

# Основы методики самостоятельных занятий

**Основные понятия**

**Оптимальная  
двигательная активность**

**Формы занятий**

**Содержание занятий**

**Организация занятий**

**Определение нагрузки**

**Гигиена занятий**



**Самоконтроль**

**Профилактика травматизма**

**Литература**

# Основные понятия

**Двигательная активность** – это сочетание двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни плюс организованные или самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Технология в образовании** – это проектирование, описание, объяснение процесса «преобразования» субъекта.

**Формы самостоятельных занятий** – система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная определенным их содержанием (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия).

**Аэробные реакции** – основа биологической энергетики организма, способность различных систем извлекать из атмосферы кислород и доставлять его работающим мышцам.

# Двигательная активность

Здоровье и учеба взаимосвязаны и взаимообусловлены. При слабом здоровье обучение утрачивает смысл и ценность.

Для крепкого здоровья необходима двигательная активность.

Мышцы составляют 40-45% массы тела, от их состояния зависит жизнедеятельность всего организма, мышцы чутко реагируют как на снижение двигательной активности, так и на непосильные нагрузки.

Для здоровья необходимы систематические физические нагрузки, соответствующие полу, возрасту, здоровью. В среднем для студентов оптимальная двигательная активность следующая:



**8-12 час/неделю (юноши);  
6-10 час/неделю (девушки)  
или 1,3 – 1,8 час/день**

# Технология самостоятельных занятий

Цель



Средства и методы



**Принципы:**

- научности;
- последовательности и систематичности;
- постепенности
- сознательности
- активности и др.



**С обязательным учетом:**

- возраста;
- пола;
- состояния здоровья;
- индивидуальных особенностей и способностей

# Технология самостоятельных занятий

## Этапы:

- ***Диагностический***

(необходим для определения исходного уровня физической подготовленности, развития, функционального состояния)

- ***Проектировочный***

(определяет конкретные направления и организационные формы проведения самостоятельных занятий в зависимости от гендерных особенностей, личностных мотивов и потребностей, результатов предыдущего этапа);

- ***Деятельно-практический***

(непосредственной реализации технологии)

- ***Контрольный***

(включает в себя измерение параметров физической подготовленности, развития, функционального состояния)

- ***Коррекционно-рефлексивный***

(происходит анализ и вносятся изменения)

# Способ реализации самостоятельных занятий

- **коллективные** (цель занятия одна для всех занимающихся);
- **групповые** (занятия строятся в соответствии с задачами отдельной группы участников);
- **индивидуальные** (когда занятия проводятся по личному плану студента)



# Виды функциональной направленности самостоятельных занятий

## *Общеразвивающей и тренирующей направленности*

связаны с решением задач по развитию двигательных способностей.

Общеразвивающие упражнения нацелены на гармонизацию развития всех мышечных групп организма, а для тренирующей направленности характерна избирательность в подборе средств физической культуры в соответствии, например, с видом спорта. Общеподготовительные занятия необходимы для повышения физической работоспособности и функциональных возможностей организма, а занятия тренирующей направленности наряду с физической подготовкой включают в себя и совершенствование техники двигательных действий

### Структура занятия :

- *подготовительная часть*  
(ЧСС не более 130 уд./мин);
- *основная часть*  
(ЧСС в пределах 150-170 уд./мин);
- *подготовительная часть*  
(ЧСС в пределах исходных значений)



# Виды функциональной направленности самостоятельных занятий

## *Корригирующей направленности*

используют для коррекции «отстающих» двигательных способностей и углубленной работы над техникой движений, а также для формирования правильной осанки и совершенствования телосложения

### Структура занятия :

- *подготовительная часть*  
(специализированные комплексы упражнений, последовательность, направленность и дозировка которых обеспечивают постепенное повышение работоспособности);
- *основная часть*  
(целенаправленное воздействие на проблемные зоны);
- *подготовительная часть*  
(восстановление организма )



# Виды функциональной направленности самостоятельных занятий

## *Рекреационной направленности*

связаны с активным отдыхом и используются для решения задач восстановления функций организма, повышения работоспособности. Содержание таких занятий разнообразно, начиная от специально подобранных комплексов физических упражнений и заканчивая многодневными туристскими походами

### Структура занятия :

не подразделяются на строго соответствующие части, решение задач занятия с первой его минуты, обеспечение повышения функциональных возможностей достигается за счет регулирования величины нагрузки по ходу решения основной задачи



# Формы самостоятельных занятий

## 1. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)

– включается в распорядок дня утром, после сна.

УГГ включает упражнения для всех групп мышц, на расслабление, дыхание. Не рекомендуются упражнения статические, со значительным отягощением, на выносливость.

УГГ, желательно, сочетать с самомассажем и, особенно, с закаливанием.

2. Упражнения в течение дня – выполняются в проветренном помещении в течение 10-15 мин. Через 1-1,5 часа работы. Упражнения снижают утомление, поддерживают высокую работоспособность в течение длительного времени.

## 3. Туристические походы –

являются формой активного отдыха, также связанного с восстановлением и повышением работоспособности организма. Они могут быть пешими, лыжными, водными, велосипедными и др.



# Возрастные особенности и содержание занятий

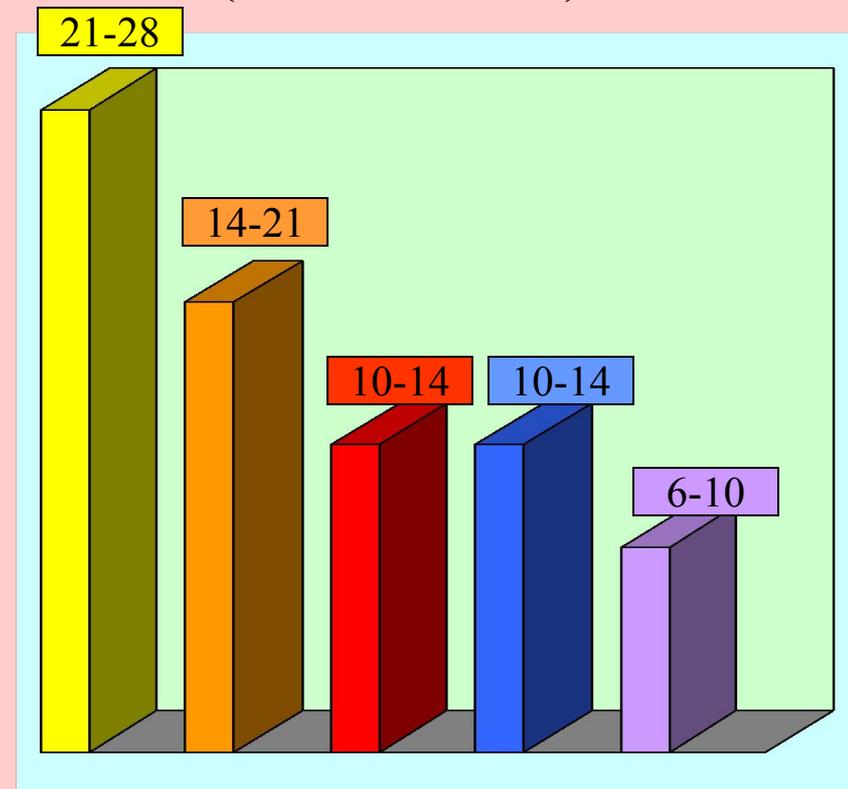
Выбор количества занятий в неделю зависит от цели самостоятельных занятий, состояния здоровья, подготовленности.

