

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина»



Лекция 4.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Кузнецова Зинаида Васильевна
кандидат педагогических наук,
доцент

кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Кубанский
государственный аграрный
университет
имени И.Т. Трубилина

E-mail: zinaidakyznecova@mail.ru

План лекции:

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий
2. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности
3. Планирование и управление самостоятельными занятиями
4. Гигиена самостоятельных занятий
5. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом



целенаправленность самостоятельных занятий

Физическая культура — неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности человека. Именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно.

Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и слаженную методику преподавания и физического воспитания.

В современных условиях необходимость усвоения все возрастающего потока научно-технической информации требует от студентов большого умственного напряжения и повышенной затраты физических сил.



В. В. Путин



«... будущее
России, наши
успехи зависят
от образования
и здоровья
людей, а
развитие
национальных
систем
образования
становится
ключевым



Влияние адекватной физической нагрузки на организм человека



Адекватная физическая нагрузка обеспечивает:

- Физическое, психическое здоровье.
- Поддержание физиологических резервов организма на соответствующем уровне.
- Сохранение мышечного тонуса.
- Подвижность суставов, прочность и эластичность связочного аппарата.
- Оптимальную физическую и умственную работоспособность.
- Координацию движений.
- Постоянство массы тела.
- Оптимальный уровень обмена веществ.
- Оптимальное функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной, эндокринной, половой и других систем.
- Устойчивость к стрессам.
- Ровное, хорошее настроение.



Польза для здоровья, оказываемая физическими упражнениями

Пониженный риск:

- Раннего летального исхода
- Сердечной недостаточности
- Инсульта
- Диабета второго типа
- Высокого кровяного давления
- Неблагоприятных липидных профилей крови
- Метаболического синдрома
- Рака толстой кишки и молочной железы
- Предотвращение набора веса
- Ухудшения кардиореспираторного состояния и мышечного физического состояния
- Падений от гиподинамического состояния
- Повышения уровня депрессии
- Ухудшения когнитивной функции (пожилые люди)





Одним из основных принципов государственной политики в сфере ФКиС Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» провозглашается и непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся "к различным возрастным группам. Непрерывность и преемственность физического воспитания, прежде всего, предполагают непрерывность процесса и преемственность образования, которые закреплены решениями ряда государственных документов:

Конституцией Российской Федерации (2020 г.)

Законом Российской Федерации «Об образовании» (2012)

ФЗ №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Распоряжением правительства Российской Федерации «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Национальной доктриной образования в РФ;

Программой «Патриотическое воспитание граждан» РФ до 2030 г.

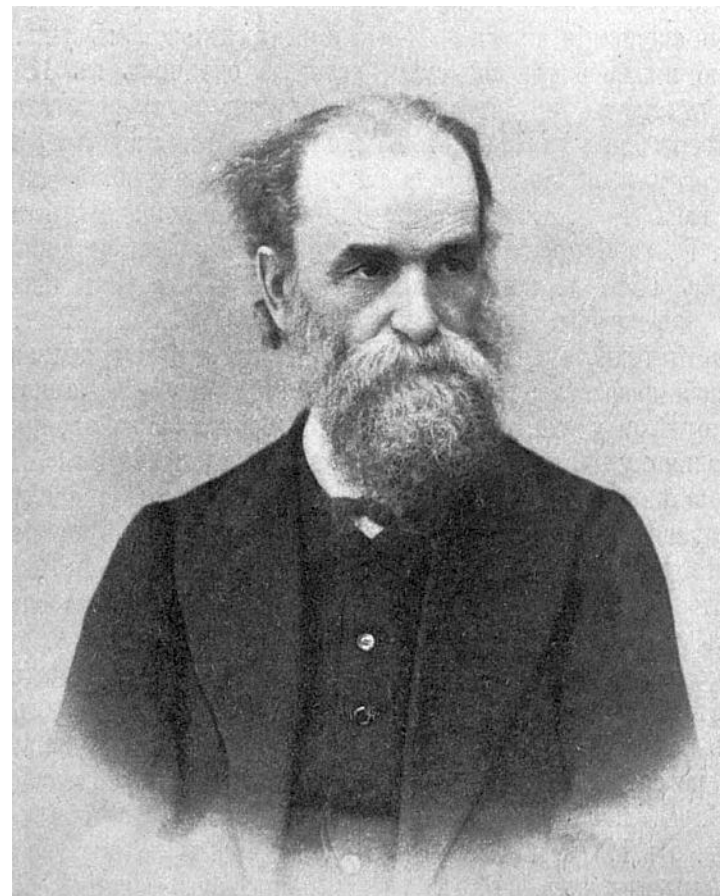




Выдающийся ученый, врач, анатом и педагог П.Ф.Лесгафт теорию физического образования строил на тесной связи между умственным и физическим развитием человека.

