

**Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Белорусский государственный
педагогический университет имени Максима Танка»**

Григоревич И.В., Калюнов Б.Н., Саликова Н.Н., Вашкевич А.А.

**Самостоятельные занятия физическими
упражнениями студентов вузов**

Пособие

Минск 2011

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура является жизненно необходимым компонентом личности учителя, поэтому в системе всестороннего развития студентов, особенно педагогических вузов, эта учебная дисциплина имеет большое значение. Учитель сегодня обязан быть гармоничной, всесторонне подготовленной личностью и уметь вести педагогическую работу с школьниками, используя разнообразные средства и методы физической культуры. В связи с этим у педагога должно быть сформировано осмысленное отношение к физической культуре как одному из важных компонентов здорового образа жизни и сохранения хорошего психологического состояния.

Нынешние студенты, закончив вузы, станут воспитателями коллективов, в которых им придется в той или иной степени участвовать в решении вопросов физического воспитания, т. е. самим проводить массовые оздоровительные мероприятия, соревнования, туристские походы, организовывать здоровый досуг. Поэтому усвоение основ физической культуры для них важно как в плане личного физического самовоспитания, так и для повышения профессиональных знаний. Также важно, чтобы будущий учитель не только был физически развит и подготовлен, но и знал теоретические основы по вопросам физической самотренировки, иными словами, он должен владеть методикой её проведения.

Однако к самостоятельным занятиям физической культурой студенты нашего университета оказались недостаточно подготовленными. Как следствие, эту форму работы над собой использует весьма ограниченный контингент молодежи, к тому же не в полной мере разработана и система управления этой частью процесса обучения.

Физическое воспитание - дело серьезное, а неумелое использование его средств и методов даже опасно. Поэтому будущие педагоги должны вынести из стен вуза понимание того, что физическая культура и самостоятельные занятия ею - одна из сторон всестороннего воспитания, направленная на сохранение и укрепление здоровья, повышение своей профессиональной подготовленности.

Систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режимов являются мощными средствами предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня деятельности и работоспособности.

Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела за счёт отложения жира в тканях. Лица, ведущие малоподвижный образ жизни, чаще страдают заболеваниями органов дыхания и кровообращения.

От того, как и сколько мы двигаемся, в значительной степени зависит состояние нашего здоровья. Кроме того, влияние двигательной активности на наше настроение и умственную работоспособность, часто бывает больше, чем это, кажется на первый взгляд. К сожалению, программой по физическому воспитанию в вузах предусмотрено, слишком мало времени для занятий физической культурой для студентов всех курсов. Поэтому необходимы самостоятельные систематические занятия физическими упражнениями.

Пособие изложено в соответствии с типовой программой для высших учебных заведений, где предусмотрена самостоятельная работа студентов для групп основного и специального учебного отделения.

Рекомендуемый материал для самостоятельных занятий дополняет учебную программу «Физическая культура» и изложен соответственно разделам предусмотренных ею для студентов нашего университета.

Это всё и предопределило написание методического пособия.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ, ПРИНЦИПЫ И ПРАВИЛА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Студент, занимающийся физической культурой самостоятельно, должен методически правильно организовать свою работу, следовательно, он обязан владеть теоретическими основами самостоятельных занятий.

Общие задачи, которые решаются в процессе самостоятельных занятий студентов средствами физической культуры и спорта, состоят в следующем: 1. Содействовать укреплению и сохранению здоровья, нормальному физическому развитию и поддержанию высокой работоспособности. Это главная задача, стоящая перед студентом, решившим заниматься физической подготовкой самостоятельно. 2. Обеспечить в период завершения возрастного формирования организма всестороннее развитие основных физических качеств: выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости, необходимых для полноценной подготовки к предстоящей педагогической деятельности. Высокий уровень развития физических качеств обязателен для физического самосовершенствования. 3. Формировать и развивать двигательные навыки и умения. В результате самостоятельных занятий физическими упражнениями студенты должны в совершенстве овладеть основными, жизненно необходимыми двигательными навыками. К ним относятся: прыжки, ходьба, бег, метание, лазание, поднимание и переноска груза. Не менее важны и специальные навыки: ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде и т. д. Студент овладевает, как можно, большим количеством двигательных навыков, при наличии которых он сможет лучше решать поставленные перед собой двигательные задачи. Нужно учить себя умению различать обстановку, в которой приходится действовать, применять навыки соответственно этой обстановке. Большинство двигательных действий становится навыками, отсюда возрастает их значение. 4. Расширить и углубить теоретические знания по физической культуре. Студенту нужно научиться использовать средства физической культуры в быту и режиме дня, иметь полное представление о назначении и влиянии физических упражнений, о гигиенических правилах и требованиях, о врачебном контроле и самоконтроле и т. п. Все это составляет теоретический минимум по физической культуре, обеспечивающий сознательное отношение студента к процессу физического самосовершенствования.

