



Самостоятельные занятия физическими упражнениями



Содержание:



- ✓ Проблема Проблема XXI Проблема XXI века – гиподина
- ✓ Под самостоятельностью занятий понимают...
- ✓ Основные правила самостоятельных занятий
- ✓ Формы занятий физическими упражнениями;
- ✓ Недельный цикл физической нагрузки.
- ✓ Дневник самонаблюдений
- ✓ Требования при организации мест занятий;
- ✓ Одежда для занятий физическими упражнениями;
- ✓ Это факт!
- ✓ Список использованной литературы.



Гиподинамия – малоподвижный образ жизни. Почему возникла эта проблема в 21 веке?

Принято считать, что объём двигательной активности школьников должен составлять 8-12 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 10-30 %.

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

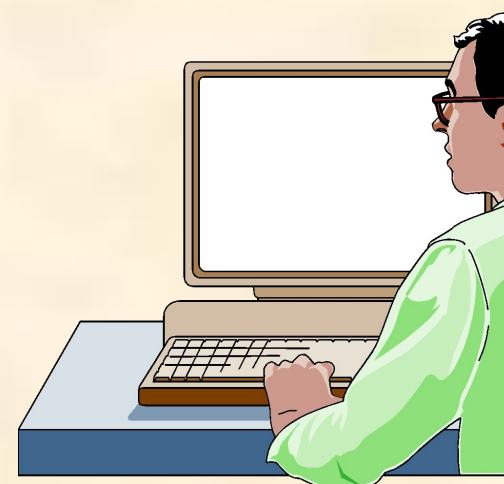




Малая подвижность отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно на сердечно-сосудистой и дыхательной.

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 2014 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.**



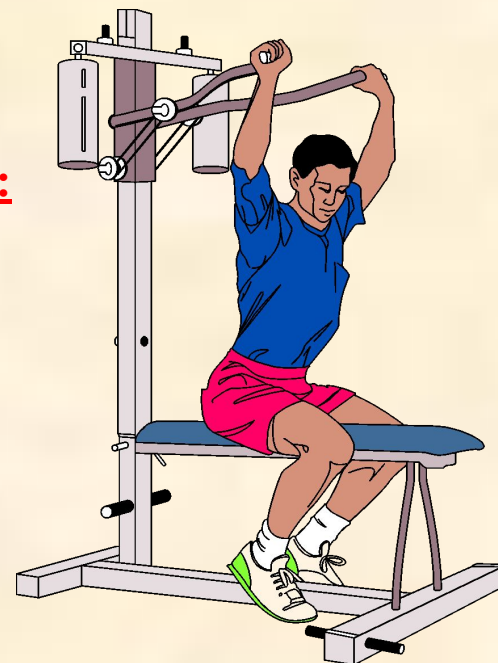


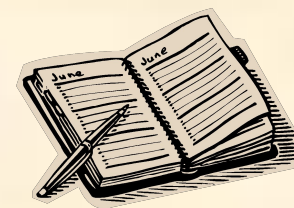
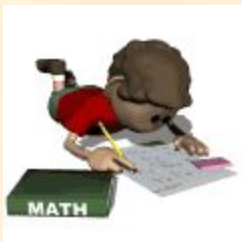
**Основная направленность
индивидуальных самостоятельных занятий –
повышение функционального состояния организмам
и физической подготовленности.**



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.



Обувь должна хорошо облегать ногу (но не пережимать, не затруднять кровообращения), подошва не должна скользить по поверхности, легкой, прочной, эластичной и соответствовать виду спорта (гимнастика – гимнастические тапочки, спортивные игры и бег – специальные кроссовки).

Появилось множество кроссовок из синтетических материалов, где ноги буквально «варятся» через 15-20 мин. (нарушение терморегуляции и кровообращения в ногах). Лучшей обувью считается кожаная обувь.



Это
интересно



Основа безопасности в кроссовках – система амортизации в виде воздушных камер. Они располагаются в разных частях обуви, при нажатии на них нагнетается воздух, который снижает силовые нагрузки и предохраняет связки и мышцы от травм.

Для занятий в условиях слякоти и снега применяются теплые и непромокаемые кроссовки – кроссовки-бутсы с двойной подошвой (снаружи – рельефная подметка для устойчивости, внутри – из гибкой резины), верхом из водоотталкивающего материала (кожи) и утеплителем (выдерживает до - 32°C).

Цель – защита ноги от переохлаждения.



Компьютеры в кроссовках



Воздушная камера





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 воздухе.



Запомни!





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 снарядов;
- ✓ изменением мощности прикладываемых 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 тоже 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.



ЧСС (частота сердечных сокращений) – важный объективный показатель работы сердечно-сосудистой системы.

Измерение ЧСС проводится во время, и после выполнения физических упражнений и позволяет оценить реакцию организма в ответ на выполняемые физические упражнения



Считается, что если после нагрузки пульс:

- ✓ 90-110 уд./мин. – это легкая нагрузка;
- ✓ 120-130 уд./мин.- это умеренная нагрузка;
- ✓ 140-160 уд./мин. – это средняя нагрузка;
- ✓ 170-190 уд/мин. – это высокая нагрузка.