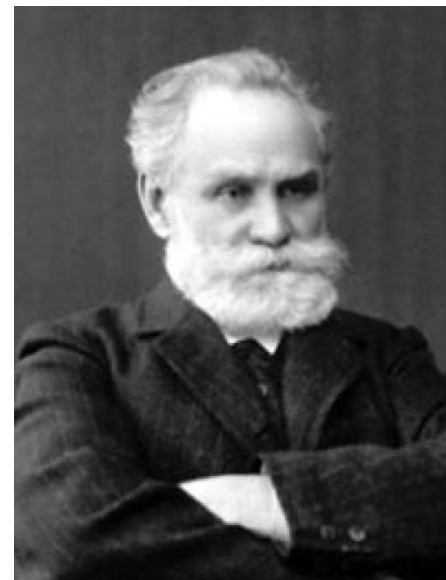
Он пропагандировал мысль, что регулярная смена физических и умственных упражнений "является мощным фактором, снижающим утомление и повышающим работоспособность". Наиболее эффективным будет результат, если эти упражнения будут ежедневными.

П.Ф.Лесгафт был противником пассивного отдыха от умственных занятий.





И.П.Павлов отмечал, что двигательная деятельность служит важным сигнализующим фактором центральной нервной системы: "к пяти наружным анализаторам, - писал И.П.Павлов, - мы должны прибавить в высшей степени тонкий анализатор - внутренний анализатор двигательного аппарата, сигнализующий центральной нервной системе каждый момент движения, положение и напряжение всех частей тела, участвующих в движении".



В соответствии с теорией И.М. Сеченова "всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должны отдыхать, восстанавливаться... А отдых таких реактивнейших систем, как корковые клетки, должен в особенности тщательно быть охраняем".



Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий

Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями

Недостаточная двигательная активность человека – характерная черта нашего времени. Снижение необходимого минимума ежедневной физической нагрузки приводит практически к ухудшению силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, координации движений.

Прямое следствие гипокинезии – гиподинамия, проявляющаяся в болезни сердца, сосудов, желудка и кишечника, нарушении обмена веществ.

Недостаточная двигательная активность отражается и на психической деятельности: появляется сонливость или бессонница, вялость или раздражительность, последствия быстро наступающего утомления, снижается умственная работоспособность. О движениях следует говорить как о совершенно необходимой потребности человека. Систематическое активное функционирование двигательного аппарата является необходимым условием нормальной жизнедеятельности организма.



Оптимальная двигательная активность **и ее воздействие на здоровье и** **работоспособность**



Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье, позволяет в рамках короткого рабочего дня выполнить все намеченные дела.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок — один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятии физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности.





Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни человека. Они являются неотъемлемой частью научной организации труда, восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности.

Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время по самостоятельно составленной программе, индивидуальному плану. Эта форма занятий с каждым годом получает все большее распространение. Она необходима для улучшения спортивных результатов спортсменов, а так же способствует привлечению все более широкого круга населения к самостоятельным занятиям, внедрению здорового образа жизни.



Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями

Отношение студентов к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально – педагогических проблем. Реализация этой задачи должна рассматриваться с двуединой позиции – как личностно значимая и как общественно необходимая

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультуру



Объективные факторы:

- Состояние материальной спортивной базы
- Направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий
- Уровень требований учебной программы,
- Личность преподавателя
- Состояние здоровья занимающихся,
- Частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска



Субъективные факторы

- Удовлетворение результатом занятий
- Соответствие эстетическим вкусам
- Понимание личностной значимости занятий
- Понимание значимости занятий для коллектива
- Понимание общественной значимости занятий
- Духовное обогащение
- Развитие познавательных способностей



организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности

Цель проведения самостоятельных тренировочных занятий – поддержание и укрепление здоровья, развития (воспитания) основных и специальных качеств врача, закаливания организма и улучшения работоспособности; организации активного отдыха и повышения уровня физической подготовленности для практической сдачи контрольных нормативов (тестов) по дисциплине «Физическая культура», комплексов ГТО; развития волевых и психических качеств.

Кроме того, целью самостоятельных тренировочных занятий студентов специального медицинского учебного отделения является ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний и устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития, а для студентов спортивного учебного отделения – совершенствование или поддержание спортивного мастерства. Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Можно выделить **гигиеническое, оздоровительно рекреативное (рекреация — восстановление), общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное** направления.



ГРУППЫ здоровья:

1-я группа

В неё включают здоровых, работоспособных людей, обладающих высокими функциональными возможностями и значительной для своего возраста физической подготовленностью. Возрастные изменения в организме у них протекают нормально, т.е. физиологически.





- **2-я группа**

В неё включают людей, у которых возрастные изменения в организме проходят с небольшими отклонениями функционального характера и людей с начальными проявлениями заболеваний, которые характерны для процесса старения. При этом функциональные изменения в организме и начальные проявления заболеваний у них полностью скомпенсированы.



- **3-я группа**

В нее включают людей с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, сопровождающимися понижением толерантности организма к физической нагрузке. Однако эти изменения не препятствуют им выполнить обычную трудовую, учебную и бытовую работу.

Формы самостоятельных занятий

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами.

Существуют формы самостоятельных занятий:

- Утренняя гигиеническая гимнастика,
- Упражнения в течение учебного дня,
- Самостоятельные тренировочные занятия,
- Попутная физическая тренировка
- Работа по накоплению методических знаний



Утренняя гигиеническая гимнастика

Основная цель зарядки - повысить тонус нервной системы, активизировать деятельность других органов, увеличив тем самым умственную и физическую работоспособность организма. Исходя из этой цели, и следует подбирать нагрузку утренней гимнастики.