В среднем для поддержания физического состояния необходимо **2 р/нед.**, чтобы его повысить – **3 р/нед.**, для достижения спортивных результатов – **5 р/нед.**

С учетом возрастных изменений и состояния здоровья рекомендуются студентам:

- имеющим высокий уровень подготовленности занятия избранным видом спорта;
- имеющим среднюю подготовленность – занятия общей физической подготовкой;
- имеющим низкий уровень – занятия оздоровительной направленности

## Примерный объем общей двигательной активности людей разного возраста (часов в неделю)



# Особенности занятий для женщин

Для женщин особое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины, тазового дна. Полезны упражнения в положении сидя и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, с подниманием таза, приседания.

Для женщин необходимо исключить форсированные тренировки для достижения спортивных результатов, остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений (подъем больших тяжестей...).

Разминку проводятся более тщательно, женщины быстрее теряют состояние тренированности при прекращении тренировок, у них более продолжительный период восстановления.

Женщины особенно тщательно должны осуществлять самоконтроль. Необходимо наблюдать за влиянием нагрузки в течение овариально-менструального цикла. Противопоказана спортивная тренировка в период беременности. После родов приступать к систематическим занятиям рекомендуется через 8-10 мес., до этого рекомендуются занятия лечебной физической культурой.



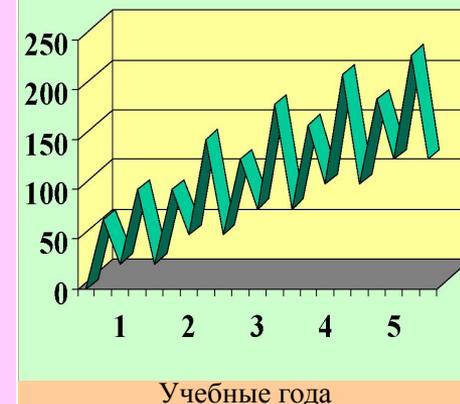
# Задачи самостоятельных занятий физической культурой

- повышение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма: дыхания, кровообращения, энергообеспечения;
- повышение уровня развития основных двигательных качеств;
- повышение адаптивных (приспособительных) свойств организма к социально-экологическим и климатическим условиям окружающей среды;
- повышение защитных функций организма, устойчивости к заболеваниям, психическим напряжениям и стрессам;
- обеспечение функциональной готовности к физической подготовке, включающей в себя освоение новых форм движений и видов профессиональной деятельности, повышение уровня специальной работоспособности

## *Проект самостоятельных занятий включает:*

- ❑ выбор физических упражнений по признакам их воздействия на функциональную активность органов и систем организма;
- ❑ выбор величины нагрузки, ее объема и продолжительности как на отдельно взятом занятии, так и в системе занятий;
- ❑ планирование каждого отдельного занятия и системы занятий на недельный, месячный, полугодовой (учебный семестр) и годовой периоды

Примерное планирование нагрузки на 5 лет обучения в вузе



# Содержание занятий

Наиболее распространенные самостоятельные занятия в студенческом возрасте это:

**Ходьба**

**Бег**

**Плавание**

**Ходьба и бег на лыжах**

**Велосипед**

**Ритмическая гимнастика,  
аэробика**



**Атлетическая гимнастика**

**Спортивные и подвижные  
игры**

**Походы**

**Занятия на тренажерах**

# Ходьба

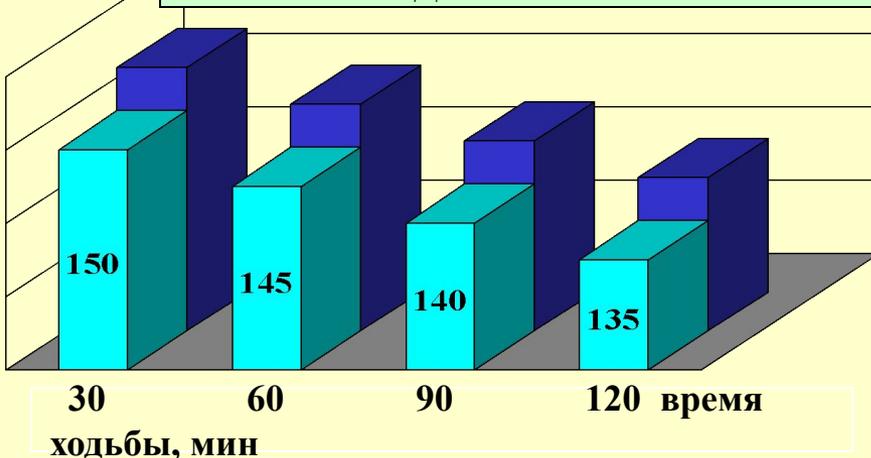
В зависимости от темпа и скорости

ходьба характеризуется:

- очень медленная – от 60 до 70 шагов в мин. (2,5-3 км/ч);
- медленная – от 70 до 90 шагов в мин. (3-4 км/ч);
- средняя – от 90 до 120 шагов в мин. (4-4,5 км/ч);
- быстрая – от 120 до 140 шагов в мин. (5,5-6,5 км/ч)



Оптимальная интенсивность ходьбы по ЧСС



При определении нагрузки в ходьбе следует учитывать ЧСС.

ЧСС для мужчин, уд/мин.

ЧСС для женщин, на 5-10 уд/мин. больше.

# Бег- наиболее эффективное средство укрепления здоровья, повышения работоспособности.

Режимы интенсивности при беге

Режим I

Режим III

Режим II

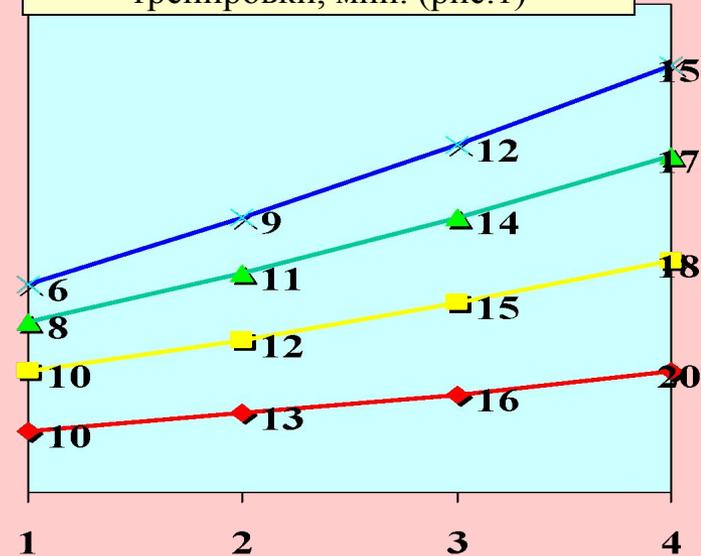
Режим IV

## Тренировочные средства:

1. Переменный бег
2. Равномерный бег 20-30 мин. (ЧСС 120-130 уд/мин);
3. Длительный равномерный бег 60-120 мин. (ЧСС 132-144 уд/мин);
4. Кроссовый бег 30-90 мин. (ЧСС 144-156 уд/мин).

