

Областное государственное автономное
профессиональное образовательное
учреждение «Валуйский колледж»

Самостоятельные занятия

Выполнила: Касенкова Анастасия Сергеевна, группа
сд-12

Проверил: Ерыгин Геннадий Алексеевич

Валуйки 2020

Основные понятия: формы самостоятельных занятий, мотивация выбора

■ Содержание

- 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

2. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Утренняя гигиеническая гимнастика

Упражнения в течение учебного дня

Самостоятельные тренировочные занятия

- 3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
- 4. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
- 5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

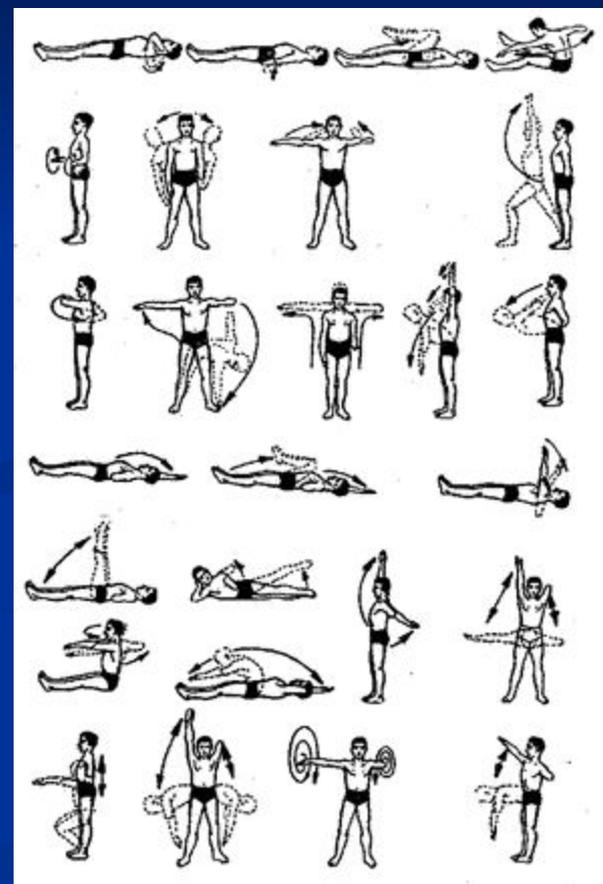
■ **Объективные факторы:**

состояние материальной базы содержание занятий и направленность учебного процесса по физ.воспитанию состояние здоровья занимающихся, личность преподавателя, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

- **Субъективные факторы:** желание быть здоровым, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности (иметь стройную фигуру), общение, престижность, активный отдых, вести ЗОЖ, получение зачета, экзамена.

- **Формирования мотивов**, переходящих в потребность в физических упражнениях, призваны решать лекции по физической культуре, практические занятия, массовые оздоровительно-спортивные мероприятия.
- **Цель занятий**: укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов.

Основные формы самостоятельных занятий



Основные формы самостоятельных занятий

■ 1. Утренняя гигиеническая гимнастика

- В комплексы следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательных упражнения.
- Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость.
- Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером, с мячом.

- Последовательность выполнения упражнений
ходьба, медленный бег, ходьба (2-3 мин);
упражнения типа "потягивание" с глубоким
дыханием;
- упражнения на гибкость и подвижность для рук,
шеи туловища и ног;
- силовые упражнения без отягощений или с
небольшими отягощениями для рук, туловища и
ног;
- различные наклоны и выпрямления в положении
стоя сидя, лежа, приседания на одной и двух
ногах и др.

- Физиологическую нагрузку на организм рекомендуется повышать постепенно.
- К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается до исходного состояния.
- Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным.
- Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма.

- **2. Упражнения в течение учебного дня**
- Выполняются в перерывах между учебными занятиями.
- Упражнения обеспечивают предупреждение:
 1. наступающего утомления
 2. способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения.

- Выполнении физических упражнений оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых.
- Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветриваемых помещениях.
- Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.



■ 3. Самостоятельные тренировочные занятия

можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более.

- Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная.
- 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.

- Лучшим временем для тренировок является 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 отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак

- Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.