- включается в распорядок дня утренние часы после пробуждения от сна.

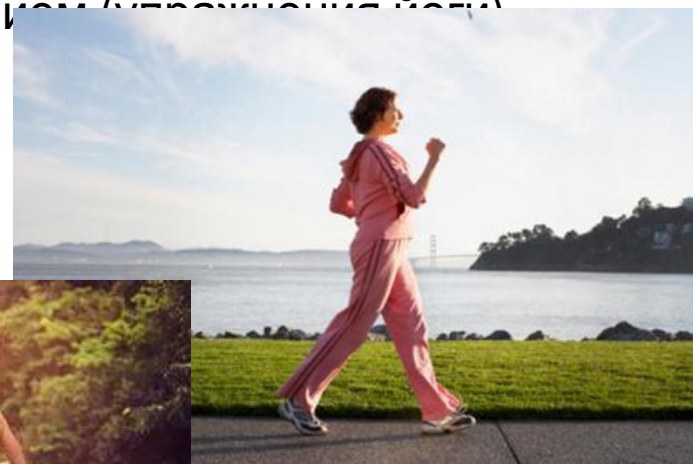
В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на релаксацию, гибкость, маховые и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). После разминки можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса.





- При выполнении утренней гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2-3 мин.), упражнения типа «подтягивание» с глубоким дыханием, упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, упражнения с легкими гантелями, различные наклоны и выпрямления в прыжке и стоя, сипя, лежа, приседания, прыжки и подскоки, упражнения на расслабление с глубоким дыханием (упражнения йоги)





Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать ее до средних величин. Между сериями из 2—3 упражнений (а при силовых — после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 с).

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности и объема, обеспечивается:

- изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед — вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении «ноги врозь» и труднее делать в исходном положении «ноги вместе»);
- изменением амплитуды движений;
- ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнений;
- включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп;
- увеличением или сокращением пауз



Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5—7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.



Производственная физическая культура

- Вводная гимнастика (ВГ) комплекс из 6-8 упражнений, выполняемых в течение 5-7 минут в начале рабочего (учебного) дня. Выполняется с целью сокращения периода вработываемости (примерно на половину) в трудовой день и продления времени оптимальной работоспособности.



- Физкультурная пауза (ФП) - комплекс из 5-7 упражнений, выполняемых в течение 5 мин. в период начинающегося утомления для снижения утомляемости и повышения умственной работоспособности, повышения двигательной активности, стимулирования деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной, мышечной систем организма.





- Физкультурная минутка относится к малым формам активного отдыха. Проводится она в течение 1-2 минут и состоит из 2-3 упражнений. Физкультурные минутки могут быть общего и локального воздействия и использоваться в течение рабочего дня до 5 раз по мере необходимости в активном отдыхе.



- Физкультминутки локального воздействия направлены на отдых анализаторов или мышечных групп, в которых в первую очередь ощущается усталость. Как правило, при этом используются упражнения на растягивание и расслабление, так как именно они способствуют лучшему кровоснабжению мышц, дают возможность снять развившееся утомление.



Упражнения в течение учебного дня

Выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. К таким относят производственную гимнастику - вводную, физкультурные паузы, физкультминутки, микропаузы активного отдыха, малые игровые формы в межрабочих перерывах (настольный теннис, бильярд, дартс и др.), сеансы в комнатах психофизической разгрузки и др.

Эти упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения.

Выполнение физических упражнений в течение 10— 15 мин через каждые 1—1,5 ч работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.



Самостоятельные тренировочные занятия

Можно проводить индивидуально или в группе из 3—5 человек и более.

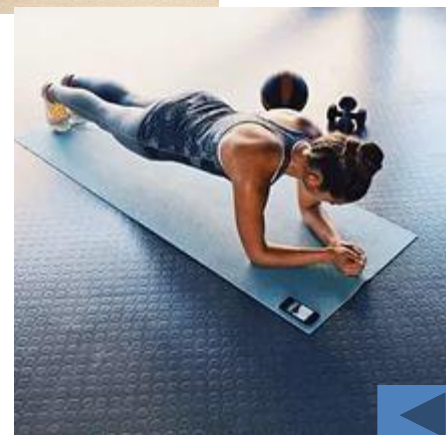
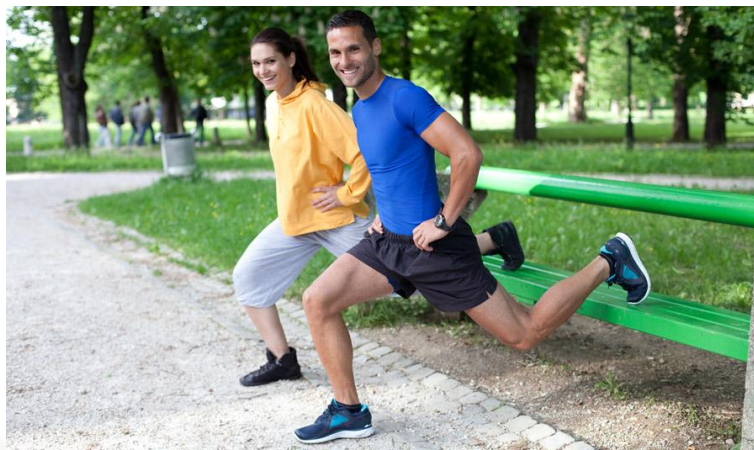
Лучшее время для тренировок — вторая половина дня, через 2—3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 ч после приема пищи и не позднее чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак (в это время необходимо выполнять гигиеническую гимнастику).

