определены **виды испытаний** (тесты) Комплекса ВФСК.
- Возрастные группы входят в структуру ВФСК в виде ступеней. Студенты относятся к VI ступени "Физическое совершенство" (возрастная группа 18–30 лет).
- Комплекс ВФСК предусматривает **два вида отличий: золотой и серебряный знаки**. Для получения этих знаков необходимо выполнить нормативы по видам испытаний в соответствии с требованиями ступеней.

Виды испытаний и нормы VI степени "Физическое совершенство"

ДЛЯ МУЖЧИН

№	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)			
		18–25		26–30	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег 100 м (сек)	14,3	13,5	14,6	13,9
2.	Бег 3 км (мин, сек)	13,30	12,30	13,50	12,10
3.	Прыжок в длину с разбега (м, см)	4,20	4,60	–	–
	или прыжок в длину с места (м, см)	2,35	2,45	2,30	2,40
4.	Метание спортивного снаряда 700 г (м)	35	38	35	38
5.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз)	11	13	10	12
	или рывок гири 16 кг	40	50	44	56
6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+8	+13	+6	+10
7.	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	25,30	23,30	26,00	24,00
	или кросс 5 км по пересечённой местности	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
8.	Плавание 50 м (мин, сек)	без учёта времени	0,42	без учёта времени	0,43
9.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция – 10 м (очков)	25	30	25	30
10.	Туристический поход	В соответствии с возрастными требованиями			
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	100	10	10	10
	Необходимо выполнить нормативов для получения знака	7	8	7	8

Виды испытаний и нормы VI степени "Физическое совершенство" для женщин

№	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)			
		18–25		26–30	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег 100 м (сек)	17,0	16,5	17,5	16,8
2.	Бег 2 км (мин, сек)	11,20	10,30	11,30	11,00
3.	Прыжок в длину с разбега (м, см)	3,40	3,70	–	–
	или прыжок в длину с места (м, см)	1,80	1,95	1,75	1,90
4.	Метание спортивного снаряда 500 г (м)	18	23	17	21
5.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (количество раз)	17	22	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	14	10	14
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (количество раз за 1 минуту)	37	47	35	45
7.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+11	+16	+9	+13
8.	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	19,30	18,00	20,00	18,00
	или 5 км (мин, сек)	35,00	31,00	36,00	32,00
	или кросс 3 км по пересечённой местности	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
9.	Плавание 50 м (мин, сек)	без учёта времени	1,10	без учёта времени	1,14
10.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция – 10 м (очков)	25	30	25	30
11.	Туристический поход	В соответствии с возрастными требованиями			
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11
	Необходимо выполнить нормативов для получения знака	7	8	7	8



Контрольные вопросы

1. Формирование мотивов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
2. Формы самостоятельных занятий.
3. Что такое ВФСК?
4. Возрастные особенности содержания занятий.
5. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
6. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
7. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
8. Роль спортивных соревнований в процессе самостоятельных занятий.
9. Гигиена самостоятельных занятий.
10. Техника безопасности самостоятельных занятий.