

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Н. Б. Пястолова, А. В. Гуров, О. В. Таратынова

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассмотрена проблема формирования компетентности молодёжи в области самостоятельной физической подготовки и самостоятельного оздоровления. Предлагается решение данной проблемы через систематизацию, самоконтроль и самостоятельность личности человека.

Ключевые слов: *основы самостоятельных занятий, самоконтроль.*

Спорт всё больше входит в нашу повседневную жизнь. Вместе со спортивными кружками открываются спортзалы, которые может посещать каждый и заниматься под наблюдением опытных тренеров. Но также набирают популярность самостоятельные занятия дома.

Сейчас в России очень много «сидячих» профессий, на фоне чего у людей возникают определённые заболевания и мышечная дистрофия, а это значит, что долго такой человек жить не будет. Чтобы после выпуска быть здоровыми и физически подготовленными к работе, учёные определили «студенческую норму» занятий физическими упражнениями (это 10–14 ч в неделю). Для среднестатистического студента существует определённый режим занятий физическими упражнениями:

- 3 раза в неделю по 1,5 ч с частотой пульса 130–150 уд./мин;
- каждый день не больше 30 мин с частотой пульса 140 уд./мин.

Этого будет достаточно для того, чтобы после выпуска студент был физически развитым, но если хочется достичь каких-то больших результатов, то следует увеличить нагрузки.

Для занятий спортом нужна мотивация. Это может быть общение, приобретение новых знаний, физическое развитие и выработка волевых качеств [1].

Существует направленность физических занятий:

- гигиеническая — для укрепления здоровья;
- оздоровительно-рекреативная — для профилактики нервных напряжений, в конце рабочей недели или трудового дня;
- общеподготовительная — для поддержания формы на уровне тестов по физической культуре;
- спортивная — для повышения уровня мастерства в видах спорта;
- лечебная — для восстановления здоровья.

Какие же формы самостоятельных занятий существуют в наше время?

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Её следует выполнять в первые часы после пробуждения. В комплекс УГГ следует включить упражнения на все группы мышц, растяжки и дыхательные упражнения. Ни в коем случае не стоит включать в комплекс бег до полного утомления, лучше попрыгать на скакалке. Продолжительность УГГ 15–20 мин, нагрузка зависит от степени физического развития. Можно постепенно увеличивать длительность тренировки и нагрузки.

Упражнения в течение учебного дня. Выполняется этот комплекс в перерывах между учебными и самостоятельными занятиями. В него можно включить упражнения на растяжку, наклоны, лёгкие упражнения на силовую выносливость, приседания и отжимания. Эти упражнения в перерывах длительностью 10–15 минут каждые 2 ч предупреждают раннюю сонливость и стимулируют работу мозга.

Самостоятельные тренировочные занятия. Можно заниматься в группах по 3–5 человек, 2–7 раз в неделю по 1,5–2 ч. Не рекомендуется заниматься 2 раза в неделю, так как это не принесёт никакого физического развития, также противопоказано заниматься с утра натощак.

Тренировочные занятия должны включать в себя упражнения на комплексное развитие всех групп мышц человека. Эти занятия обязательно должны состоять из разминки (разогревающей части), основной части и заминки (растяжки).

В силу того что человек может выполнять множество двигательных действий, существуют различные виды физической деятельности:

- Активный отдых — походы. Активным, эмоциональным и коммуникабельным людям мож-

но посоветовать различные виды единоборств, подвижные игры и ритмичную гимнастику. Для устойчивых людей, способных долго выполнять нудную работу, подходят бег, кросс, хождение на лыжах и плавание. Ну а для закрытых и малообщительных людей подойдут исключительно индивидуальные занятия.

- Устранение недостатков физического развития — с помощью измерений своих способностей и использования определённых стандартов подгонять свой уровень физической подготовленности до желаемого уровня.

- Развитие основных физических качеств:

- для развития силы необходимы упражнения с отягощениями собственного веса, занятия на тренажёрах, гиревой спорт и тяжёлая атлетика;

- для развития быстроты — занятия на спринтерских дистанциях лёгкой атлетики (200 и 100 м), также занятия на велотренажёрах с ускорениями на 20 с;

- для развития ловкости — занятия гимнастикой, прыжками в воду, фигурным катанием;

- для развития гибкости — все виды гимнастических упражнений с собственным весом;

- для развития выносливости — все циклические виды спорта, бег, спортивная ходьба, кроссы, плавание, лыжные гонки.

- Освоение жизненно необходимых навыков — это ходьба, бег, плавание, ритмичная гимнастика, лыжные гонки, закаливание.

- Воспитание волевых качеств — необходимо испытывать себя в разных факторах риска, учиться уметь терпеть и участвовать в соревнованиях.

Тренировочные занятия можно проводить как индивидуально, так и в группах. Но одиночные занятия менее эффективны, чем групповые. В одиночестве рекомендуется тренироваться только в населённых пунктах, в парках, на стадионах на случай если потребует первая помощь [2].

Чтобы поддерживать свой уровень физического развития, необходимо заниматься 2 раза в неделю, чтобы повысить его — 3–4 раза в неделю, а чтобы достигнуть заметных спортивных результатов — 5–7 раз в неделю.

Планирование самостоятельных занятий должно проходить под руководством опытных наставников. Целесообразно разработать план занятий на 4–5 лет, с постепенным увеличением нагрузки, но обязательно обращать внимание на медицин-

скую группу во избежание необратимых последствий. Если же не увеличивать нагрузку, то никакого эффекта не будет.

