Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Учебно-методическое пособие

Благовещенск
2024

ББК 75.711я7
О 64

Рекомендовано

учебно-методическим советом университета

Рецензенты:

И.В. Самсоненко, доцент кафедры физической культуры

О 64 Организация самостоятельных занятий по физической культуре: учебно-методическое пособие / Амур. гос. ун-т, Фак. социал. наук; сост. А.М. Корчевский. – Благовещенск: АмГУ, 2024. – 31 с.

В работе показана роль и значение самостоятельных занятий, их цель и задачи. Рассмотрены теоретическо-методические основы: формы, содержание, средства и методы. Представлены вопросы планирования и организации самостоятельных занятий. В приложении представлены комплексы упражнений для самостоятельных занятий.

Пособие адресовано преподавателям по физической культуре в вузе, а также студентам. Для преподавателей данная работа может оказать помощь в подготовке к лекциям по данному вопросу, а для студентов – в организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

В авторской редакции

© Амурский государственный университет, 2024
© Корчевский, А. М. , составитель

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 4

1. Интерес студентов к самостоятельным занятиям физкультурой 5
2. Разнообразные виды индивидуальной активности 6
3. Содержание и организация индивидуальной активности 8
4. Основы гигиены физической культуры 12
5. Самоконтроль занимающихся за состоянием организма 16
6. Рекомендации по организации самостоятельных занятий 20
7. Восстановление в процессе самостоятельных занятий физкультурой 21

Заключение 22

Библиографический список 23

Приложения 24

ВВЕДЕНИЕ

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом могут быть организованы в различных форматах. Например, студенты могут самостоятельно заниматься в фитнес-клубах, спортивных секциях, тренажерных залах или на открытых площадках. Они также могут заниматься упражнениями дома или на свежем воздухе.

Важно, чтобы студенты выбирали те виды физической активности, которые им нравятся и приносят удовольствие, так как это поможет им сохранить интерес и мотивацию к занятиям. При выборе упражнений для самостоятельных занятий следует учитывать физическую подготовку студента, его цели и сроки, а также особенности его здоровья. Рекомендуется включать в программу различные виды тренировок, такие как кардио-тренировки (бег, велосипед, плавание), силовые тренировки (отжимания, подтягивания, приседания), гибкостью и растяжкой (йога, пилатес) и различные виды спорта.

Важно помнить, что самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими. Рекомендуется составлять план тренировок на неделю или месяц, учитывая как общую нагрузку, так и восстановительные периоды. Также студентам стоит уделять внимание правильной технике выполнения упражнений, чтобы избежать травм и получить максимальную пользу от тренировок.

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом не только помогают улучшить физическую форму, но и способствуют развитию таких качеств, как самодисциплина, настойчивость, ответственность и стремление к самосовершенствованию. Они также могут помочь снять стресс, улучшить настроение и повысить уровень энергии.

В целом, самостоятельные занятия физической культурой и спортом играют важную роль в развитии и формировании личности студента, а также в поддержании его здоровья и физического состояния.

1 ИНТЕРЕС СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗКУЛЬТУРОЙ

Для того чтобы студенты были мотивированы заниматься самостоятельной физической культурой, необходимо создать условия, которые будут соответствовать их интересам и целям. Это может включать в себя разнообразные виды физической активности, доступные и удобные места для занятий, а также поддержку и мотивацию со стороны преподавателей и тренеров.

Также важно помочь студентам преодолеть препятствия, которые могут возникнуть на пути к самостоятельным занятиям физической культурой. Это может быть нежелание или лень, недостаток опыта или неспособность делать усилия. Здесь роль преподавателей и тренеров заключается в том, чтобы помочь студентам развить мотивацию и самодисциплину, а также предоставить им необходимый опыт и знания для занятий.

Кроме того, важно обратить внимание на ценности и мотивы студентов, которые могут быть разнообразными. Некоторые студенты могут быть ориентированы на здоровье и профилактику заболеваний, другие - на физическую рекреацию и приятное времяпрепровождение, третьи - на развитие физических качеств и красивое телосложение. Важно учитывать эти различия и предлагать разнообразные варианты занятий, которые будут соответствовать интересам и потребностям каждого студента.

Кафедра физической культуры и спорта может помочь студентам пробудить интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Это может быть достигнуто через организацию специальных мероприятий, тренировок и консультаций, а также предоставление информации о пользе и необходимости физической активности для здорового образа жизни.

Таким образом, чтобы студенты были мотивированы заниматься самостоятельной физической культурой, необходимо создать условия, которые будут соответствовать их интересам и целям.

2 РАЗНООБРАЗНЫЕ ВИДЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Существуют три основные формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение учебного дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика

Рекомендуемый режим утренней гигиенической гимнастики предполагает упражнения на все группы мышц, гибкость и дыхание. Следует избегать выполнения упражнений с большими весами, тяжелой статикой и утомлением. Можно делать упражнения со скакалкой, эспандером или мячом. Самомассаж и закаливание следует включать в утреннюю гимнастику. Также рекомендуется включение водных процедур в гигиеническую гимнастику. Это помогает поддерживать чистоту тела, обеспечивать надежный способ укрепления организма и предотвращает простуду (прил. 1).

Упражнения в течение учебного дня.