Бег должен быть равномерным, мышцы максимально расслаблены. Скорость восстановления ЧСС после бега – показатель приспособляемости к нагрузке. На рис.2 представлена нормальная реакция восстановления пульса в % (за 100% принята ЧСС сразу после бега).

Примерная продолжительность бега в одном занятии на 4 мес. тренировки, мин. (рис.1)



— Мужчины до 24 лет  
— Мужчины 25-33 года  
— Женщины до 21 года  
— Женщины 22-29 лет

Восстановление пульса после бега (рис.2)

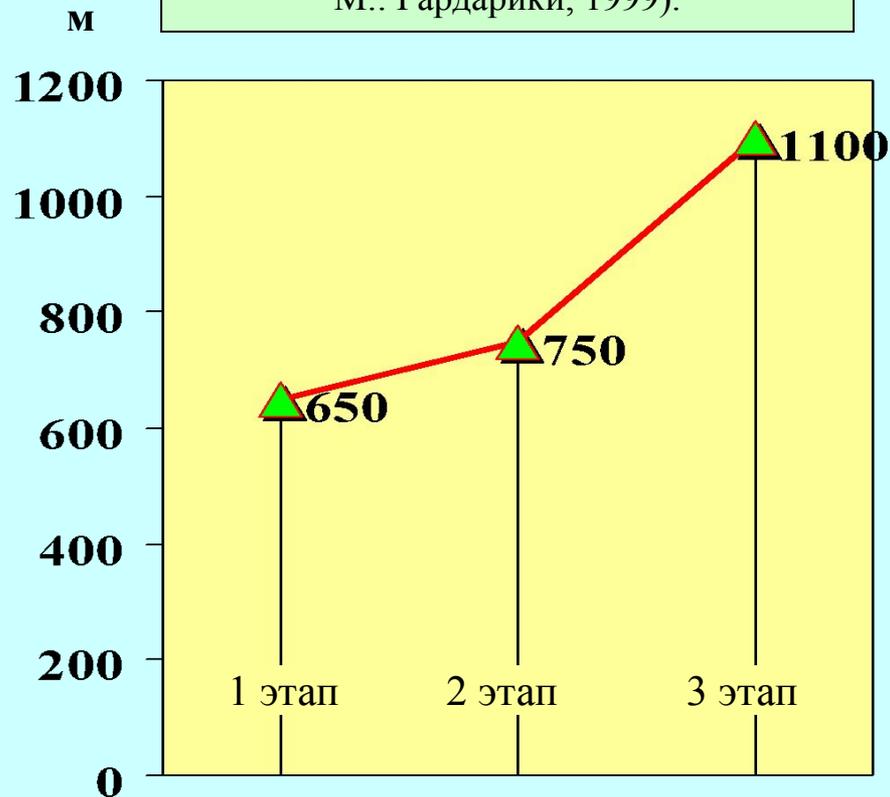


# Плавание



Занятия плаванием следует проводить не ранее чем через 1,5-2 ч. после еды, не плавать при плохом самочувствии

Примерный объем плавания на 1,2,3 этапах тренировки (данные учебника «Физическая культура студента» М.: Гардарики, 1999).



Длительность этапа 1-2 недели.

ЧСС сразу после проплывания дистанции в пределах 120-150 уд/мин.

# Ходьба и бег на лыжах

Оздоровительный эффект дают занятия 3 р/нед. по 1-1,5 ч. при малой и средней интенсивности. Дозировать интенсивность можно по ЧСС (рис.1).

## Меры предосторожности:

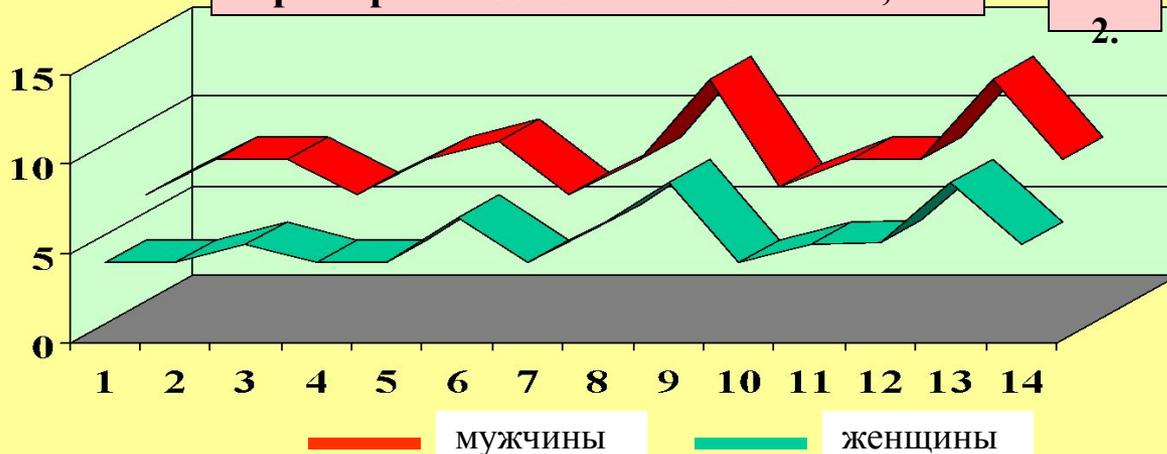
- Профилактика спорт. травматизма, обморожений;
- Профилактика несчастных случаев при занятиях на пересеченной местности.

Тренировочный эффект дают занятия со средней и большой интенсивностью (рис.2). В дальнейшем можно варьировать объем и интенсивность самостоятельно в соответствии с самочувствием и степенью тренированности.

Интенсивность по ЧСС



Примерный объем на 14 занятий, км



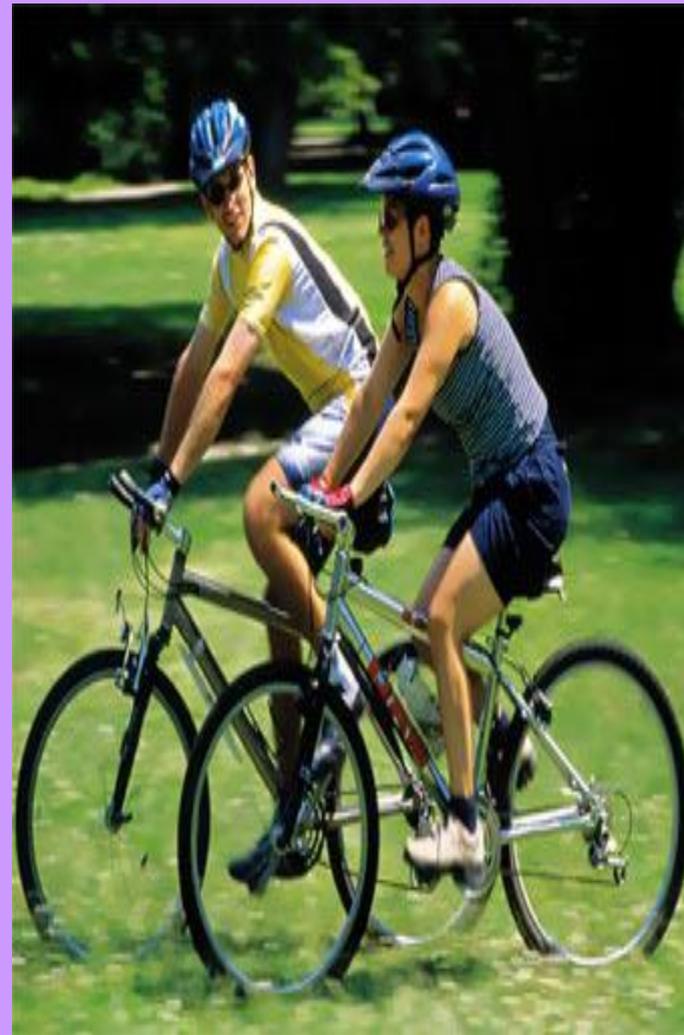
Езда на велосипеде – эмоциональный вид физических упражнений, укрепляющий сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Нагрузки хорошо дозируются по темпу и длине дистанции (хорошо иметь спидометр). Перед выездом тщательно проверяется исправность велосипеда.