Например, рекомендуемый пульс на дистанции:

3 км. – не более 170 уд./мин.

Дальше идёт перегрузка, которая ведёт к быстрому утомлению, а при таких систематических занятиях к перетренировке. Отсюда ухудшение самочувствия и спад результативности.

При хорошей тренированности даже после большой физической нагрузки пульс восстанавливается за 20-30 мин.

Если период восстановления затягивается на 60 мин. и более, это указывает на слабую общую тренированность или указывает на перегрузку.



Оптимальный
индивидуальный
тренировочный
пульс



Можно определить наиболее оптимальный индивидуальный тренировочный пульс, т. е. такой, при котором занятия ОФП приносили бы пользу (по формуле).

[220 - возраст (в годах) – ЧСС (в покое за 1 мин.)] x 0,6 + ЧСС (в покое за 1 мин).

(Это величина тренировочного пульса)

Сохранять точно эту величину ЧСС во время занятий трудно, поэтому следует ориентироваться на верхнюю и нижнюю границы тренировочного пульса.

Для определения верхней границы надо к величине тренировочного пульса (смотри вверху) прибавить 12. Это верхний предел. Превышение его ведёт к перезагрузке.

Для определения минимальной нагрузки – от величины тренировочного пульса отнять 12. При более низком пульсе занятия не эффективны.

Пример. Ученику 18 лет

$$(220 - 18 - 65) \times 0,6 + 65 = 147 \text{ уд/мин.}$$

$$\text{Верхняя граница} - 147 + 12 = 159 \text{ уд/мин.}$$

$$\text{Нижняя граница} - 147 - 12 = 135 \text{ уд/мин.}$$

ЧСС для данного ученика во время занятий должна быть в диапазоне от 135 до 159 уд/мин.



Прими к сведению:

- ✓ при пульсе выше 100 уд/мин. до начала занятий – тренировка не желательна;
- ✓ в подготовительной части занятий пульс может достигать до 120-130 уд/мин;
- ✓ в основной части занятий пульс достигает до 170-180 уд/мин;
- ✓ пульс 180 уд/мин. и выше – чрезмерная нагрузка. Требуется снижение нагрузки уже в процессе занятий;
- ✓ при скоростных и силовых упражнениях пульс может достигать больших значений (кратковременно);
- ✓ пульс после нагрузки 90-100 уд/мин. – нагрузка низкая;
- ✓ пульс после нагрузки измеряется в течение первых 8-10 сек;
- ✓ измерение через 15 сек. - не отражает рабочие показатели ЧСС;
- ✓ о приспособлении к нагрузкам судят по реакции восстановления ЧСС.



Разделиться на пары.

Один - измеряет пульс, другой в роли испытуемого.

У испытуемого измеряется пульс в покое (исходный уровень), после чего он выполняет 20 приседаний за 30 секунд.

О приспособлении к нагрузкам судят по реакции восстановления ЧСС:

- ✓ через 3 минуты, если пульс восстановился до исходного уровня, считается хорошим показателем состояния сердечно-сосудистой системы;
- ✓ к 4 -5 минуте – удовлетворительным;
- ✓ к 6 и более – неудовлетворительным.

Это говорит о слабости сердца, его чрезмерной возбудимости или о заболевании.

Вывод - прежде чем приступить к самостоятельным занятиям – посоветуйтесь с врачом.

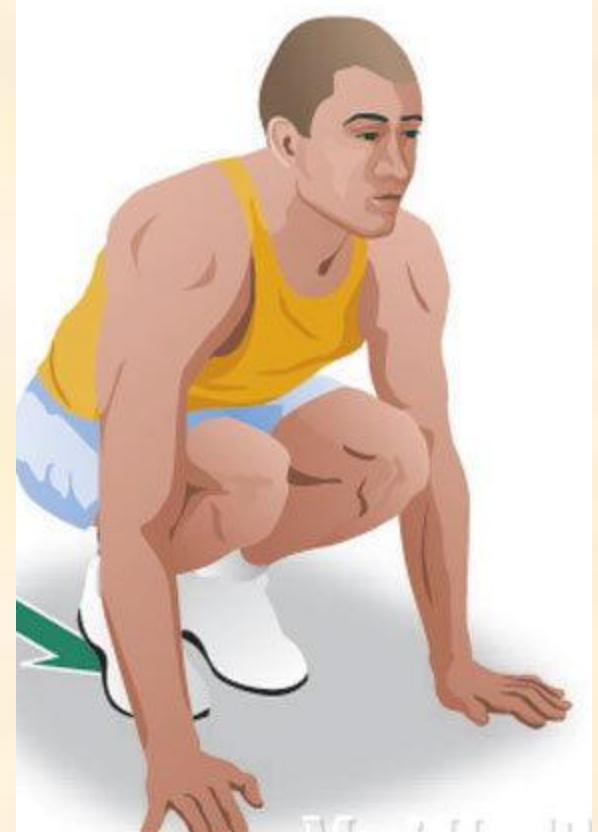


Ортостатическая проба:

- ✓ отдохнуть лёжа – 5 мин.;
- ✓ измерить пульс – 1 мин.;
- ✓ встать;
- ✓ подсчёт пульса – 1 мин.;
- ✓ после этого высчитывается разность пульса в положении лёжа и стоя.