В интервалах между учебными сессиями и самоподготовкой рекомендуется осуществлять физические нагрузки для снижения усталости и сохранения эффективности умственной деятельности. Для этого предусмотрены короткие паузы в расписании.

В идеале, организовывать такие короткие тренировки следует каждые полтора-два часа, выделяя на них примерно от десяти до пятнадцати минут времени, особенно это удобно между академическими лекциями.

В арсенале физических упражнений целесообразно иметь разнообразные техники для улучшения гибкости (растягивания, изгибы тела и подобные), активные движения и комплекс простых силовых упражнений, направленных на укрепление отдельных мышечных групп. Такие активности благоприятно воздействуют на циркуляцию крови, способствуют повышению концентрации и предупреждают застойные процессы в конечностях, что служит профилактикой ряда заболеваний. Проведение упражнений лучше всего производить в

помещении с хорошей вентиляцией или на свежем воздухе (прил. 2).

Самостоятельные тренировочные занятия

Тренировки могут быть как индивидуальными, так и групповыми (состоящими из 3-5 участников). Чтобы поддерживать тонус и здоровье, рекомендуется уделять физическим занятиям от двух до шести раз в неделю, продолжительностью каждой сессии от одного до двух часов. Такие занятия направлены на укрепление физических способностей, повышение энергетического потенциала организма и, что важно, укрепление здоровья. Сочетание различных образовательных и внеклассных активностей способствует созданию уникальных условий для обеспечения студентам достаточного уровня физической активности, необходимого для здоровой работы организма.

3 СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Учащийся, ставший задачей повышение уровня своего физического состояния, может выбирать из обширного ассортимента тренировочных планов. К типичным предпочтениям в деле самостоятельных тренировок у студентов относится выполнение пеших прогулок и утренних пробежек, плавание в бассейне или открытой воде, лыжная прогулка, катание на велосипеде, разнообразие аэробных занятий, упражнения на спортивном оборудовании и силовые тренировки, игровые виды спорта, стрельба из лука, походы с рюкзаками, элементы ритмической гимнастики, интеллектуальные игры вроде шахмат и настольного тенниса. Пешеходные прогулки и бег на свежем воздухе являются наиболее доступными и ценными средствами для активизации физической активности, особенно в экологически чистых районах, вроде лесных парков, вдали от промышленных выбросов.

Пешие прогулки представляют собой безопасный и ритмичный вид деятельности, где вы можете контролировать темп и одновременно задействовать главные группы мышц. Джоггинг – это замедленный бег, который является идеальным способом для улучшения аэробной выносливости и не требует специфических умений. Этот метод позволяет студентам эффективно использовать время и получать максимум преимуществ от занятий. При корректной технике движений, бег начинается с касания пятки о поверхность земли, переходит в качественный отталкивание стопы от почвы. В идеале для бега подбираются качественные кроссовки и осуществляется свободное движение рук. Чередование ходьбы и бега будет способствовать постепенному увеличению нагрузки и возможности её корректировки с учётом индивидуальных предпочтений и возможностей студента.

Лыжные прогулки. Подобные активности можно планировать на спортивных аренах или в парках населенных пунктов. Лыжные экскурсии предполагают активную работу верхней и нижней частей тела, причём наличие минимум трех тренировок в неделю на протяжении 1-1.5 часов с умеренной

интенсивностью обеспечит здоровье организма и повышение его физической готовности.

Ритмическая гимнастика является формой деятельности, которая оказывает комплексное влияние на тело, улучшая силу, гибкость, выносливость и скорость реакции, положительно воздействуя на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышая общую производительность. Включает она в себя различные упражнения без использования предметов и с предметами, бег, прыжки и танцевальные движения под музыкальное сопровождение. Упражнения могут быть выполнены в различных позициях: стоя, сидя или лёжа. Все основные движения в ритмической гимнастике можно разделить на категории для задействования мышц рук, плеч, шеи, туловища и ног. Также можно выделить дополнительную группу, состоящую из бега, прыжков и танцевальных элементов.

Определение физической нагрузки на занятии ритмической гимнастки.

Здоровьеобразующий вклад занятий ритмикой обусловлен размером физического воздействия на организм упражняющихся в процессе реализации упражнений. Интенсивность таких занятий определяется исходя из рекомендуемых параметров сердцебиения, продолжительности и последовательности движений, скорости их выполнения.

При составлении комплексов учитывают цель упражнений, их воздействие на сердечный ритм, логичную последовательность и ритмичность, соответствующую музыкальному аккомпанементу.

Большую нагрузку на пульс оказывают бег, прыжки, упражнения на развитие ног, затем туловища, плечевого круга, рук, шеи.

При распределении упражнений следует учитывать, что нагрузка должна усиливаться к середине и плавно уменьшаться к завершению.

Оптимальной считается интенсивность занятий на уровне 70-85% максимально возможного сердечного ритма (МСР). Чтобы вычислить МСР, следует из 220 вычесть возраст практикующего.

Например: для 17-летнего ученика 220 минус 17 дает МСР равное 203. Дальше нужно высчитать, чему будет соответствовать 70% и 85% от МСР.

1) 203 – это 100%

X – это 70% X = 142 уд/мин.

2) 203 – это 100%

X – это 85% X – 172 уд/мин.