**Программа поддержания хорошего уровня подготовленности (К. Купер)**

частота занятий: 3-4 раза в неделю

<b>Дистанция, км</b>	<b>Время, мин,с</b>
8.0	15.00-20.00
9.6	18.00-24.00
11.2	21.00-28.00
12.8	24.00-32.00

# Велосипед



# Аэробика

В комплекс включаются упражнения для всех групп мышц (маховые и круговые, наклоны, повороты, приседания, выпады, упражнения в упорах, седах, в положении лежа, прыжки, бег на месте и с продвижением, танцевальные элементы...).

Продолжительность занятий от 10-15 до 45-60 мин. Наибольший эффект дают занятия не реже 2-3 раз в неделю (ЧСС более 140 уд/мин).

Занятия оказывают большое влияние на опорно-двигательный аппарат, сердце, дыхание, происходит рост потребления  $O_2$  (аэробика – «аэро» - воздух, «биос» - жизнь).



# Атлетическая гимнастика

-система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разнообразной физической подготовкой.

## Специальные силовые упражнения:

- С гантелями (масса 5-12 кг);
- С гирями (16, 24, 32 кг);
- С эспандером;
- С металлической палкой (5-12 кг);
- Со штангой;
- На тренажерах.

Дыхание должно быть ритмичным, глубоким, без задержек.

Каждое занятие начинается с разминки (ходьба, бег, ОРУ).

В основной части используются упражнения для развития отдельных групп мышц, например: плечевого пояса и рук, туловища и шеи, ног, формируется осанка.

Заключительная часть – медленный бег, упражнения на расслабление, дыхание.



# Спортивные и подвижные игры

**Игры** \_\_\_\_\_ отличается разнообразная двигательная деятельность и эмоциональная окраска, присутствует большой оздоровительный эффект, повышается работоспособность, воспитывается коллективизм.

**Подвижные игры** отличаются несложными правилами, произвольное комплектование команд.

**Спортивные игры** требуют владения техникой игры и знаний правил. Наиболее популярные в вузах – волейбол, баскетбол, настольный и большой теннис, футбол, хоккей, ручной мяч.



Организатором походов в вузе является туристическая секция. Выбирается и изучается маршрут, комплектуется группа, снаряжение, режим в пути, распределяются обязанности между участниками похода.

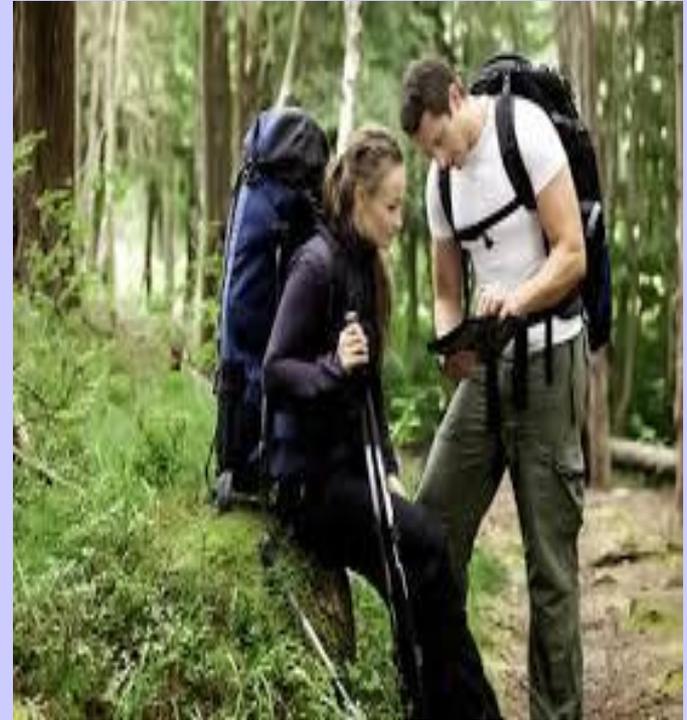
Одежда туриста должна быть легкой, прочной, обувь разношенная.

Необходимым условием является физическая и специально туристическая подготовка.

Организуются пешие, горные, велосипедные, лыжные, водные походы, в соответствии с требованиями «Правил организации и проведения туристических походов и путешествий».

Туристы обязаны сохранять экологию природы.

## Походы



**Водные походы требуют специального снаряжения для обеспечения безопасности**

# Занятия на тренажерах

Тренажеры делают традиционные занятия более разнообразными, избирательно воздействуют на различные части тела, мышцы, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы.



# Определение нагрузки

Для определения оптимальной нагрузки необходимо выявить уровень функционального состояния организма. Наиболее доступный способ – проба с 20 приседаниями за 30 с

**Методика:** занимающийся отдыхает 3 мин.. Затем подсчитывается ЧСС за 15 с с перерасчетом на 1 мин. ( $ЧСС_1$ ). Далее выполняются приседания и вновь подсчитывается ЧСС за 15 с с перерасчетом на 1 мин. ( $ЧСС_2$ ).