Самостоятельная физическая подготовка строится на дидактических принципах (сознательности и активности, доступности, наглядности, систематичности), как и любой педагогический процесс. Вместе с тем она имеет свои специфические принципы, и прежде чем начать тренировку, следует твердо усвоить их.

Принцип индивидуализации. Он, прежде всего, определяется кругом тех интересов, которые выбирает сам занимающийся, к разнообразному арсеналу двигательных локомоций. Зачастую это зависит также и от состояния здоровья, половых, индивидуально-типологических особенностей, имеющихся возможностей (наличие инвентаря, мест для занятий).

Принцип непрерывности. Этот принцип характеризуется регулярностью, заблаговременно продуманными занятиями, в которых последовательно распределяется материал не только на неделю, месяц или год, а на многолетний цикл (лучше планировать на четыре - пять лет). Практика показала: лучше регулярно заниматься три - четыре раза в неделю по часу, чем один раз в неделю в течение 3 - 4 часов.

Принцип рациональных физических нагрузок. Он предусматривает постепенное повышение нагрузок, где рационально сочетается движение и отдых. По мере тренировок организм приспособливается к нагрузкам, то, что казалось очень трудным в начале занятий, впоследствии становится легко достижимым. Нагрузки должны возрастать постепенно не только по своей длительности, но и сложности. Имеется много способов, с помощью которых можно, не перегружая организм, давая ему возможность адаптироваться, постепенно справляться с все более и более длительными, сложными нагрузками. Назовем важнейшие из этих способов:

Увеличение количества занятий (например, вначале вы тренировались раз в неделю, потом — два, потом — три и т. д.).

Увеличение продолжительности занятий, т. е. времени, которое уходит непосредственно на выполнение упражнений, бег и т. д. На первых занятиях оно равно примерно 45 - 50 %, по мере приспособления организма к физическим нагрузкам может достигнуть 70 - 75 % общего времени занятий.

Увеличение интенсивности занятий, темпа, в котором выполняются упражнения, бег, ходьба и т. д. Начинать надо в медленном темпе, увеличивая его до среднего и относительно быстрого, но не предельного, ибо это также опасно для организма.

Постепенное расширение средств, используемых в тренировке. Вначале, как в каждом занятии, так и в каждой тренировке, применяются упражнения, требующие легкой адаптации, например, бег трусцой или ходьба. Затем включаются упражнения на силу, скорость, сложную координацию движений, и лишь в самом конце, при хорошей подготовленности, можно выполнять, крайне осторожно, упражнения на скоростную выносливость, например, повторный бег на 100 м, повторные ускорения и т. п.

Увеличение сложности и амплитуды движений физических упражнений.

Многократные повторения упражнений. Сначала медленно, потом в умеренном и в быстром темпах.

Разнообразие применяемых в тренировке средств, чтобы оказать воздействие на различные группы мышц, на все суставы и внутренние органы.

Правильное построение занятий. В зависимости от самочувствия, погоды, степени подготовленности увеличивать или уменьшать разминку, основную и заключительную часть занятий.

Принцип всестороннего физического развития. Он характеризуется разносторонней физической подготовкой, направленной на эффективное развитие физических качеств и, в первую очередь, выносливости, силы, гибкости. С этой целью

необходимо использовать не только упражнения циклического характера (ходьбу, бег, лыжный спорт, плавание), а и гимнастику, упражнения с отягощениями, ритмическую гимнастику, спортивные игры.

Принцип врачебного контроля и самоконтроля. Осуществление этого принципа предполагает предварительные и текущие консультации у врача и постоянный самоконтроль. Соблюдение принципа позволяет оценить правильность самостоятельной тренировки.

Правила физической тренировки. Тренировочный эффект физического упражнения в оптимальных параметрах в принципе прямо пропорционален его продолжительности и степени тяжести. Однако мощность и длительность тренировки действуют по-разному и должны учитываться отдельно.