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов





- Самостоятельное тренировочное занятие, как и учебно-тренировочное, состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.
- При занятиях продолжительностью 60 (или 90) мин. целесообразно нижеследующее распределение времени по частям занятия: подготовительная - 15-20 (25-30) мин.; основная - 30-40 (45-55) мин.); заключительная - 5-10 (5-15) мин.



Подготовительная часть (разминка)

Состоит из 2-х частей: общая и специальная разминка. Общая разминка, задача - подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Она состоит из ходьбы (2-3 мин.), медленного бега (женщины - 6-8 мин.; мужчины - 8-12 мин.), общеразвивающих упражнений в обычной методической последовательности: «сверху-вниз», т.е. сначала разминаются мышцы шеи и верхних конечностей, а затем туловища и ног. После этого можно выполнять упражнения на силу и гибкость.





Специальная разминка имеет задачи углубленной подготовки тех суставов, связок, мышц (или частей тела) и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия.





- **Основная часть занятия** организуется на двух и более местах, поэтому существует определенный порядок отработки упражнений: вначале отрабатываются упражнения на развитие быстроты, затем - ловкости, далее упражнения на силу и в конце на выносливость.
- **Заключительная часть** (эту часть занятия иногда называют заминкой). Ее смысл - обеспечить ускорение восстановительных процессов. Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть у вас при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто малотренирован и не имеет достаточного опыта проведения самостоятельных тренировок.





- Содержание - упражнения невысокой интенсивности, дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения. Вариант: 3-8 мин. медленный бег (400-800 м), переходящий в ходьбу (2-6 мин.) с последующим выполнением упражнений на расслабление в сочетании с глубоким дыханием. В число этих упражнений можно включить встряхивание мышц, самомассаж наиболее нагруженных мышечных групп.



Содержание самостоятельных занятий

Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах — это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

Ходьба и бег. Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка.



Ходьба

Естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

- Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности. Перед тренировкой необходимо



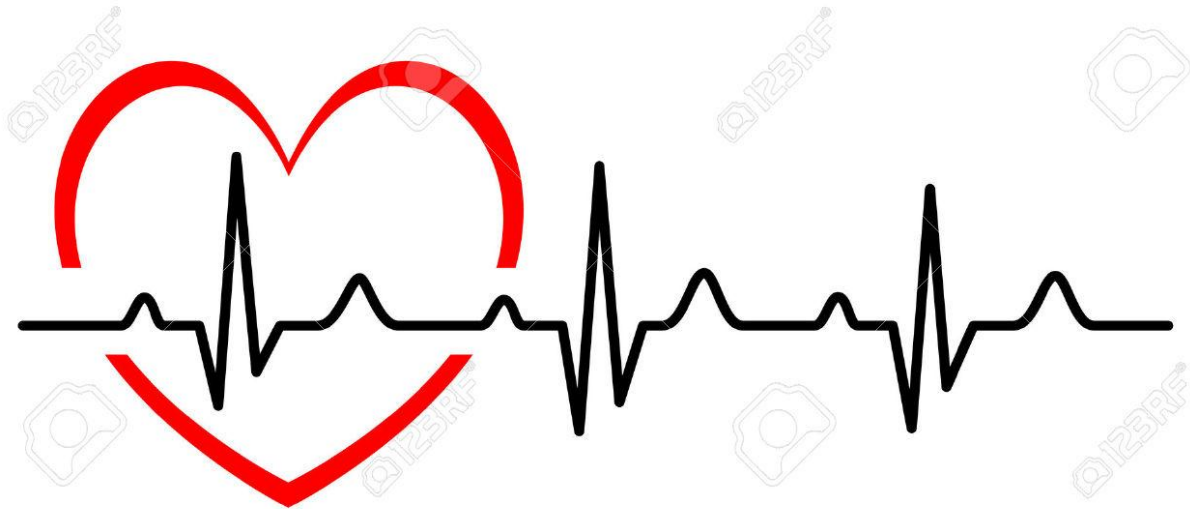
**Примерная величина дистанции и времени,
затрачиваемого на ходьбу в первые тридцать тренировок**

Дни тренировок	Дистанция, км	Среднее время на 1 км пути,	Длительность тренировки, мин
1-4	2	15	30
5-7	3	15	45
8-9	3	13	39
10-12	4	13	52
13-15	5-4	12	60-48
16-18	5	12	60
19-21	5	10	50
22-24	6	12	72
24-25	6	10	60
26-27	7	10	70'
28-30	8	10	80



При определении физической нагрузки следует учитывать ЧСС (пульс). Пульс подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки.