**Формула расчета:**  $(ЧСС_2 - ЧСС_1) : ЧСС_1 \times 100\%$

**Оценка:** «5» - 20 и <; «4» - 21-40; «3» - 41-65; «2» - 66-75; «1» - 76 и >.

## Факторы дозировки нагрузки:

Количество повторений

Амплитуда движений

Исходное положение

Вовлечение мышечных групп

Темп выполнения

Степень сложности

Напряжение

Мощность

Отдых

## Показатели нагрузки

Физические

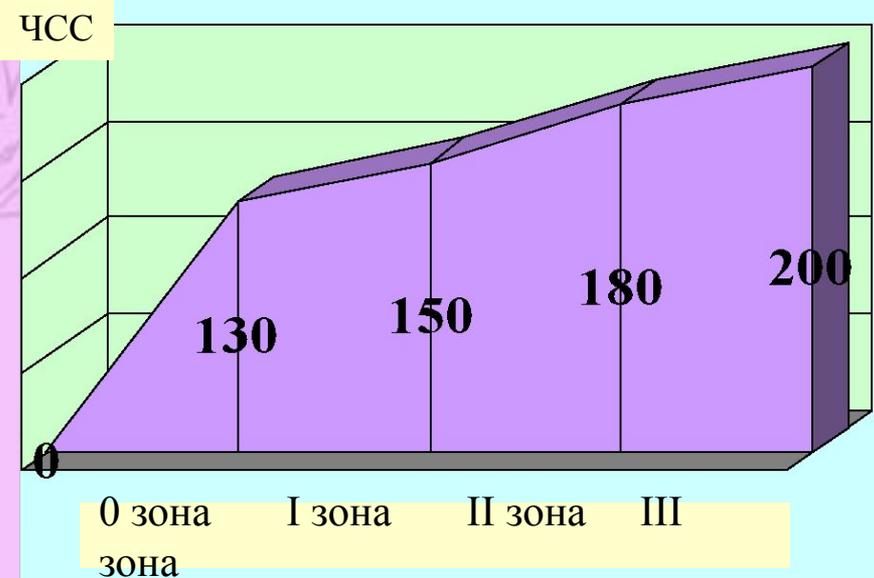
Физиологические

# Интенсивность и ЧСС



Самочувствие довольно точно отражает влияние нагрузки. Чрезмерная нагрузка накапливает утомление, появляется бессонница (или сонливость), головная боль, потеря аппетита, раздражительность, боль в области сердца, одышка, тошнота.

## Зоны тренировочных нагрузок по ЧСС



0 зона – **компенсаторная**

I зона – **аэробная** (энергия вырабатывается за счет окислительных процессов)

II зона – **смешанная** (аэробные + анаэробные механизмы образования энергии)

III зона – **анаэробная** (распад энергетических веществ при недостатке  $O_2$ )

# Пульсовой режим рациональной тренировки



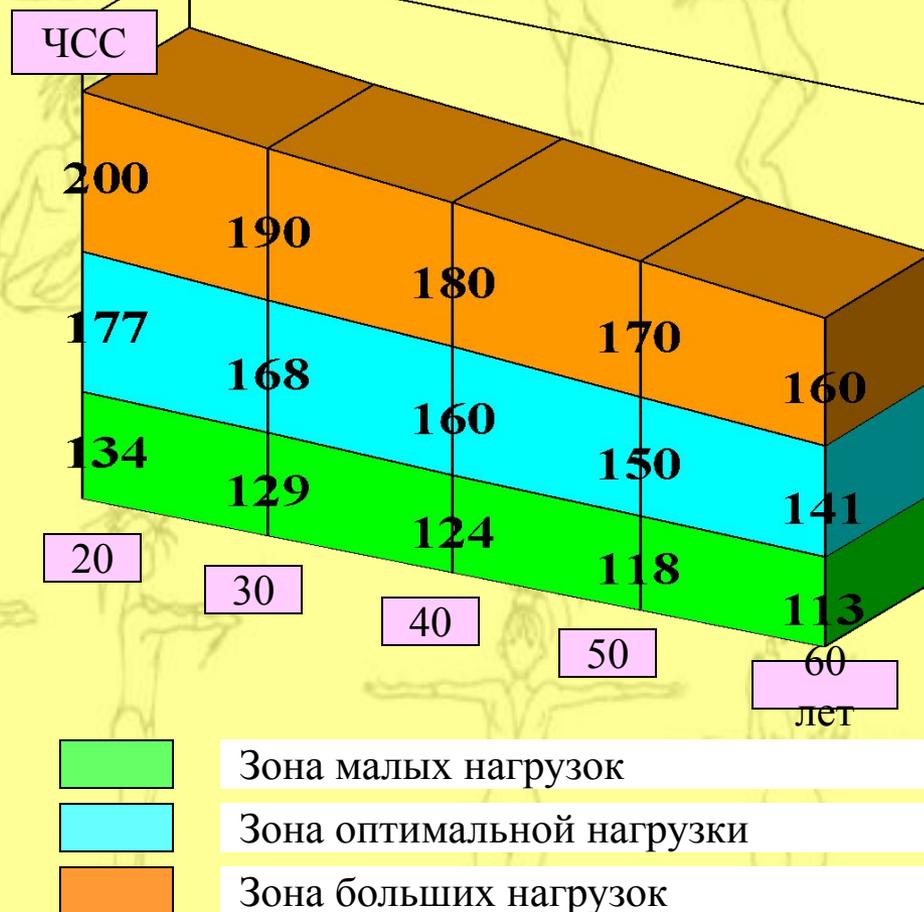
Исследованиями установлено, что для разного возраста **тренировочный эффект** дает нагрузка разной интенсивности:

- для лиц до 20 лет **нижний предел** интенсивности по ЧСС = 134 уд/мин.;
- 30 лет – 129;
- 40 лет – 124;
- 50 лет – 118;
- 60 лет – 113 уд/мин. (рис.).

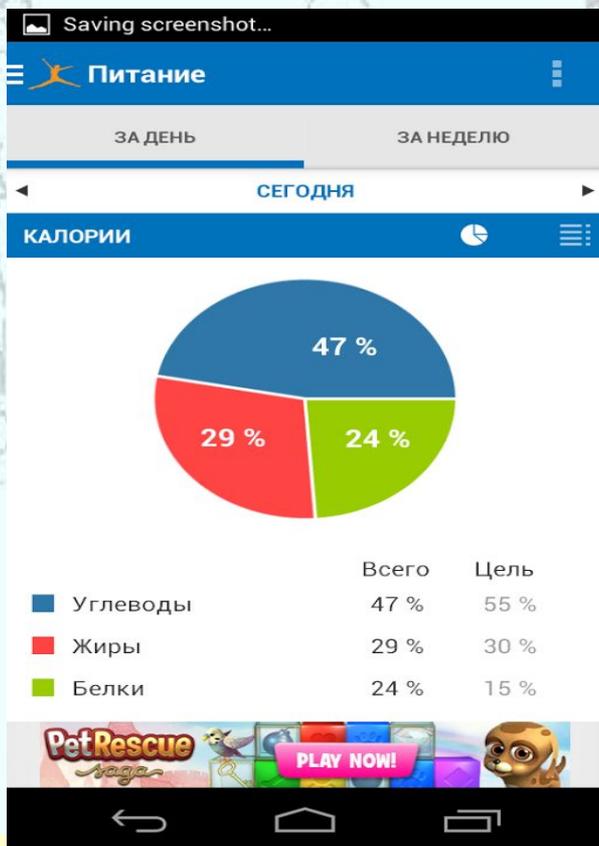
Зависимость **максимальной ЧСС** от возраста можно определить по формуле:

**ЧСС (макс.) = 220 - возраст (в годах).**

Зоны тренировочных нагрузок по ЧСС у лиц разного возраста



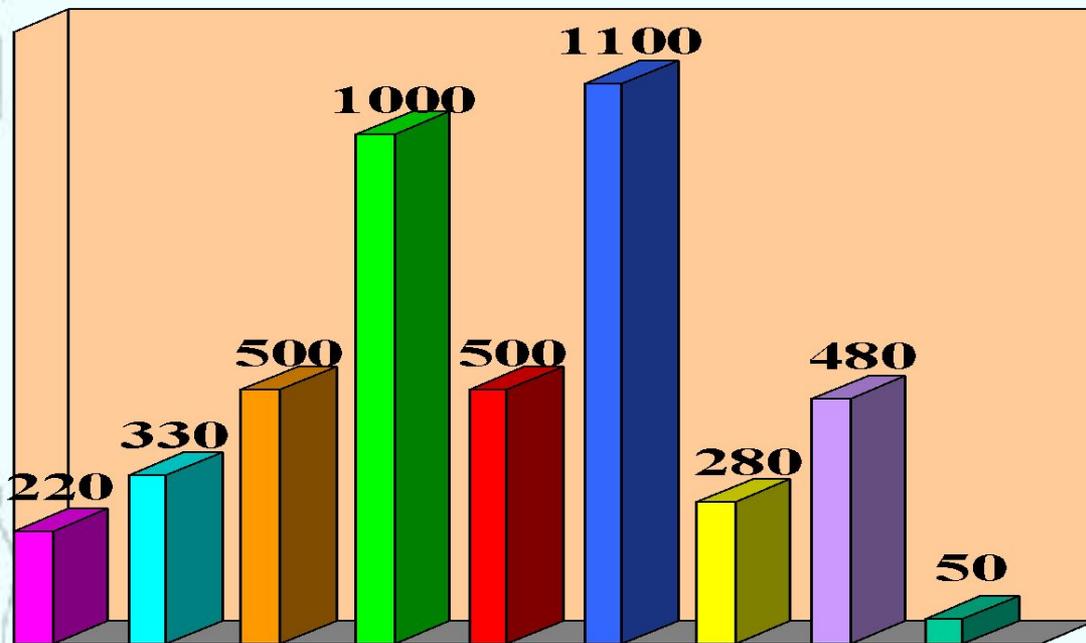
# Энергозатраты при нагрузке разной интенсивности



При определении нагрузки целесообразно ориентироваться на показатели энергозатрат (рис.).

Энергозатраты строго индивидуальны, зависят от пола, возраста, физического состояния.

Примерные энергозатраты при различных физических упражнениях (ккал/ч)  
(данные учебника «Физическая культура студента»  
М.; Гардарики.



	Ходьба (скорость 3-4 км/ч)		Бег на лыжах (скорость 15 км/ч)
	Ходьба (скорость 5-6 км/ч)		Волейбол
	Бег (скорость 6-7 км/ч)		Баскетбол
	Бег (скорость 13 км/ч)		Утренняя гимнастика
	Бег на лыжах (скорость 7-8 км/ч)		

# Управление самостоятельными занятиями

## Управление занятиями включает:

определение цели занятий, индивидуальных особенностей занимающегося, корректировка планов занятий, определение содержания, методики, организации, средств занятий.

Контроль проделанной работы и самоконтроль позволяют добиться большей эффективности.

Результаты контроля и самоконтроля могут быть представлены в количественном виде (ЧСС, вес тела, тренировочные нагрузки, результаты тестов...). Данная информация позволяет оценить точность выполнения задачи.

**Рекомендуется обязательно проводить самоконтроль**

## Показатели самоконтроля

Субъективные показатели – эти показатели в основном зависят от собственных ощущений занимающегося, не имеют значения при этом его мотивы, настроение, эмоционально-психическая обстановка условий его жизни и прочее. К ним относятся:

- самочувствие,
- настроение,
- работоспособность,
- желание тренироваться,
- переносимость нагрузки,
- потоотделение,
- болевые ощущения,
- усталость,
- сон,
- аппетит.



## К основным объективным показателям самоконтроля относятся:

- частота пульса;
- артериальное давление;
- функциональные и физиологические пробы;
- жизненная емкость легких;
- масса тела;
- спортивные результаты

# Оценка по субъективным показателям

## Внешние признаки утомления при занятиях физическими упражнениями (по Н.Б. Танбиану)

Признак усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая (все туловище), появление соли на висках, на футболке
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставание при ходьбе, беге
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, головную боль, «жжение» в груди, тошноту, рвоту.

# Оценка по объективным показателям:

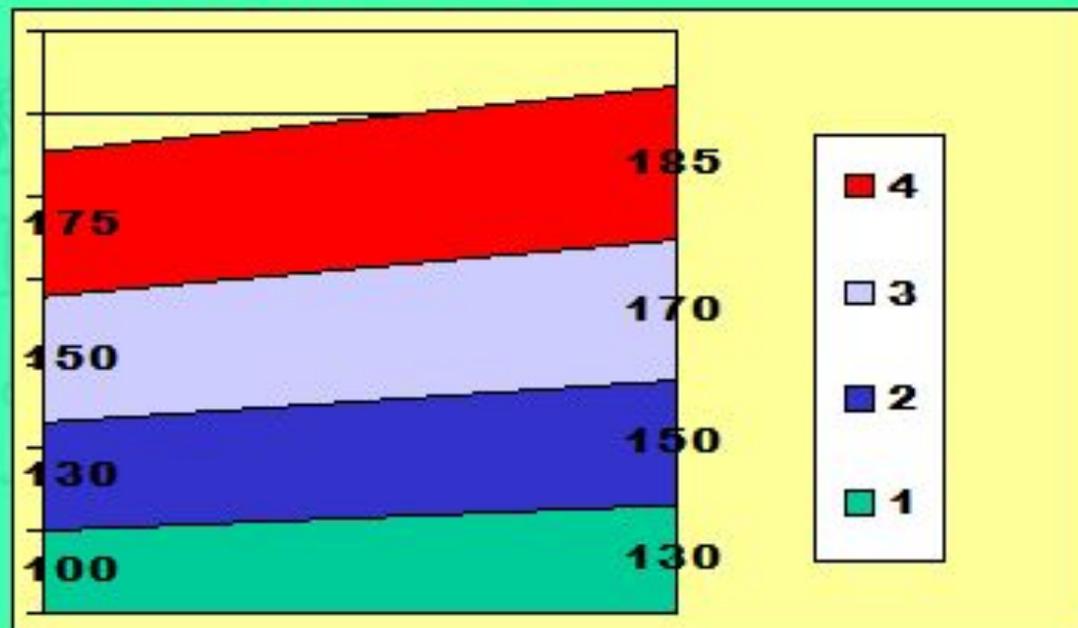
Чтобы корректировать содержание занятий по результатам самоконтроля, разработаны специальные тесты по:

- частоте сердечных сокращений;
- частоте дыхания;
- жизненной емкости легких;
- массе тела.

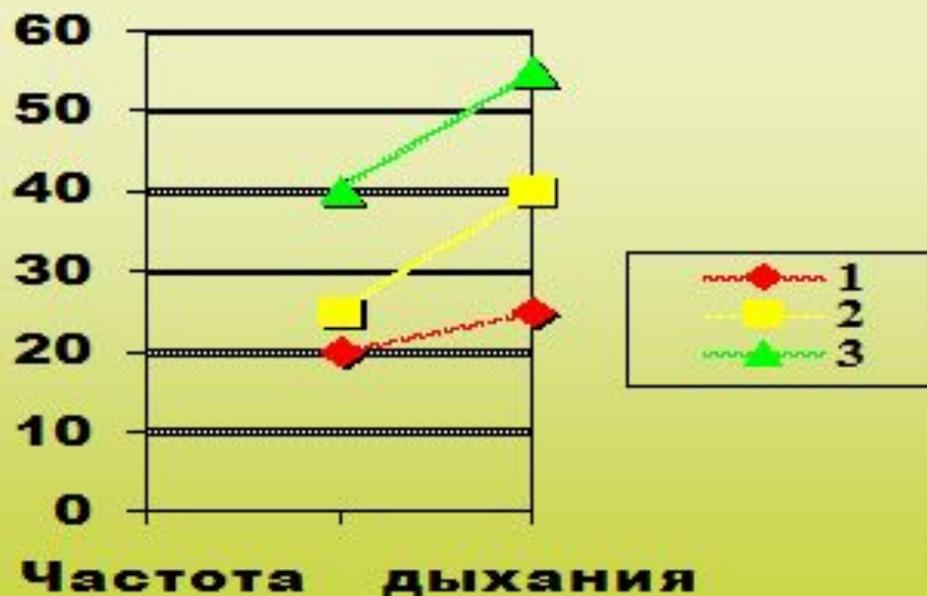
## Определение нагрузки по ЧСС

Частота сердечных сокращений свидетельствует о величине нагрузки:

1. 100-130 уд/мин - **небольшая**
2. 130-150 уд/мин - **средняя**
3. 150-170 уд/мин - **выше средней;**
4. более 170 уд/мин - **предельная**



## Определение нагрузки по частоте дыхания



После легкой работы частота дыхания составляет 20-25 раз в минуту, после средней 25-40, после тяжелой - более 40 раз в минуту

Обозначения:

- 1 - легкая работа
- 2 - средняя работа
- 3 - тяжелая работа

## Определение нагрузки по показателям ЖЕЛ

Оценить нагрузку можно по изменениям жизненной емкости легких. Если после занятий ЖЕЛ осталась без изменений или немного увеличилась, вы занимались легкой работой, если снизилась на 100-200 мл - средней, на 300-500 мл и более - тяжелой.

# Определение нагрузки по изменениям веса тела

Величину нагрузки можно определить по изменению веса тела до и после физических упражнений. При малой нагрузке вес тела может уменьшиться на **300 г.**ю при средней - на **400-700 г,** при большой нагрузке потеря веса составит **800 г** и более.

## Обозначения:

- 1 - обычный вес тела;
- 2 - снижение веса при малой нагрузке
- 3 - снижение веса при средней нагрузке;
- 4 - снижение веса тела при большой нагрузке



# Дневник самоконтроля

Дневник самоконтроля необходим всем занимающимся физической культурой и спортом. Данные самоконтроля помогают регулировать правильность подбора средств и методов проведения занятий.

Примерная форма ведения дневника.

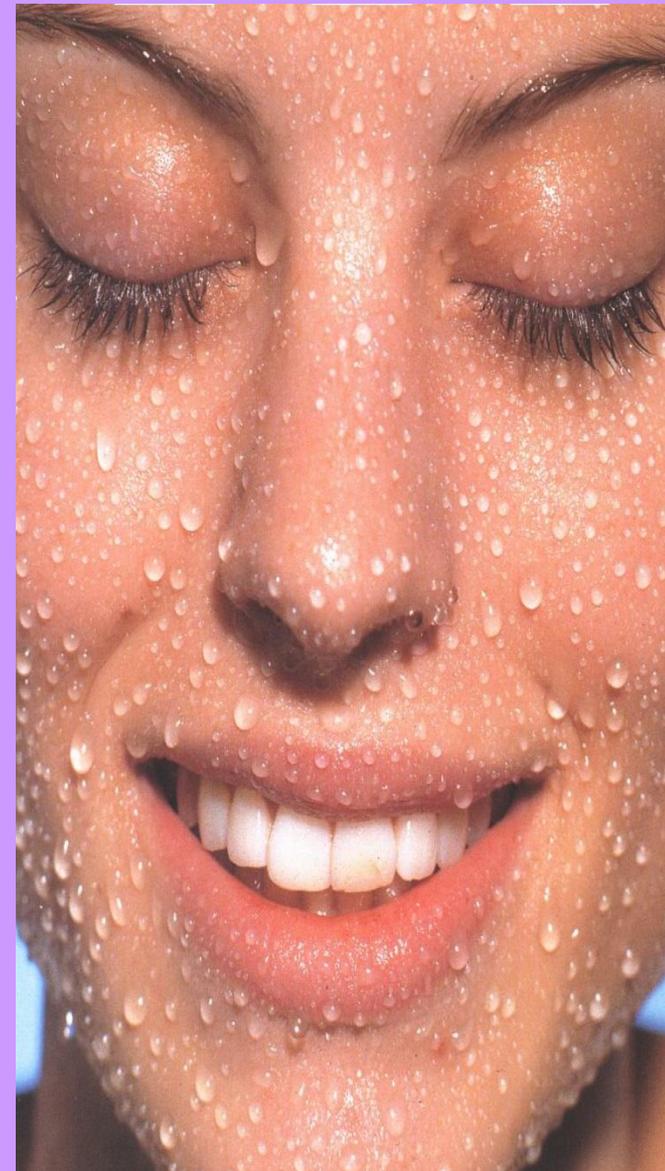
Показатели самоконтроля	Дата		
	20.09.....г.	21.09.....г.	22.09.....г.
1. Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость
2. Сон	8 ч, хороший	8 ч, хороший	7 ч, беспокойный
3. Аппетит	Хороший	Хороший	Удовлетворительный
4. Пульс с минуты:			
лежа	62 уд/мин	62 уд/мин	68 уд/мин
стоя	72 уд/мин	72 уд/мин	82 уд/мин
разница	10 уд/мин	10 уд/мин	14 уд/мин
до тренировки	60 уд/мин	60 уд/мин	90 уд/мин
после тренировки	72 уд/мин	75 уд/мин	108 уд/мин
5. Масса тела	60 кг	64,5 кг	60,6 кг
6. Тренировочные нагрузки	Ускорения 8x30 м, бег 100 м, темповый бег 6x200 м	Нет	Ускорения 8x30 м, бег 100 м, равномерный бег 12 мин
7. Нарушения режима	Нет	Был на дне рождения, выпил	Нет
8. Болевые ощущения	Нет	Нет	Боль в области печени
9. Спортивные результаты	Бег 100 м за 14,2 с	Нет	Бег 100 м за 14,8 с

# Гигиена самостоятельных занятий

**Гигиена питания** – строится с учетом специфики вида спорта и индивидуальных особенностей. Пища должна содержать необходимое количество основных веществ в сбалансированном виде в соответствии с нормами. Принимать пищу следует за 2-2.5 ч до тренировки и спустя 30-40 мин. после нее, ужинать не позднее, чем за 2 ч до сна.

**Питьевой режим** – суточная потребность человека в воде 2.5 л (3 л и более у спортсменов). Лучшим напитком, утоляющим жажду, является чай (особенно зеленый), а также хлебный квас, минеральная вода, томатный сок, настой шиповника.

**Гигиена тела** – способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания... . На 1см<sup>2</sup> кожи приходится около 100 болевых, 12-15 холодовых, 1-2 тепловых, 25 точек восприятия атмосферного давления. Эти функции выполняются в полном объеме только при здоровой и чистой коже.



# Гигиена самостоятельных занятий

**Закаливание.** Некоторые виды закаливания могут применяться и как средства восстановления: горячий душ (40-41<sup>0</sup>С), теплый душ (36-37<sup>0</sup>С), контрастный душ (смена несколько раз через 5-10с горячей – 38-40<sup>0</sup>С и холодной – 12-18<sup>0</sup>С воды), бани (русская, сауна).