Для осуществления управления самостоятельными занятиями необходимо проведение определённых мероприятий: определение цели самостоятельных занятий; определение индивидуальных особенностей; разработка и правка планов занятий. Постоянный самоконтроль и учёт проделанной тренировочной работы позволяют анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учёт с записью данных в личный дневник самоконтроля.

Дневник самоконтроля — это небольшая тетрадь, состоящая из нескольких граф, в которые заносятся показатели самоконтроля и даты.

Дневник разделён на две части. В первой необходимо указывать содержание и характер учебно-тренировочной работы, в другой ставится отметка о величине нагрузки предыдущей тренировки, самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т. д. Профессиональным спортсменам необходимо учитывать настроение, реакции на некоторые функциональные пробы, динамику жизненной ёмкости лёгких, общей работоспособности.

Самоконтроль необходим каждому, но особенно важен лицам, которые имеют некоторые отклонения в состоянии здоровья. Данные дневника помогут преподавателю, тренеру, инструктору и самим занимающимся отслеживать и контролировать правильность выбора методов и средств проведения физкультурно-оздоровительных и учебно-тренировочных занятий, что позволит управлять качеством и повышать эффективность занятий.

Записывая, в дневник самоконтроля результаты измерения пульса (в покое и в процессе занятий), можно трезво судить о состоянии сердечно-сосудистой системы и организма во время тренировочного процесса. Ещё один объективный показатель — частота дыхания: при росте физической подготовки частота дыхания в спокойном состоянии будет реже, а после нагрузки организм восстановится быстрее.

Вот некоторые методы измерения пульса: пальпаторный (прощупывание и подсчёт пульсовых волн на сонной, лучевой, височной и других доступных для пальпации артериях).

Чаще всего пульс определяется на лучевой артерии, на лучезапястном суставе у основания большого пальца. После интенсивной нагрузки (больше 170 уд./мин) более достоверным будет подсчёт в области верхушечного толчка сердца — в районе пятого межреберья.

В состоянии покоя пульс можно подсчитывать не только за минуту, но и с 10-, 15-, 30-секундными интервалами. Сразу после нагрузки — в 10-секундном интервале. Это позволяет точнее установить момент восстановления пульса. Норма у взрослого нетренированного человека: 60–85 уд./мин, 45 уд./мин — признак хорошо тренированного сердца.

Если во время физической нагрузки частота пульса: 100–130 уд./мин — небольшая интенсивность, 130–150 — средняя интенсивность, 150–170 — интенсивность выше средней, 170–200 — предельная нагрузка.

Частота сокращений при максимальной нагрузке: в 25 лет — 200 уд./мин, в 30 — 194, в 35 — 188, в 40 — 183, в 45 — 176, в 50 — 171, в 55 — 165, в 60 — 159, в 65 — 153. (Формула для определения максимальной ЧСС: 200 – возраст в годах.)

Нагрузка, при пульсе в 120–130 уд./мин, является причиной увеличения систолического выброса крови, и величина его при этом составляет 90,5 % максимально возможного. Последующее увеличение интенсивности мышечной работы и прироста ЧСС до 180 уд./мин вызывает незначительный прирост систолического объёма крови. Это говорит о том, что нагрузки, способствующие тренировке выносливости сердца, должны проходить при ЧСС не ниже 120–130 уд./мин.

Важным показателем, характеризующим функцию сердечно-сосудистой системы, является

уровень артериального давления (АД). У здорового человека максимальное давление (систолическое) в зависимости от возраста равняется 100–135 мм рт. ст., минимальное (диастолическое) — 65–90 мм рт. ст. При физических нагрузках максимальное давление у спортсменов и физически тренированных людей может достигать 200–250 мм рт. ст. и более, а минимальное понижаться до 50 мм рт. ст. и ниже. Быстрое восстановление (в течение нескольких минут) показателей давления говорит о подготовленности организма к данной нагрузке.

Заключение. Приобщение студенческой молодёжи к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Здоровье и учёба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.

Список литературы

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко. — М. : Альфа-М, 2003. — 417 с.
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. — М. : Гардарики, 2008. — 256 с.

Поступила в редакцию 9 апреля 2016 г.

Для цитирования: Пястолова, Н. Б. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями / Н. Б. Пястолова, А. И. Гуров, О. В. Таратынова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2016. — Т. 1, № 3. — С. 44–47.

Сведения об авторах

Пястолова Нелли Борисовна — кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. nbp174@yandex.ru

Гуров Андрей Игоревич — студент физического факультета, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. Iza@csu.ru

Таратынова Ольга Владимировна — преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. nbp174@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 3, pp. 44–47.

Methodical Bases of Independent Occupations by Physical Exercises

N. B. Pyastolova¹, A. I. Gurov², O. V. Taratynova¹

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

¹nbp174@yandex.ru; ²lza@csu.ru

The problem of formation of competence of youth in the field of independent physical training and independent improvement is considered. The solution of this problem through systematization, self-checking and independence of the identity of the person is proposed.

Keywords: *bases of independent occupations, self-checking.*

References

1. Baronenko V.A. *Zdorov'ye i fizicheskaya kul'tura studenta* [Health and Physical Education Student]. Moscow, 2003. 417 p. (In Russ.).
2. Il'inich V.I. *Fizicheskaya kul'tura studenta* [Physical Culture of Students]. Moscow, 2008. 256 p. (In Russ.).