Критерии:

- ✓ менее 12 сокращений - хорошая реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку;
- ✓ 18-20 - удовлетворительная;
- ✓ 19-25 - плохая;
- ✓ более 25 - очень плохая.



Реакция пульса на подъём по лестнице на 4 этаж в обычном темпе:

- ✓ ниже 120 уд./мин.- хорошая;
- ✓ достигает 140 уд./мин. – удовлетворительная;
- ✓ более 140 ул./мин. – плохая.



Проба на выдохе:

- ✓ делают вдох, выдох, после чего задерживают дыхание;
- ✓ хорошо подготовленные задерживают дыхание на вдохе 60-90 сек.



Уровень физической работоспособности можно контролировать с помощью пробы Руфье-Диксона, которая проводится не реже одного раза в месяц и в одно и то же время

- ✓ В течении 5 мин. лежать на спине;
- ✓ Измерить пульс (P1), встать;
- ✓ Выполнить в течении 45 с. выполняется 30 приседаний;
- ✓ Вновь лечь на спину и измерить ЧСС за первые 15 с. (P2 и последние 15 с. (P3) первой минуты восстановления.

Работоспособность рассчитывается по формуле:

$$\frac{(P2 - 70) + (P3 - P1)}{10}$$

- ✓ При значениях от 0 до 2,9 работоспособность считается хорошей;
- ✓ От 3,0 до 6,0 – средней;
- ✓ От 6,0 до 8,0 – удовлетворительной;
- ✓ Свыше 8,0 – плохой.



Проба Штанге:

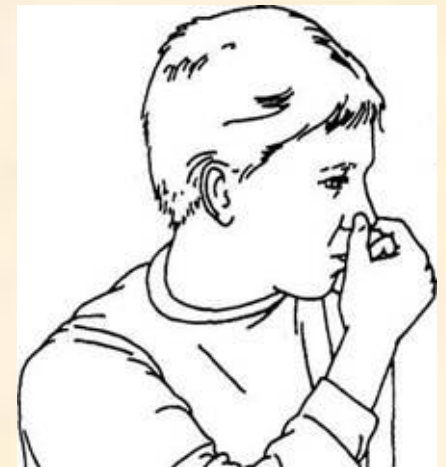
Позволяет оценить функциональное состояние дыхательной и в определённой мере сердечно-сосудистой системы.

После обычного вдоха задержать дыхание, зажав при этом нос пальцами.

Критерии: длительность задержки дыхания тем выше, чем лучше физическая тренированность организма.

- ✓ Для 15-17-летних подростков не должна быть ниже 30-40 секунд.
- ✓ От 1 до 2 мин. – удовлетворительно;
- ✓ Более 2 мин. – высокий уровень тренированности.

Пробу проводят до физической нагрузки после 6-8 мин. спокойного отдыха



Структура самостоятельных занятий по ОФП:

- ✓ **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:

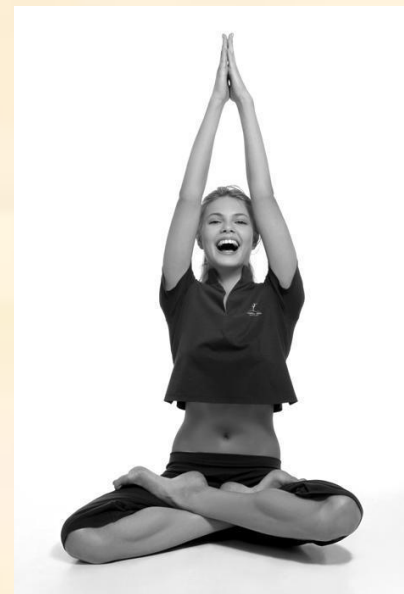
- ✓ выполняемые с небольшой скоростью,
но относительно длительное время – бег по
пересеченной местности (кросс) в течении
25-30 мин.;
- ✓ передвижение на лыжах 3-5-10 км.;
- ✓ плавание 200-300 м.;
- ✓ езда на велосипеде.

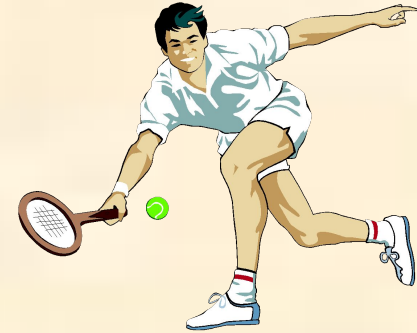




Для развития гибкости используют упражнения:

- ✓ 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.





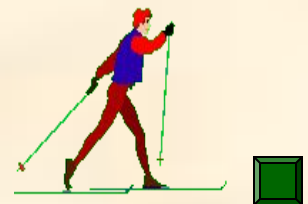
Для развития ловкости применяют физические упражнения требующие точного воспроизведения движений по пространственным, временным и динамическим характеристикам.

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.