Время ходьбы, мин.	ЧСС для мужчин (для женщин на 6 удар/мин более)				
	до 30 лет	30-39 лет	40-49 лет	50-59 лет	60-69 лет
30	145-155	135-145	125-135	110-120	100-110
60	140-150	130-140	120-130	105-115	95-105
90	135-145	125-135	115-125	100-110	90-100
120	130-140	120-130	110-120	95-105	85-95



Заканчивая тренировочную ходьбу, надо постепенно снизить скорость, чтобы в последние 5—10 мин ходьбы ЧСС была на 10—15 удар/мин меньше указанной в таблице. Через 8—10 мин после окончания тренировки (после отдыха) частота пульса должна вернуться к исходному уровню, который был до тренировки. Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать постепенно.





Чередование ходьбы с бегом. При хорошем самочувствии и свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой, что обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями.

После выполнения бега в чередовании с ходьбой и при наличии хорошего самочувствия можно переходить к непрерывному бегу



Бег

Наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности. Мудрая природа в ходе эволюции запрограммировала для организма человека высокую надежность и прочность, рассчитанную, по оценкам специалистов, не менее чем на 120—150 лет здоровой жизни. Однако реализовать эту заманчивую программу не так-то просто. Этому мешают чаще всего нежелательные отклонения, происходящие в сердечнососудистой системе.

Существует немало средств укрепления сердечно - сосудистой системы, и на ведущее место среди них все увереннее выдвигается оздоровительный бег.



Примерная продолжительность непрерывного бега в одном занятии на 4 мес. тренировки



Пол	Возраст	Продолжительность бега по месяцам, мин			
		1-й	2-й	3-й	4-й
Мужчины	До 24	10	13	16	20
	25-33	10	12	15	18
	35-44	8	10	13	16
	45-59	6	8	11	14
	60 и старше	4	6	9	12
Женщины	До 21	8	11	14	17
	22-29	6	9	12	15
	30-41	4	7	10	13
	42-57	3	5	8	11
	58 и старше	2	4	6	9



Можно рекомендовать следующие режимы интенсивности при беге по самочувствию и ЧСС. Выбор продолжительности бега зависит от подготовленности занимающихся.

- **Режим I. Зона комфортная.**

Используется как основной режим *для начинающих бегунов* со стажем до одного года. Бегуну сопутствует ощущение приятного тепла, ноги работают легко и свободно, дыхание осуществляется через нос, бегун без труда поддерживает выбранную скорость, ему ничто не мешает, возникает желание бежать быстрее. Спортсмены используют этот режим, чтобы восстановиться после напряженных тренировок. ЧСС сразу после бега 20—22, через 1 мин 13—15 ударов за 10с.

- **Режим II. Зона комфорта и малых усилий.**

Для бегунов со стажем 2 года. Бегун ощущает приятное тепло, ноги продолжают работать легко и свободно, дыхание глубокое смешанное через нос и рот, мешает легкая усталость, скорость бега сохраняется с небольшим усилием. ЧСС сразу после бега 24—26, через 1 мин 18—20 ударов за 10 с.





- **Режим III. Зона напряженной тренировки.**

Для бегунов со стажем 3 года, для спортсменов как тренировочный режим. Бегуну жарко, несколько тяжелеют ноги особенно бедра, при дыхании не хватает воздуха на вдохе, исчезла легкость, трудно удерживать темп, скорость сохраняется напряжением воли. ЧСС сразу после бега 27—29, через 1 мин 23—26 ударов за 10 с.

- **Режим IV. Зона соревновательная.**

Для бегунов, участвующих в соревнованиях по бегу. Бегуну очень жарко, ноги тяжелеют и «вязнут», дыхание напряженное с большой частотой, мешает излишнее напряжение мышц шеи, рук, ног, бег выполняется с трудом, несмотря на усилия, скорость бега на финише падает. ЧСС сразу после бега 30—35, через 1 мин 27—29 ударов за 10 с.





Основной, если не единственный метод тренировки в оздоровительном беге — равномерный (или равномерно ускоренный) метод, развитие которого связано с именем А. Лидьярда. Его суть заключается в том, что вся дистанция проходится в ровном темпе с постоянной скоростью.

Начинающие бегуны в качестве подготовительного средства могут применять чередование ходьбы и бега. Например, 50 м бега и 150 м ходьбы, затем 100 м бега и 100 м ходьбы. Отрезки бега должны увеличиваться произвольно, естественным путем, до тех пор, пока бег не станет непрерывным.



Из всего богатого арсенала тренировочных средств бегунов на средние и длинные дистанции для любителей оздоровительного бега подходят только три.

- Легкий равномерный бег от 20 до 30 мин при пульсе 120—130 ударов в мин. Для начинающих бегунов это основное и единственное средство тренировки. Подготовленные бегуны используют его в разгрузочные дни в качестве облегченной тренировки, способствующей восстановлению.
- Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 до 120 мин при пульсе 132—144 удар/мин раз в неделю. Применяется для развития и поддержания общей выносливости.
- Кроссовый бег от 30 до 90 минут при пульсе 144—156 удар/мин 1—2 раза в неделю. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами.