В диапазоне от 142 до 172 ударов в минуту должна находиться нагрузка на сердце в активной фазе комплекса.

Самые требовательные, как бег и прыжки, должны приближать пульс к максимально возможному уровню для данного возраста.

В начальной и конечной частях пульс должен быть ниже 70% от МСР.

Пульс измеряют до начала, после разминки, после наиболее тяжелой части занятий и после всего комплекса, умножая удары, зафиксированные за 10 секунд, на 6.

Для самоподготовки в ритмике желательно выбрать комплекс на 30 минут.

Распределение времени следующее: 6 минут (20%) на подготовку, 21 минута (70%) на основные упражнения и 3 минуты (10%) на завершение.

Для полуторачасового комплекса хватит одной серии бега и прыжков на 3 минуты, серии стоячих упражнений и серии упражнений на полу (прил. 3).

Спортивная гимнастика представляет собой комплекс упражнений для укрепления тела, направленных на повышение мышечной силы и общей физической подготовленности. Укрепление физической силы достигается за счет выполнения отдельных упражнений, включающих работу с различными тренажерами и снарядами, такими как гантели, гири, эспандеры, индивидуально подобранная штанга, а также упражнения на специализированных машинах. Такие тренировки особо полезны для укрепления костно-мышечной системы, повышения мышечного тонуса, формирования гармоничной фигуры и правильной осанки. Они требуют регулярности и стойкости воли, чтобы достигнуть результатов. Начинать занятия рекомендуется с легкой беговой разминки продолжительностью от 7 до 25 минут, в дополнение к которой входят упражнения на растяжку, после чего следует основной блок силовых

упражнений. Завершать тренировку стоит аэробной разминкой и растяжкой, чтобы помочь мышцам восстановиться.

Спортивные игры привлекают своим разнообразием движений и высокой эмоциональной зарядкой. Они включают в себя бег, ходьбу, прыжки, броски, удары по мячу или шайбе и другие элементы, которые благотворно влияют на развитие мышления, способность быстро реагировать и приспосабливаться к непредсказуемым обстоятельствам.

Дартс признан одной из популярных форм стрелкового спорта, завоевывает все больше поклонников среди молодежи, заключается в наборе баллов за меткие броски дротиков в цель.

Плавание заслуженно называют одним из самых полезных видов спорта для сердечно-сосудистой и дыхательной систем, т. к. оно задействует все мышечные группы, при этом улучшая силу, координацию и гибкость. Тренировки в воде осуществляются в мягком режиме для мышц, становясь особенно доступными летом, когда открыты водоемы для купания, и в остальное время года – в обогреваемых бассейнах. Соблюдение правил безопасности при плавании крайне важно, это включает избегание занятий сразу после еды и при наличии недомоганий.

Езда на велосипеде является веселым и эмоциональным способом занятий физкультурой, особенно в окружении меняющихся пейзажей природы и в компании друзей с похожими спортивными навыками. Вращение педалей усиливает кровоток к сердцу, тем самым укрепляя сердечные мышцы и развивая дыхательную систему. Перед тем, как отправиться в путь, всегда важно проверять техническое состояние велосипеда.

Шахматы – это игра, требующая глубокого мышления и стратегии. Этот вид досуга, уходящий корнями в древнюю Индию, завоевал любовь ценителей по всему миру, особенно среди академической молодёжи.

Важно всегда помнить, что регулярные личные занятия имеют всестороннюю цель: поддержание физического здоровья и обеспечение устойчивой эффективности умственной деятельности.

4 ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Гигиеническая наука изучает методы охраны здоровья и его укрепления. Основная миссия этой научной дисциплины – анализировать воздействие окружающих условий на самочувствие людей, профилактика заболеваний и создание благоприятной среды для жизнедеятельности, способствующей сохранению здоровья и продлению жизни.

Молодые профессионалы, завершившие образовательный курс, должны быть осведомлены в основополагающих принципах личной и общественной гигиены и уверенно применять их в жизни, образовании, на работе и при проведении мероприятий, связанных с массовой физкультурой и спортом в рамках профессиональной деятельности.

Личная гигиена

Компоненты ежедневной личной гигиены включают в себя режим дня, правила ухода за собой и своими вещами.

Сбалансированный режим суток составляется на основании ритмического сочетания работы, отдыха и других видов активности.

Режим дня должен учитывать биологические ритмы человека. В случае точного соблюдения суточной структуры, организм вырабатывает консистентный жизненный ритм, повышая, таким образом, эффективность выполнения задач в определённое время.

Основные пункты организации рационального суточного режима:

- ежедневное одновременное пробуждение;
- утренние гигиенические и закаливающие процедуры;
- стабильное время приёма питания минимум 3-4 раза день;
- систематические учебные занятия по графику, до 5 раз в неделю, продолжительностью 1,5-2 часа, комбинированные с оздоровительными упражнениями и спортом суммарной физической нагрузкой;
- короткие физические упражнения во время перерывов в учёбе (3-5 мин);

- ежедневные прогулки на свежем воздухе (1,5-2 часа);
- полновременный сон, продолжительностью не менее 8 часов, с последовательным временем отхода ко сну и пробуждения.

Уход за телом.

Поддержание гигиены тела важно для нормального функционирования организма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, дыхания и поддержанию физической, а также умственной активности. Здоровье кожных покровов играет большую роль в общем здоровье и способности противостоять заболеваниям. Тщательный уход за телом обязательно включает в себя ежедневное внимание к состоянию кожи, волос, полости рта и зубов.