Создано в пробной версии программы "ВидеоМАСТЕР"
В полной версии этой надписи не будет. VIDEO-CONVERTER.RU



Создано в пробной версии программы "ВидеоМАСТЕР"
В полной версии этой надписи не будет. VIDEO-CONVERTER.RU



Создано в пробной версии программы "ВидеоМАСТЕР"
В полной версии этой надписи не будет. VIDEO-CONVERTER.RU

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности

- **1. Для развития основных физических качеств:**
 - для развития силы применяются упражнения с отягощениям, атлетическая гимнастика, тяжелая атлетика, гиревой спорт;
 - для развития быстроты движений используются различные упражнения с ускорением, легкая атлетика, спортивные игры;

- **для развития ловкости** большое значение имеет разучивание новых сложных движений, гимнастики, акробатики, аэробики, прыжки на батуте, спортивные различные игры;
- **для развития гибкости** рекомендуется выполнять различные гимнастические упражнения для всех частей тела с максимальной амплитудой;
- **для развития выносливости** используются все циклические виды спорта, нагрузка в которых продолжается от 6 минут до 30 минут и более.

- **2. Для освоения жизненно необходимых навыков** используются ходьба, бег, плавание, передвижения на лыжах, ритмическая гимнастика.
- **3. Для воспитания волевых качеств** необходимо во время занятий добиваться выполнения тренировочных планов, преодолевать вводимые в занятия усложнения, применять элементы соревнований.

- **4. На формирование различных психофизических и специальных прикладных физических качеств**
- устойчивость к низким температурам вырабатывается при занятиях зимними видами спорта на открытом воздухе;
- устойчивость к гипоксии вырабатывается при занятиях циклическими видами спорта на средние и длинные дистанции;

- устойчивость к работе на высоте вырабатывается при занятиях спортивной гимнастикой, акробатикой, прыжками на батуте;
- устойчивость к длительной концентрации внимания вырабатывается; при занятиях пулевой стрельбой, стрельбой из лука, шахматами и шашками;
- устойчивость к распределенному вниманию вырабатывается при занятиях спортивными играми (футбол, волейбол, баскетбол).

Характер содержания занятий в зависимости от возраста.

- По данным Российского научно-исследовательского института физической культуры, рекомендуется следующий недельный объем двигательной активности для людей разного возраста (часов в неделю):
 - - ДОШКОЛЬНИКИ 21-28;
 - - ШКОЛЬНИКИ 14-21;
 - - СТУДЕНТЫ 10-14;
 - - лицам старшего возраста 6-10.

- Выбор количества занятий в неделю зависит от поставленных целей самостоятельных занятий.
- поддержание физического состояния на достигнутом уровне достаточно заниматься 2 раза в неделю по 1-1,5 часа.
- повышение физического состояния - три раза в неделю,
- достижения заметных результатов - 4-5 раз в неделю.



Особенности самостоятельных занятий для женщин.

- **Анатомо-физиологические особенности:**
- менее прочным строением костей, меньшим развитием мускулатуры тела, более широким тазовым поясом и более развитой мускулатуры тазового дна.
- Ряд особенностей организма женщины имеется и в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Они выражаются более высокой ЧСС и частотой дыхания, более продолжительным периодом восстановления организма после физической нагрузки.



- При проведении занятий должны быть исключены случаи формирования тренировки с целью быстрого достижения высокого результата. Рекомендуется исключать упражнения, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза (например, прыжки в глубину, поднимание тяжестей и т.д.).
- Более постепенное увеличение нагрузки требуется при выполнении упражнений на силу и быстроту. Упражнения с отягощениями рекомендуется применять небольшими сериями с вовлечением в работу различных мышечных групп.

- Нагрузки на выносливость для женщин должны быть меньше по объему и повышаться постепенно, так как функциональные возможности систем кровообращения и дыхания у них значительно ниже.
- При проведении самостоятельных занятий женщины должны уделять большое внимание самоконтролю и в случае признаков значительного утомления снижать тренировочную нагрузку или временно прекращать занятия. Необходимо обращаться за консультациями к преподавателю и врачу.
- Грамотно организованные самостоятельные занятия благоприятно отражаются на здоровье женщины. Основная функция женщины - материнство. В интересах здоровья своих детей она сама должна быть здоровой и разносторонне физически подготовленной.

Планирование и управление

самостоятельными занятиями.

- Особое внимание при составлении программы занятий оздоровительной физкультурой следует обратить на начальный - I этап, особенно новичкам. Люди с низкой физической работоспособностью должны начинать тренировку с ходьбы, затем переходить к чередованию ее с бегом трусцой.
- Первые занятия ходьбой следует проводить 30-40 мин, темп 90-120 шагов в 1 мин. При хорошем самочувствии через пару недель можно увеличить продолжительность занятий до 1 ч и повысить темп ходьбы до 120-140 шагов в 1 мин. Частота занятий - 3-5 раз в неделю. Нельзя забывать, что эффективны лишь непрерывные продолжительные занятия.

Спасибо за внимание!