- Занятие начинается с разминки продолжительностью 10—15 мин. Она необходима для того, чтобы «разогреть» мышцы, подготовить организм и, особенно, суставы к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы. Начиная бег, важно соблюдать самое главное условие — темп бега должен быть невысоким и равномерным, бег доставляет удовольствие, «мышечную радость». Если нагрузка слишком высока и быстро наступает утомление, следует снижать темп или несколько сокращать его продолжительность.
- Бег должен быть легким, свободным, ритмичным, естественным, не напряженным. Это автоматически ограничивает скорость бега и делает его безопасным. Необходимо подобрать для себя оптимальную скорость, свой темп. Это сугубо индивидуальное понятие — скорость, которая подходит только вам и никому больше. Свой темп обычно вырабатывается в течение двух-трех месяцев занятий и затем сохраняется длительное время.



- **«Бегать — одному!»** — важнейший принцип тренировки, особенно на первых порах. Иначе невозможно определить оптимальную скорость бега и получить удовольствие. Состояние здоровья, возраст, физическая подготовленность и другие индивидуальные особенности бегунов настолько различны, что невозможно подобрать общую оптимальную скорость даже для двух человек.
- **«Только бодрость!»** — этот принцип означает, что нагрузка, особенно в начале занятий, не должна вызывать выраженного утомления и снижения работоспособности. Чувство вялости, сонливости днем — верный признак того, что нагрузку нужно уменьшить.





Регулировать интенсивность физической нагрузки можно по ЧСС.

Важным показателем приспособленности организма к беговым нагрузкам является скорость восстановления ЧСС сразу после окончания бега. Для этого определяется частота пульса в первые 10 с после окончания бега, пересчитывается на 1 мин и принимается за 100%.

Хорошей реакцией восстановления считается снижение ЧСС через 1 мин на 20%, через 3 мин — на 30, через 5 мин — на 50, через 10 мин — на 70—75% (отдых в виде медленной ходьбы).

Для укрепления здоровья и поддержания хорошей физической подготовленности достаточно бегать ежедневно по 3—4 км или в течение 20—30 мин.

Наиболее важен не объем работы, а регулярность занятий.





- **Кросс** — это бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, канав, кустарника и других препятствий. Он прививает способность ориентироваться и быстро передвигаться на большие расстояния по незнакомой местности, преодолевать естественные препятствия, умение правильно оценить и распределить свои силы. Местом для занятий может быть лес или лесопарк. Чтобы определить объем и интенсивность физической нагрузки, можно воспользоваться рекомендациями по ходьбе и бегу.
- **«Дорожки здоровья».**
Оздоровительный и тренирующий эффект на «дорожках (тропах) здоровья» обеспечивается комплексным воздействием физических упражнений и природных факторов. Дорожки оборудуются в лесопарках или лесных массивах в условиях пересеченной местности.



Плавание



Плаванием занимаются в летние каникулярные периоды в открытых водоемах, а в остальное время учебного года – в закрытых или открытых бассейнах с подогревом воды.

В начальный период занятий необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде от 10–15 до 30–45 мин и добиваться, чтобы преодолевать за это время без остановок в первые пять дней 600–700 м, во вторые – 700–800, а затем 1000–1200 м. Для тех, кто плавает плохо, сначала следует проплывать дистанцию 25,50 или 100 м., но повторять ее 8–10 раз. По мере овладения техникой плавания и воспитания выносливости переходить к преодолению указанных дистанций.

Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. Частота сердечных сокращений сразу после проплывания дистанций для возраста 17–30 лет должна быть в пределах 120–150 уд/мин.



Ходьба и бег на лыжах.

Индивидуальные самостоятельные занятия можно проводить только на стадионах или в парках в черте населенных пунктов; занятия на местности, отдаленной от населенных пунктов, или в лесу во избежание несчастных случаев не допускаются.

Выезд или выход на тренировки за пределы населенного пункта должен осуществляться группами в 3—5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожений и т.д. Отдельные спортсмены не



Велосипед

Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Ритмичное педалирование (вращение педалей) увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие.

Перед каждым выездом исправность машины тщательно проверяется. При этом следует убедиться, что шины достаточно накачаны; колеса, педали и кареточная ось вращаются свободно; цепь не повреждена и имеет правильное натяжение; седло прочно закреплено. Особенно тщательно проверяется исправность тормозов.

Езда на велосипеде хорошо дозируется по темпу и длине дистанции. Хорошо иметь велосипедный спидометр, с помощью которого можно определить скорость



Ритмическая гимнастика (аэробные танцы)

Ритмическая гимнастика — это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой.

В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, в положении лежа.

Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами.





Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10—15 до 45—60 мин ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно - сосудистую и дыхательную системы (табл. 10).

По воздействию на организм ее можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, бег на лыжах, езда на велосипеде, т.е. с видами физических упражнений, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода.

Отсюда и ее второе название — аэробика или аэробные танцы (греч. «аэро» — воздух — и «биос» — жизнь).



Атлетическая гимнастика.

Атлетическая гимнастика — это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.