Уход за атлетической экипировкой.

Атлетическое снаряжение должно соответствовать особым условиям, определенным характером физических нагрузок и нормативами, установленными для разнообразных спортивных дисциплин. Снаряжение обязано быть максимально легким и не ограничивать свободу двигательной активности. Обычно атлетическая экипировка шьется из гибких материалов, обладающих способностью проницаемости воздуха, отлично абсорбирующих влагу и быстро испаряющих ее. Важно, чтобы свойства изделия, касающиеся теплоизоляции и водонепроницаемости, адекватно соответствовали климатическим условиям. Подходящей обувью по этим критериям признается продукция, изготовленная из натуральной кожи, что гарантирует низкую теплопроводность, достаточную гибкость и способность сохранять форму даже после влагонакопления.

Правильное питание.

Правильное питание, наукоемкое и взвешенное, влияет на корректный рост, развитие организма, обеспечивает укрепление здоровья, поддержание активного умственного и физического потенциала вплоть до позднего творческого возраста.

Гигиеническое регулирование касательно продуктов питания подразумевает наличие определенной комбинации пищевых элементов, включающих белки, жиры, углеводы, витаминный комплекс, минералы и воду.

Основные нормы гигиены, применяемые к рациону, могут быть определены как:

- подходящий объем, согласующийся с человеческим энергопотреблением во время дневной активности;

- высокое качество пищи, заверяющее присутствие всех значимых питательных элементов (белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов) в балансированных количествах;

- разнообразие пищи, включающее как растительные, так и животные компоненты;

- превосходная усвояемость, вкус, аромат и внешний вид;

- безукоризненное качество и безопасность.

Суточный рацион питания должен быть строго регламентирован по времени приема пищи, что способствует ее более эффективному перевариванию и ассимиляции. Употребление пищи рекомендовано за 2-2,5 часа до тренировок и через 30-40 минут после их завершения.

Твердость тела.

Твердость тела – это последовательность действий, направленных на усиление сопротивляемости организма в условиях внешней среды (например, при воздействии холода, жары, солнечных лучей, понижении атмосферного давления).

Такие меры помогают повышать физическую и умственную эффективность, оптимизируют циркуляцию крови, стимулируют тонус нервной системы, нормализуют обменные процессы, и помогают установить рациональную гигиену.

Ключевым аспектом в процессе твердения тела является постоянство, что обусловливает необходимость выполнения закаливающих упражнений ежедневно. В процессе определения интенсивности и форм проведения упражнений должны учитываться индивидуальные особенности человека, включая возраст и состояние здоровья, так как реакции на процедуры могут сильно различаться.

Разнообразие средств и форм обеспечивает всестороннее закаливание.Как правило, устойчивость организма повышается только к тому раздражителю, воздействию которого он многократно подвергался. Так, повторное воздействие холода вырабатывает устойчивость организма лишь к холоду, повторное действие тепла, наоборот к теплу. Вот почему необходимо использование разнообразных форм закаливания. Показателями правильно проводимого закаливания и его положительного эффекта являются крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности. Основными средствами закаливания являются солнце, воздух и вода.

5 САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ СВОЕГО ОРГАНИЗМА

Самообследование – это постоянное, независимое мониторинг за самочувствием, а также надзор за влиянием регулярных физкультурных занятий и спорта на организм. Информация о собственном состоянии и прогрессе заносится в личный журнал самонаблюдения, что способствует контролю за корректным выбором тренирующих методов и стратегии занятий. В журнале рекомендуется отслеживать как субъективные ощущения (общее состояние, качество и продолжительность сна, аппетит, наличие болевых синдромов) так и объективные показатели (пульс, вес тела, объем тренировочных нагрузок, достижения в спорте). Состояние может быть оценено как благополучное, нормальное или неудовлетворительное. Если состояние оставляет желать лучшего, фиксируются все непривычные симптомы.

Сон в журнале оценивается по его продолжительности и качеству, а также фиксируются возможные нарушения, такие как затруднения со сном, его неспокойный характер, бессонница и дефицит отдыха.

Аппетит может быть охарактеризован как высокий, достаточный, сниженный или отсутствующий. Любые изменения в аппетите могут отражать начало проблем со здоровьем, возникающих вслед за перегрузками или заболеваниями.

Боль регистрируется с указанием локализации, характера (острая, тупая, пульсирующая и т. д.) и интенсивности.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) отражает состояние здоровья и должна измеряться стабильно, в одинаковое время дня, в спокойной обстановке — оптимально по утрам, в лежачем положении сразу после пробуждения, а также перед и после физической активности.

Вес тела следует определять периодически (1-2 раза в месяц), утром до еды на одних и тех же точных весах. В начале тренировочного цикла вес обычно понижается, а позже стабилизируется и может увеличиться по мере нарастания

мышечной массы. При заметном снижении веса следует посетить врача.

Информация о тренировочных нагрузках, фиксируемая совместно с другими параметрами самоконтроля, позволяет разъяснить всевозможные изменения в организме.

Отклонения в режиме, такие как несоблюдение баланса работы и отдыха, нарушения питания, употребление алкоголя и курение, оказывают влияние на состояние организма.