Первое правило тренировки — постепенность наращивания интенсивности и длительности воздействия на организм. Оптимальная двигательная активность оказывает влияние на все органы и системы, но тренировочный эффект у них развивается с разными скоростями, так что для некоторых органов его трудно учесть. Однако из всех органов и систем на физическую тренировку наиболее чутко реагирует сердце. Оно вместе с совершенствованием мышечной деятельности первым реагирует на физическую работу, поэтому на его показатели и изменения необходимо ориентироваться практически здоровым людям при повышении нагрузки. В процессе тренировки частота сердечных сокращений в покое должна постепенно снижаться без нарушений его деятельности. При соблюдении этого правила опасность причинить вред организму минимальна. Если человек страдает заболеваниями сердечнососудистой системы или имеет другие отклонения в состоянии здоровья, консультация у врача необходима.

Работающие мышцы, сокращаясь и расслабляясь, периодически сжимают проходящие по ним сосуды и этим способствуют движению крови. Обнаружено, что мышцы являются не только потребителями крови, но самостоятельными действующими насосами – внутримышечными периферическими «сердцами», которые при физической работе не только сами себя обеспечивают кровью, но и представляют собой более 600 активных помощников сердца [6, с.15]. Недостаточную тренированность помощников сердца в прошлом трудно компенсировать. Однако и в любом возрасте необходимо тренировать существующие микронасосы мышц, чтобы укрепить их, остановив преждевременное разрушение. В то же время в кратчайший срок наверстывать упущенное опасно. Только постепенное приобщение к физической культуре даст желаемый результат. При низкой исходной тренированности увеличение двигательной активности должно составлять примерно 3 - 5 % к достигнутому уровню. Поскольку границы функциональных возможностей организма определить трудно, то высоких показателей тренированности достигать не следует, чтобы не перешагнуть рубеж допустимого.

Второе правило, которым следует руководствоваться, приступая к оздоровительной тренировке, состоит в разнообразии средств физической культуры. Каждое упражнение специфично влияет на организм, на его системы или

отдельные функции. Однако нет необходимости использовать бесконечное множество физических упражнений.

Напротив, для воздействия на все мышцы и суставы можно ограничиваться небольшим их количеством. Главное условие в том, чтобы они вовлекали в деятельность больше мышц плечевого пояса, спины, рук, брюшного пояса и не столько развивали опорно-двигательный аппарат, сколько тренировали микронасосные функции организма, а также органы кровообращения и дыхания. Поэтому для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно 10-12 упражнений, существенно отличающихся друг от друга.

Правильная тактика оздоровительной тренировки состоит в том, чтобы с возрастом не терять качественное разнообразие физических нагрузок, а при необходимости ограничить их интенсивность.

Третье правило заключается в первоочередной тренировке «слабых сторон» двигательной функции. Только на первый взгляд может показаться, что, укрепляя ослабевшие двигательные способности, мы воздействуем лишь на мышцы. Это не так. Воздействуя оптимальным тренировочным режимом на микронасосы скелетных мышц — периферические «сердца», мы помогаем сердцу. В результате улучшается кровоснабжение всех систем и органов, например, головного мозга, что ведет к повышению умственной деятельности; желез внутренней секреции — активизируется образование гормонов; пищеварительного тракта — способствует усилению перистальтики кишечника и т. д. Причем в этом случае совершенствуются те функции, которые из-за детренированности оказываются наиболее уязвимыми.

В последние годы получены данные, которые свидетельствуют, что упражнения, часто сопровождающиеся болями, однако выполняемые в оптимальном режиме, наиболее эффективны для оздоровительной тренировки. А так как физическая тренировка — процесс управляемый и контролируемый, то занимающийся имеет возможность сосредоточить больше внимания на ощущениях и поэтому раньше обнаружить признаки перенапряжения, чем в обычной жизни, требующей нередко больших усилий.

Четвертое правило — систематичность занятий. Тот, кто хочет быть здоровым и получить пользу от физических упражнений, должен после подготовительного периода заниматься ежедневно. Варианты могут быть различными. Здесь и 3-разовые занятия в группах оздоровительной направленности, студиях бального танца и т. д. Если к ним добавить одну - две самостоятельные тренировки, то такой режим двигательной активности вполне достаточен.

Ежедневная оптимальная двигательная активность требуется на протяжении всей жизни, от рождения и до глубокой старости. Это единственно надежный способ сохранять и повышать резервные возможности сердца и всего организма, а также поддерживать функции мышц и суставов в удовлетворительном состоянии.