Развитие силы обеспечивается выполнением следующих специальных силовых упражнений:

- упражнения с гантелями (масса 5—12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседание, опускание и поднятие гантелей в различных направлениях прямыми руками, поднятие и опускание туловища с гантелями за головой, лежа на скамейке;
- упражнения с гирями (16, 24, 32 кг): поднятие к плечу, на грудь, одной и двумя руками, толчок и жим одной и двух гирь, рывок, бросание гири на дальность, жонглирование гирей;
- упражнения с эспандером: выпрямление рук в стороны, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах из положения стоя на рукоятке эспандера, вытягивание эспандера до уровня плеч;
- упражнения с металлической палкой (5—12 кг): рывок различным хватом, жим стоя, сидя, от груди, из-за головы, сгибание и выпрямление рук в локтевых суставах;
- упражнения со штангой (масса подбирается индивидуально): подъем штанги к груди, на грудь, с подседом и без подседа; приседания со штангой на плечах, на груди, за спиной; жим штанги лежа на наклонной плоскости, скамейке; толчок штанги стоя, от груди, то же с подседом; повороты, наклоны, подскоки, выпрыгивания со штангой на плечах; классические соревновательные движения: рывок, толчок;
- различные упражнения на тренажерах и блочных устройствах, включая упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.



Спортивные и подвижные игры

Имеют большое оздоровительное значение. Их отличает разнообразная двигательная деятельность и положительные эмоции, они эффективно снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность. Коллективные действия в процессе игры воспитывают нравственные качества: общительность, чувство товарищества, способность жертвовать личными интересами ради интересов коллектива. Особенно полезны игры на открытом воздухе





Подвижные игры отличаются несложными правилами, и команды для их проведения могут комплектоваться произвольно. Можно рекомендовать следующие подвижные игры: «Третий лишний», «Мяч по кругу», «Мяч в корзину», Страйкбол.

Спортивные игры по сравнению с подвижными требуют более высокого владения приемами техники конкретного вида игры и знания правил судейства, определяющих взаимоотношения и поведение играющих.

Наиболее распространенными спортивными играми в вузах являются: волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис, настольный теннис, городки, дартс. Спортивные игры требуют специально оборудованных стандартных спортивных площадок или спортивных залов.



Занятия на тренажерах

Тренажеры применяются как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями и спортом, делают их более эмоциональными и разнообразными.

Они используются как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, избирательно воздействуют на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляют и способствуют их развитию, являются хорошим средством восстановления после утомления.





Попутная физическая тренировка

Попутная физическая тренировка проводится в целях поддержания профессиональной работоспособности, сохранения и укрепления здоровья студентов и сотрудников.

Она организуется и проводится при передвижениях к местам учебы и работы, возвращения домой, а также в ходе занятий по другим предметам обучения.

Попутные тренировки можно проводить ежедневно. Поездки в транспорте можно частично заменить темповой и просто спокойной ходьбой. И вы получите хотя и незначительную, но все же дополнительную физическую нагрузку оздоровительной направленности. Вместо того чтобы пользоваться лифтом, используете активный пеший подъем, хотя частично. Не пренебрегайте и пешим передвижением по лестницам вниз. Это тоже нагрузка на мышцы ног и спицы.

Возможности использования попутной тренировки в повседневной жизни разнообразны и обширны. Здесь главное характер, воля, темп и время выполнения двигательных действий (упражнений).

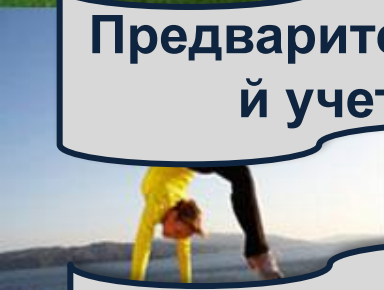


управлен ие самостоя тельными



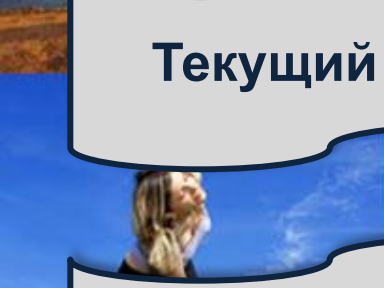
Предварительны
й учет

→ зафиксировать данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся



Текущий учет

→ анализируются: количество проведенных тренировок в неделю, месяц, год; выполненный объем и интенсивность тренировочной работы: результаты участия в соревнованиях и выполнения отдельных тестов и норм разрядной классификации.



Итоговый учет

→ предполагает сопоставить данные состояния здоровья и тренированности, а также данные объема тренировочной работы, выраженной во времени

Рекомендуется придерживаться следующей градации интенсивности:

Малая интенсивность – ЧСС до 130 уд./мин. При этой интенсивности эффективного развития выносливости не происходит, однако создаются предпосылки для этого

Средняя интенсивность – ЧСС от 130 до 150 уд./мин. Работа в этой зоне интенсивности обеспечивается аэробными механизмами энергообеспечения

Большая интенсивность – ЧСС от 150 до 180 уд./мин. В третьей тренировочной зоне интенсивности к аэробным механизмам подключаются анаэробные механизмы энергообеспечения, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода.