Спортивные результаты служат индикатором эффективности использованных при подготовке методов и средств. Их отслеживание может указать на дополнительные возможности для улучшения фитнес-уровня и мастерства.

Для оценки физического развития применяются антропометрические измерения – позволяющие изучить степень развития, его соответствие возрасту и полу, выявить отступления и улучшения внешности, вызванные физическими упражнениями.

Во время массовых замеров фиксируют рост в положении стоя и сидя, вес тела, объем грудной клетки, жизненную ёмкость легких и силу схватывания. Индекс пропорциональности (ИП), который определяется как процентное соотношение:

$$ИП = (Д1 – Д2) / Д2 \times 100\% \quad (1)$$

где Д1 – расстояние от верхушки головы до пяток в вертикальном положении; Д2 – аналогичный размер, но в сидячем положении.

Обычно ИП колеблется в промежутке 87-92%.

Для вычисления жизненно важного индекса используется пропорция объема легких к телесному весу, измеряемому в граммах. Показатель ниже 65-70 мл/г у мужских особей и 55-60 мл/г у женских указывает либо на недостачу объема легких, либо на избыточный вес тела. Индекс, отражающий эталонное состояние грудной клетки, вычисляется как разность между обхватом грудной клетки на выдохе и половиной роста человека. Оптимальное значение для мужчин колеблется в пределах 5-8 см, для женщин – 3-4 см. Превышение этих

параметров свидетельствует о хорошо развитом грудном отделе, а снижение – о возможном дефиците в объеме груди.

Показатель мышечной силы (ПМС) носит корреляционный характер относительно веса тела и мышечной мощности. В большинстве случаев чем массивнее мышечная масса, тем больше проявляется физическая крепость. Сила сжатия руки в килограммах к общему весу тела в килограммах соотносится как:

ПМС = (сила сжатия руки (кг) / общий вес тела (кг)) × 100% (2)

Для доминирующей руки этот индекс достигает 65-80% у мужчин и 48-50% у женщин.

Чтобы оценить функциональное состояние, применяются физиологические тесты, которые проверяют системы кровообращения и дыхания.

Проба на месте с приседаниями.

Участник отдыхает в прямостоячем положении три минуты, затем измеряется скорость сердечных сокращений за 15 секунд, с последующим пересчетом на минуту (начальная частота сердцебиения). Затем осуществляют 20 приседаний за 40 секунд, поднимая руки перед собой. Сразу после выполнения упражнений повторно измеряется сердцебиение в течение первых 15 секунд, и рассчитывается процентное увеличение пульса по сравнению с начальными данными. Результаты оцениваются как: отлично – 20% и менее, хорошо – 21-40%, удовлетворительно – 41-65%, плохо – 66-75%, очень плохо – 76% и более.

Ортостатический тест.

Испытуемый отдыхает лежа на спине в течение 5 минут, после чего измеряется частота его пульса за минуту в покое (исходный пульс). Далее он поднимается, стоит одну минуту и заново меряется сердцебиение. Разность показателей частоты пульса в положении стоя и лежа позволяет судить о реакции сердечно-сосудистой системы на изменение положения тела и на физическую нагрузку.

Промежуток времени от отсутствия до 12 систолических пиков в минуту сигнализирует о высоком уровне физической подготовленности. Если же

колебания составляют от 13 до 18, это свидетельствует о среднем уровне подготовки. Рост показателя до 19-25 ударов в минуту говорит о недостаточном уровне физической подготовки, что эквивалентно её отсутствию. При этом, показания свыше 25 ударов в минуту могут указывать на гипертоническое перенапряжение или болезненное состояние, что требует консультации специалиста.

Методы, применяемые для анализа функциональной готовности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и способности организма обогащаться кислородом, включают тесты Штанге и Генче.

Тест Штанге предусматривает удержание воздуха после вдоха. После пяти минут физического покоя необходимо выполнить от 2 до 3 полных вдоха и выдоха перед тем, как совершить максимальный вдох (80-90% от максимального объема легких) и задержать воздух в легких. Время, в течение которого индивид может продержаться без вдоха, засекается. Средняя продолжительность составляет около 65 секунд. С повышением уровня физической подготовленности происходит увеличение времени удержания дыхания; при ухудшении физической формы или истощении этот показатель падает, достигая в некоторых случаях лишь 30-35 секунд.

Тест Генча аналогичен предыдущему, однако дыхание задерживается после полного выдоха. В этом случае средней нормой является срок удержания дыхания около 30 секунд. Болезни сердца, системы кровообращения, дыхательных путей, последствия инфекционных недугов, а также физическое переутомление, которые влекут за собой снижение функциональной активности организма, приводят к уменьшению способности задерживать дыхание.

Самонаблюдение за состоянием своего здоровья и за уровнем знаний в области физической культуры и спорта помогает спортсменам бережно и ответственно относиться к собственному здоровью, что имеет важное воспитательное значение.

6 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Обучение и формирование навыков, по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями должно планироваться на каждом курсе обучения по физической культуре.

Обучение самостоятельным занятиям проводится на лекциях и практических занятиях.

Содержание теоретического раздела предполагает развитие у студентов знаний, необходимых для активного использования самостоятельных занятий физическими упражнениями в годы учебы.