Объем ежедневной двигательной активности должен составлять суммарно около 3-х часов, включая: утреннюю гигиеническую гимнастику -20 мин.;

тренирующую оздоровительную ходьбу на занятия и обратно, т. е. 2 раза по 30

мин.;

производственную гимнастику (физкультурную паузу - во время перерыва между занятиями и мини-гимнастику во время лекций продолжительностью до двух минут), всего 15 -17 мин.;

специальную оздоровительную физическую тренировку - 60 минут. Объем двигательной активности, необходимый для обеспечения здоровья, зависит главным образом от возраста (табл. 1).

Таблица 1

Объем двигательной активности человека, час

Возраст, лет	Продолжительность занятий		В том числе:	
	ежедневных	в неделю	организованные	самостоятельные
10-17	3	20	6-8	12-14
17-28	2,5	16-18	10	6-8
30-40	3	20	6	14

Для молодежи 17 — 18 лет время, отводимое на двигательную активность, сохраняется или может быть несколько снижено (вследствие бюджета времени) при условии увеличения ее интенсивности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одним из важнейших направлений социальной политики нашего государства является забота о здоровье подрастающего поколения. Оно обеспечивается системой мероприятий, гарантирующих условия для учёбы, труда и здорового образа жизни. Однако недостаточная двигательная активность студентов, вызванная главным образом отсутствием знаний, убежденности в её необходимости, отрицательно сказывается на их здоровье.

В отличие от большого количества факторов, ослабляющих здоровье, число факторов, укрепляющих его, очень невелико. Наиболее эффективным являются регулярные занятия физической культурой. Сама природа даёт в руки человека ни с чем несравнимое и не заменимое по своей значимости средство укрепления здоровья – физические упражнения. Только от нашего желания и воли зависит, будем ли мы их использовать, сознательно совершенствовать потенциал своих возможностей и тем самым укреплять своё здоровье.

В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечнососудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний.

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определённая «доза» двигательной активности. Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечнососудистой систем.

Разнообразные формы самостоятельных занятий имеют большое значение для поддержания нормальной работоспособности и жизнедеятельности.

В связи с этим в пособии изложен практический материал по этим вопросам, который студенты могут использовать самостоятельно.

ЛИТЕРАТУРА

- 1.Калюнов Б.Н., Маськов Л.И., Макаревич С.В. Самостоятельные занятия студенческой молодёжи физической культурой и спортом. Мн., 1990. - 70 с.
- 2.Калюнов Б.Н., Григоревич И.В., Макаревич С.В. Гимнастика в системе самостоятельных занятий студенческой молодёжи. Мн.. 2005. - 46 с.
- 3.Коледа В.А. Физическая культура. Типовая учебная программа для высших учебных заведений. Мн.: РИВШ, 2008. – 60 с.
- 4.Лавриенко Н.И. Самостоятельные занятия физическими упражнениями – средство совершенствования учебного процесса. Мн., 1997. -28 с.
- 5.Мамычкин Ф.Б., Зайцев Е.А. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. М., 1991. - 66 с.
- 6.Маськов Л.И. Как быть здоровым. Мн., 1985. - 103 с.
- 7.Мороз Р.П. Стать сильным. М., 1983. - 62 с.
- 8.Огородников С.С. Самостоятельные занятия по физическому воспитанию экономистов. Мн., 1994. - 132 с.
- 9.Ратов И.П. Тренировочный процесс. М., 1978. - 96 с.
- 10.Филин В.П. Тренировка спортсмена. М., 1980. - 120 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Физическая культура и самостоятельные занятия как единый тренировочный процесс	5
Значение самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом в системе ценностных ориентаций студентов факультета естествознания	11
Основные задачи, принципы и правила самостоятельных занятий	15
Средства физического совершенствования студентов	20
Утренняя гигиеническая гимнастика	20
Оздоровительная ходьба	24
Бег как специальная аэробная тренировка	27
Плавание	33
Лыжи	35
Спортивные игры	35
Подвижные игры	38
Атлетическая гимнастика	41
Фитнесс	47
Аэробика	47
Шейпинг	49
Организационные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями	50
Круговая тренировка	51
Кондиционный кросс	55
Регламентированные общеразвивающие упражнения	55
Самоконтроль самостоятельных занятий	58
Заключение	62
Литература	63