**Гигиена мест занятий** – воздух в спортзале должен быть чистым, без пыли, увеличенного количества СО<sub>2</sub>, запрещается курение в зале, температура воздуха 15-18<sup>0</sup>С, хорошее освещение. Спортзал, тренажеры, другие спортивные средства должны соответствовать гигиеническим нормам.

**Одежда, обувь** – должны отвечать требованиям специфики вида спорта, должны быть легкими, хорошо вентилируемыми, удобными, прочными.

## Гигиена самостоятельных занятий

Чтобы предотвратить возможное заболевание, необходимо соблюдать правила гигиены:

1. Всегда одевайте чистую одежду.
2. Смывайте декоративную косметику перед занятиями (для женщины).
3. Берите в зал полотенце.
4. Принимайте душ после тренировки.
5. Не забывайте проветривать спортивную обувь.
6. Увлажнение кожи после душа во избежание сухости и обезвоживания.



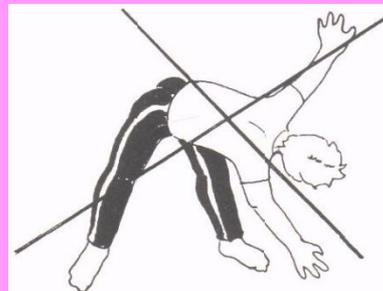
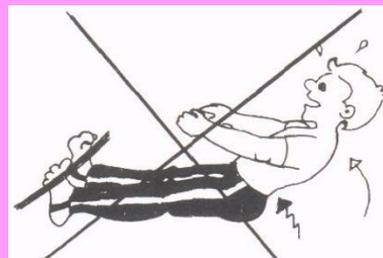
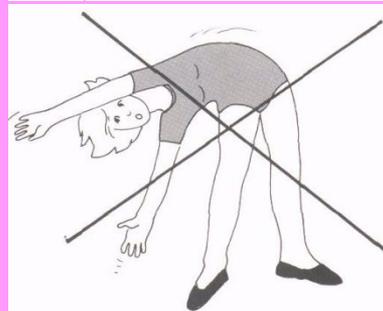
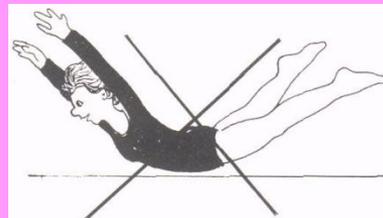
# Самоконтроль эффективности. Профилактика травматизма

Для профилактики травм необходимо  
знать причины травматизма:

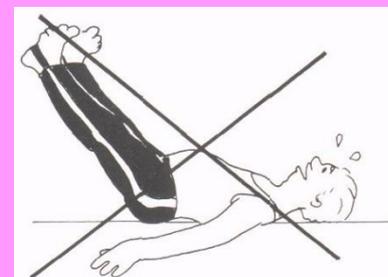
Внешние

Внутренние

На рисунках показано как нельзя  
выполнять некоторые упражнения. В  
процессе самостоятельных занятий  
должны применяться меры  
предупреждения травматизма, однако  
занимающиеся должны знать и как  
оказать себе и партнеру первую  
помощь при травме.



НЕТ  
ТРАВМАТИЗМУ



# Правила самостоятельных занятий

1. Перед началом занятий пройти медицинское обследование (начинающим и возобновляющим занятия после перерыва, всем, у кого имеются проблемы со здоровьем, при наличии факторов риска таких как курение, повышенное артериальное давление, малоподвижный образ жизни, лишний вес).
2. Тренировочные нагрузки (их интенсивность, частоту) и продолжительность занятий необходимо увеличивать постепенно, по возможности консультируясь у опытного специалиста, тренера.
3. Необходимо избегать перегрузок организма и во время тренировки следить за ЧСС. После окончания занятия может наступить приятная усталость, поэтому выполнение физических упражнений не должно превращаться в самоистязание организма занимающегося.
4. Чередовать физические нагрузки и отдых: интенсивные тренировки следует перемежать с менее напряженными; обязательно использование восстановительных процедур (полноценный сон, баня, сауна, закаливание).
5. При заболевании ОРВИ, гриппом, при болях в конечностях и других неприятных ощущениях занятия физическими упражнениями следует приостановить, а после выздоровления возобновлять их постепенно (в

## Правила самостоятельных занятий

6. Предупреждать и залечивать травмы: не забывать о разминке и упражнениях на развитие гибкости; помнить, что для полного восстановления после травмы требуется время; боль – это предупреждающий сигнал организма, не надо пытаться избавиться от нее с помощью обезболивающих уколов; чтобы сохранить форму, в период восстановления лучше заняться другим, более доступным видом физических упражнений.

7. Учитывать условия окружающей среды и погоду: важно, чтобы спортивная одежда и обувь были удобными и соответствовали размеру и виду физических упражнений; при холодной погоде – теплая, защищающая от ветра, но проницаемая для пота; при жаркой погоде – одежда из натуральных волокон, головной убор; также в жаркую пору года необходимо уменьшить интенсивность тренировочных нагрузок, увеличить объем потребляемой жидкости, а сами занятия лучше всего перенести на утро или вечер; при проведении занятий на большой высоте или в горах следует учитывать то, что снижается способность организма переносить повышенные нагрузки.

8. Соблюдать принципы рационального питания: пища должна быть богатой белками и сложными углеводами, но не жирной; количество потребляемых

# Правила самостоятельных занятий

10. Занятия физическими упражнениями должны приносить удовольствие: во время тренировки очень важно хорошее, рабочее настроение, а больше удовольствия можно получить от занятий в группе единомышленников; виды физических упражнений, которые не приносят удовольствия, нужно заметить



# Литература

- **Обязательная:**

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учебное пособие. – М.:Изд. РУДН, 1999.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. – М.: АО «Аспект Пресс». 1995.
3. Физическая культура: Пособие для поступающих в вуз/Под ред. Г.Н. Пономарева и др. – СПб.: РГПУ, 2002. – 208 с.
4. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов/ Под общ. ред. В.И.Ильинича. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.

- **Дополнительная:**

1. «Основы физического обучения и воспитания». Учебник для экономических вузов/ Под общ. Ред. Барчукова И.С., Пеньковского Е.А. М., 1999.- 336 с.
2. Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. В.А.Коваленко. – М.: Изд. АСВ, 2000. – 432 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие. – М.: Изд. Центр «Академия», 2001. – 144 с.
4. Энциклопедия экстремального спорта. – М.: Изд. ЭКСМО-Пресс, 2002.

# Контроль знаний

Предлагаем с помощью компьютерной программы оценить уровень Ваших знаний по контрольным вопросам темы 6:

**«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»**

**Спортивное ориентирование** - прохождение дистанции с картой и компасом, отметкой на контрольных пунктах, расположенных на местности.

**Спортивное ориентирование** предъявляет требования: быть находчивым, ориентироваться на местности, читать карту, определять и вычислять по компасу кратчайший путь к контрольному пункту, иметь хорошую физическую подготовленность (переносить многочасовые нагрузки с непрерывным передвижением с переменной скоростью по пересеченной местности).

Занятия проводятся в любое время года и при любой погоде.