Содержание практического раздела по обучению самостоятельным занятиям физическими упражнениями предусматривает обеспечение высокого уровня общей работоспособности, формирование у будущих специалистов профессионально важных двигательных, волевых навыков, физических и психических качеств.

Закрепление полученных знаний и навыков по самостоятельным занятиям физическими упражнениями осуществляется на практических занятиях по физической культуре.

Оценка усвоения полученных знаний и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями производится по результатам тестирования, самоконтролю, составлению комплексов самостоятельных занятий с учетом будущей специальности.

7 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Важно поддерживать баланс между тренировочными нагрузками во время занятий спортом и последующей работой или обязанностями в быту. Эти нагрузки могут оказывать различное воздействие на системы организма, такие как сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная, гормональная и опорно-двигательный аппарат, вызывая утомление. Для восстановления физической и умственной энергии существует несколько методов, доступных каждому студенту в области физической культуры. Важно выбирать правильные средства и процедуры восстановления для поддержания работоспособности.

Для быстрого восстановления после интенсивных тренировок необходимо следовать естественным методам: чередование активности с отдыхом, постепенное увеличение интенсивности тренировок, использование игровых элементов. Основное внимание уделяется гигиеническим процедурам: душ, теплые ванны, закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе, правильное питание, прием витаминов. При выборе средств для восстановления важно учитывать индивидуальные особенности переносимости нагрузок. Для этого можно использовать различные показатели, такие как ЧСС, параметры дыхания, потоотделение и состояние кожи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Регулярные самостоятельные занятия физической культурой и спортом имеют большое значение:

- повышается успеваемость в учебе;
- обеспечивается хорошая физическая форма;
- укрепляется здоровье и повышается иммунитет;
- формируется привычка к здоровому образу жизни и умению правильно использовать средства физической культуры;
- осуществляется подготовка к выполнению норм ВФСК - ГТО.

Важно, чтобы студенты выбирали те виды физической активности, которые им нравятся и приносят удовольствие, так как это поможет им сохранить интерес и мотивацию к занятиям.

Следует отметить, что самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими. Рекомендуется составлять план тренировок на неделю или месяц, учитывая как общую нагрузку, так и восстановительные периоды. Также студентам стоит уделять внимание правильной технике выполнения упражнений, чтобы избежать травм и получить максимальную пользу от тренировок.

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом не только помогают улучшить физическую форму, но и способствуют развитию таких качеств, как самодисциплина, настойчивость, ответственность и стремление к самосовершенствованию. Они также могут помочь снять стресс, улучшить настроение и повысить уровень энергии.

В целом, самостоятельные занятия физической культурой и спортом играют важную роль в развитии и формировании личности студента, а также в поддержании его здоровья и физического состояния.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Горовой, В.А. Физическая рекреация студентов: методические рекомендации / В.А. Горовой. – Мозырь: УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2011. – 158 с.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высш. спец. физкульт. учеб. заведений / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. − СПб.-М.-Краснодар, 2004. – 160 с.

3. Организация самостоятельных занятий по физической культуре: метод. рекомендации для студентов факультета среднего профессионального образования / Воронежский ГАСУ; сост.: Н.И. Зиземская, Е.Е. Болдинова.– Воронеж, 2015. – 27 с.

4. Осипова, Е. А. Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями: учебно-методическое пособие /, С. В. Курылев; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2021. – 61с.

Приложение 1

Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики
для юношей и девушек 18-20 лет.

1. И.П. – основная стойка (ОС) – ходьба на месте с изменением темпа, в течение 1 минуты;

2. И.П. – стойка: ноги врозь;
1-4 – круговые вращения вперед;
5-8 – то же назад.
Повторить 6-8 раз.

3. И.П. – ОС.
1– мах правой ногой в сторону, руки через стороны вверх;
2 – И.П.;
3-4 – то же левой ногой.
Повторить 8-10 раз.

4. И.П. – ОС.
1 – наклон вперед, руками коснуться пола;
2 – упор присев;
3 – наклон вперед, руками коснуться пола;
4 – И.П.
Повторить 8-10 раз.

5. И.П. – ОС: руки в стороны;
1 – выпад правой ногой вперед, левая прямая сзади;
2-3 – руки на колено, два пружинистых движения вниз;
4 – И.П.;
5-8 – то же с левой ноги.
Повторить 6-8 раз.

6. И.П. – упор лежа.
1-2 – согнуть руки;
3-4 – И.П.
Повторить 6-12 раз.

7. И.П. – стойка: ноги врозь, руки на пояс;
1 – присед руки вперед, не отрывая пятки от пола;
2 – И.П.
Повторить 8-10 раз.

8. И.П. – ОС.
1 – прыжком ноги врозь, хлопок руками над головой;
2 – И.П.;
3 – счет № 1;
4 – И.П.
Выполнить 30-40 прыжков.

9. И.П. – ОС – ходьба на месте с постепенным изменением темпа, в течение 1 минуты.

Приложение 2

Комплекс упражнений в течение дня

1. И.П. – ОС - ходьба на месте, сжимая и разжимая пальцы рук, в течение 1 минуты.

2. И.П. – стойка: ноги врозь, руки вниз;
1-2 – левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться;
3-4 – И.П.;
5-8 – то же с другой руки.
Повторить 8-10 раз.