Переход к анаэробным механизмам энергообеспечения у разных людей проходит не одинаково. У физически нетренированных он может наступить даже при ЧСС 130–140 уд./мин; у тренированных при ЧСС 160–165 уд./мин.





4. Предельная интенсивность – ЧСС 180 уд./мин и более. В этой зоне интенсивности совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения.

Отнесенным к специальной медицинской группе интенсивность тренировочной нагрузки необходимо начинать тренироваться с применением нагрузок малой интенсивности и только при хорошем самочувствии и положительных данных врачебного контроля и самоконтроля переходить к нагрузкам более высокой зоны интенсивности.

- *минимальной интенсивностью по ЧСС*, которая дает тренировочный эффект, является для лиц от 17 до 25 лет – 134 удар/мин; 30 лет – 129 удар/мин.
- Зависимость *максимальной ЧСС* от возраста можно определить по формуле: $\text{ЧСС (максимальная)} = 220 - \text{возраст (в годах)}$.
- Чтобы обеспечить гармоничное развитие физических качеств, необходимо на самостоятельных тренировочных занятиях выполнять физические нагрузки с широким диапазоном интенсивности.



Гигиена самостоят ельных занятий

Питание

Питьевой
режим

Гигиена
тела

Закаливание

Гигиена
мест
занятий

Одежда



роль при
занятиях
физическ
ой

культурой
и спортом

Самоконтроль – это регулярное использование ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями.

Ведение
дневника

Объективны
е
показатели

Субъективны
е показатели

частота пульса, вес,
потоотделение, данные
спирометрии,
динамометрии, частота
дыхания, функциональные
пробы.

самочувствие, оценка
работоспособности,
отношение к тренировкам,
сон, аппетит и т. п.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

- Все острые, подострые заболевания и воспалительные процессы.
- Злокачественные новообразования.
- Психические заболевания.
- Заболевания периферической нервной системы, сопровождающиеся дегенеративно – дистрофическими изменениями в позвоночнике.

Заболевания сердечно - сосудистой системы:

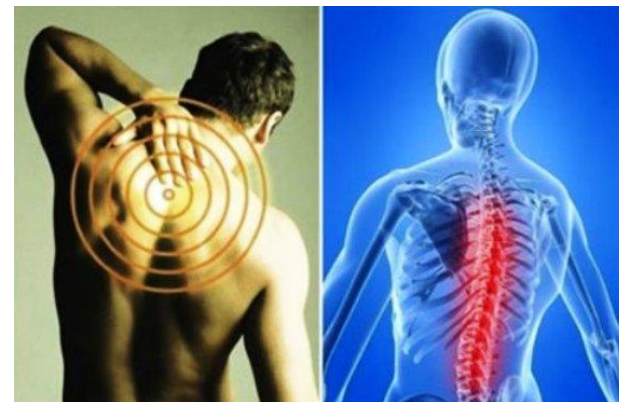
- Стенокардия напряжения 2, 3, 4 функциональных классов, прогрессирующая стенокардия напряжения, спонтанная стенокардия;
- Перенесенный инфаркт миокарда;
- Гипертоническая болезнь 2 и 3 стадии;





Болезни органов дыхания:

- Бронхоэктатическая болезнь.
- Бронхиальная астма с частыми приступами.
- Болезни органов пищеварения с декомпенсацией функций.
- Заболевания почек и мочевыводящих путей, сопровождающиеся почечной недостаточностью, почечнокаменной болезнью.
- Заболевания опорно-двигательного аппарата с резким нарушением функции суставов и болевым синдромом.
- Тромбофлебит.
- Частые кровотечения любой этиологии.
- Глаукома.



Список литерату ры:



1.Клименко А.А., Кузнецова З.В. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – 127 с.

2. Кузнецова З.В. и др. Физическая культура: теория и практика сохранения и укрепления здоровья обучающихся высшей школы [Текст]: учеб. пособие. – Краснодар: КубГАУ, 2022. – 324 с.

3.Письменский, И. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. –Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2023. – 493 с. – (Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-9916-6934-4. – Режим доступа:

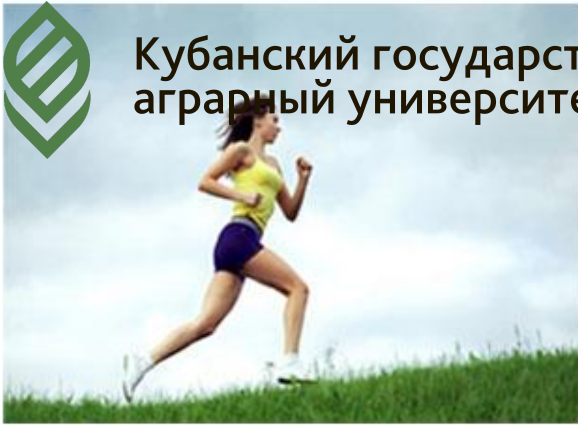
<https://www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB>

4.Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – Электронные текстовые данные. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Бакалавр. Прикладной курс). – ISBN 978-5-534-02483-8. – Режим доступа:

<https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63>



Кубанский государственный
аграрный университет



Благодарю за внимание!