3. И.П. – ОС;
1-2 – подняться на носки, руки через стороны вверх;
3-4 – И.П.
Повторить 8-10 раз.

4. И.П. – стойка: ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс;
1-2 два пружинящих наклона вправо;
3-4 то же в другую сторону.
Повторить 6-12 раз.

5. И.П. – стойка: ноги врозь, руки вперед, пальцы в замок;
1 - поворот туловища влево;
2 – И.П.;
3- то же поворот вправо;
4- И.П.
Повторить 6-10 раз.

6. И.П. – стойка: ноги врозь, руки на пояс;
1-4 – прыжки на правой ноге;
5-8 – прыжки на левой ноге;
Повторить 15-20 раз.

7. И.П. – стойка: ноги врозь, руки на пояс;
1-2 – подняться на носки, локти отвести назад, прогнуться;
3-4 – И.П.
Повторить 8-10 раз.

Приложение 3

Примерный комплекс ритмической гимнастики
(длительность 30 минут)

Подготовительная часть.

1. И.П. – стойка: ноги врозь;

1-2 – поднимаясь на носки, руки вверх, пальцы переплетены, ладони вверх;

3-4 – И.П.

Повторить 8-10 раз.

2. И.П. – сомкнутая стойка;

Ходьба на месте. Поочередное поднимание пятки, не отрывая носков от пола, со сгибанием и разгибанием разноименной руки, в течение 1 минуты.

3. И.П.– то же;

1-4 два приставных шага вправо, на каждый шаг, сгибая руки к плечам и разгибая;

5-8 то же влево.

Повторить 8-10 раз.

4. И.П.– стоя на носках;

1-сгибая левую ногу и опуская правую на пятку, повернуть левое колено вправо, туловище и руки развернуть влево;

2 – И.П.;

3-4 – то же в другую сторону.

Повторить 8-10 раз.

5. И.П – стойка: ноги врозь, руки в стороны;

1 – сгибая правую, поднять согнутую левую ногу вперед, руки скрестно вверх;

2 – И.П.;

3-4 – то же с другой ноги;

5 – отвести таз вправо;

6 – И.П.;

7 – отвести таз влево;

8 – И.П.

Повторить 8-10 раз.

6. И.П. – ОС, руки на поясе;

1 – полуприсядом на правой ноге отвести левую ногу в сторону на носок, спину округлить, локти вперед;

2 – И.П.;

3-4 – то же с другой ноги.

Повторить 6-8 раз.

7. И.П.– стойка: ноги врозь, руки в стороны;

1 – приседая, наклон вправо, левую руку согнуть за спиной, локтем вверх, правую локтем вниз (соединить пальцы за спиной);

2 – И.П. то же в другую сторону.

Повторить 8-10 раз.

Основная часть.

1. И.П. – стойка: ноги врозь;

1– сгибая правую ногу, наклонить голову влево;

2. – И.П.;

3 – сгибая левую ногу, наклонить голову вправо;

4 – И.П.;

5 – с полуприсядом наклонить голову вперед;

6 – И.П.;

7 – с полуприсядом наклонить голову назад;

8 – И.П.

Повторить 8-10 раз.

2. И.П.– стойка: ноги врозь, руки в стороны;

1 – отводя таз вправо, согнуть левую руку к плечу;

2 – переводя таз влево, поменять положение рук;

3 – переводя таз вправо, правую руку вверх;

4 – переводя таз влево, левую руку вверх.

Повторить 8-10 раз.

3. И.П. – стойка: ноги врозь;

1 – с полуприсядом встать на носки, руки скрестно вверх;

2 – И.П.;

3 – с полуприсядом, руки скрестно вниз;

4 – И.П.

Повторить 8-10 раз.

4. И.П. – то же;

1-2 – круговое движение правым плечом назад;

3-4 – круг правой рукой назад;

5-6 – круговое движение левым плечом назад;

7-8 – круг левой рукой назад.

Повторить 8-12 раз.

5. И.П. – стойка: ноги врозь, руки в стороны;

1 – с полуприсядом поворот туловища вправо, правую руку за спину, левую перед собой;

2 – И.П.;

3 – с небольшим наклоном туловища влево потянуться за левой рукой;

4 – И.П.;

5-6 – то же в другую сторону.

Повторить 8-10 раз.

6. И.П. – стойка: ноги врозь;

1 – полуприсяд, руки скрестно вниз;

2 – выпрямляя ноги, наклон вправо, руки параллельно полу;

3-4 – то же в другую сторону.

Повторить 6-12 раз.

7. И.П. – стойка: ноги врозь руки в стороны;

1 – наклон прогнувшись;

2 – поворот туловища вправо, левую руку вперед, правую назад;

3 – наклон, прогнувшись, руки в сторону;

4 - И.П.;

5-8 – то же в другую сторону.

Повторить 8-10 раз.

8. И.П. – ОС, руки к плечам;

1 – с полуприсядом на правой ноге, поднять согнуть левую ногу вперед, правым локтем коснуться поднятого колена;

2 – И.П.;

3-4 – то же с другой ноги.

Повторить 8-10 раз.

9. И.П. – ОС;

1 – скользящим движением, приседая на левой, правую ногу в сторону, ладони на пол;

2 – приставить правую к левой и выпрямить колени;

3 – присесть;

4 – И.П.;

5-8 – то же с другой ноги.

Повторить 8-10 раз.

10. И.П. – ОС;

1-2 – скользящим движением отвести левую ногу назад, ладони на пол;

3-4 – выпрямить правую ногу;

5-6 – вернуть в положение счета 1-2;

7-8 – И.П.;

9-10 – то же с другой ноги.

Повторить 8-10 раз.

11. И.П. – широкая стойка: ноги врозь;

1 – сгибая правую, руки опустить на пол;

2-3 – два пружинистых приседаний;

4 – И.П.;

5-8 – то же с другой ноги.

Повторить 8-10 раз.

12. Бег, прыжки.

1-7 – семь шагов бегом с продвижением вперед;

8 – прыжок на две, руки к плечам;

9-16 – четыре прыжка ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, руки к плечам с продвижением назад.

13. И.П. – упор, сидя сзади;
1 – согнуть правую;
2 – опираясь на правую ногу и руку прогнуться;
3 – повтор 1;
4 – И. П.;
5-8 – то же с другой ноги.
Повторить 8-12 раз.
14. И.П. – то же;
1-4 – скрестные махи, поднимая ноги вверх;
5-8 – скрестные махи, опуская ноги в И.П.
Повторить 8-10 раз.
15. И.П. – сед ноги врозь, руки за голову;
1 – наклон вправо, правым локтем коснуться пола за коленом;
2 – И.П.
3-4 – то же в другую сторону.
Повторить 6-10 раз.
16. И.П. – лежа на спине с согнутыми ногами, руки в стороны;
1 – поднять таз и пятки;
2 – И.П.;
3 – опустить колени вправо;
4 - И.П.
5-8 – то же в другую сторону.
Повторить 6-12 раз.
17. И.П. – лежа на правом боку, с опорой на правое предплечье;
1 – согнуть левую ногу;
2 – И.П.;
3 – мах левой ногой;
4 – И.П.;
5-8 – то же на другом боку.
Повторить 6-10 раз.
18. И.П. – лежа на спине, руки вверх;
1 – сед согнуть правую ногу, хлопок под ногой;
2 – И.П.;
3-4 – то же с другой ноги.
Повторить 8-10 раз.
19. И.П. – упор стоя на коленях;
1 – выпрямляя колени, упор стоя согнувшись;
2 – И.П.;
3 – мах правой назад;
4 – И.П.;
5-8 – то же с другой ноги.
Повторить 8-12 раз.
20. И.П. – то же;

1 – мах согнутой правой ногой;
2 – И.П.;
3 – мах согнутой левой ногой;
4 – И.П.
Повторить 6-10 раз.
21. И.П. – то же;
1 – опуская таз вправо, сесть на правое бедро;
2 – И.П.;
3-4 – то же в другую сторону.
Повторить 8-10 раз.
22. И.П. – лежа на животе, руки согнуты перед грудью, подбородок положить на ладони;
1 – поднять ноги вверх;
2 – И.П.;
3 – опираясь на выпрямленную правую руку, прогнуться, поворот туловища влево, левую назад;
4 – И.П.;
5-8 – то же в другую сторону.
Повторить 6-10 раз.

Заключительная часть

1. И.П. – лежа ноги согнуты колени к груди, кисти на коленях;
1-4 – выпрямить ноги вверх с помощью рук;
5-8 – И.П.
Повторить 8-10 раз.
2. И.П. – лежа на спине;
1-4 – отвести согнутую правую ногу влево, коснуться коленом пола, руки вправо;
5-8 – то же в другую сторону.
Повторить 6-12 раз.
3. И.П. – сед ноги врозь, руки вверх;
1-4 – наклон к правой ноге;
5-7 – наклон к середине;
8 – И.П.;
9-16 – то же в другую сторону.
Повторить 8-10 раз.
4. И.п. – упор сидя на пятках;
1-4 – опираясь на руки перейти в положение упора лежа на бедрах;
5-8 – И.П.
Повторить 8-10 раз.

Приложение 4

Комплекс упражнений с легкими гантелями
(начальный вес 1-2 кг)

1. И.П. – ОС, руки с гантелями к плечам. Поочередное сгибание и разгибание рук (вверх-вниз).

Повторить 10-12 раз.

2. И. П. – стойка: ноги врозь, руки с гантелями вверх;

1-2 – наклон вперед;

3-4 – И.П.

Повторить 10-12 раз.

3. И.П. – ОС с гантелями;

1-2 – присесть, руки вперед;

3-4 – И.П.

Повторить 10-12 раз.

4. И.П. – ОС с гантелями;

1-2 – встать на носки;

3-4 – И.П.

Повторить 10-12 раз.

5. И.П. – лежа на спине, руки с гантелями перед грудью;

1-2 – руки в стороны;

3-4 – И.П.

Повторить 10-12 раз.

6. И. П. – лежа на спине, ступни закреплены, руки с гантелями к плечам;

1-2 – поднять туловище, наклониться к коленям;

3-4 – И.П.

Повторить 10-12 раз.

7. И.П. – лежа на животе, ступни закреплены, руки с гантелями к плечам;

1-2 – прогнуться в пояснице, высоко поднимая голову;

3-4 – И.П.

Повторить 10-12 раз.

8. И.П. – ОС, ходьба на мест