3. РЕКОМЕНДАЦИИ К ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

В результате освоения данного раздела обучающийся должен:

- **уметь:** использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- **владеть:** основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- **владеть:** современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

**3.1 Планирование самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий**

Цель физической тренировки (планируемый результат) зависит от того, какие ценности являются главными для занимающегося физическими упражнениями. В свою очередь, от поставленной цели зависит содержание тренировки. Целью занятий оздоровительной физической культурой является, как правило, повышение уровня здоровья и общей работоспособности, профилактика различных заболеваний.

Оптимальным для повышения уровня здоровья может быть комплекс средств физической культуры, который включает в работу как можно больше органов и систем организма. Поэтому необходимо использование упражнений для комплексного развития физических качеств – выносливости, силовых возможностей, гибкости, быстроты, координационных способностей.

При организации самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо соблюдать ряд правил. Во-первых, следует систематически (лучше всего – ежедневно) выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики. Во-вторых, в оздоровительных целях основное внимание надо уделять упражнениям, тренирующим сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляющим и развивающим все звенья опорно-двигательного аппарата. Для решения этих задач наиболее эффективны циклические упражнения (упражнения, в которых двигательный цикл повторяется непрерывно и многократно), например ходьба, бег, плавание, катание на лыжах и коньках, велопрогулки и др. Эти упражнения желательно включать в оздоровительные занятия не менее трех раз в неделю.

В занятиях оздоровительной физической культурой регулировать величину нагрузки следует, прежде всего, по данным частоты сердечных сокращений (ЧСС). Физические нагрузки дают тренировочный и оздоровительный эффект, если пульс при их выполнении составляет 60-80% от максимальной ЧСС. Максимальное значение ЧСС можно определить по формуле «220 минус возраст занимающегося». Таким образом, если вам 20 лет, то максимальное значение ЧСС для вас 200 ударов в минуту, а рекомендуемый пульс в занятиях оздоровительной направленности 120-160 ударов в минуту. Начинать заниматься следует с нагрузками, выполняемыми при пульсе, равном 60% от максимальной ЧСС.

Работоспособность будет повышаться в том случае, если каждое занятие длится не менее 30 минут, а их частота составляет 3-5 раз в неделю. Двухразовые занятия способны обеспечить только поддерживающий эффект, замедлить возрастное ухудшение физического и функционального состояния организма. Повышение уровня развития физических качеств и работоспособности при двухразовых занятиях в неделю возможно только на начальном этапе оздоровительных тренировок, на фоне очень низкого исходного уровня физической подготовленности.

Занятия лучше всего проводить всегда в одно и то же время дня. С точки зрения биологических ритмов организма, оптимальным для физической тренировки является промежуток времени между 16 и 19 часами.

**3.2 Формы самостоятельных занятий**

*Формы* самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

*Утренняя гигиеническая гимнастика* включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, собручем, гантелями.

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. 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). Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется выполнить водные процедуры с учётом правил и принципов закаливания.

*Упражнения в течение учебного дня* выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 5-10 мин. через каждые 1-1,5 часа работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях или на открытом воздухе.

*Самостоятельные тренировочные занятия* можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожений. Заниматься рекомендуется 3-5 раз в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок с 16 до 19 часов. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 1-1,5 часа после приема пищи и не позднее чем за час до приёма пищи или до отхода ко сну. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всех физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма.

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. При определении физической нагрузки следует учитывать ЧСС, которая подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки. Заканчивая тренировочную ходьбу, надо постепенно снизить скорость. Через 8-10 мин после окончания тренировки (после отдыха) частота пульса должна вернуться к исходному уровню, который был до тренировки.

*Бег* — наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности. Из всего арсенала тренировочных средств бегунов на средние и длинные дистанции для любителей оздоровительного бега подходят только три.

1. Легкий равномерный бег от 20 до 40 мин. при пульсе не выше 130 уд./мин. Для начинающих бегунов это основное средство тренировки. Подготовленные бегуны используют его при разминке и в качестве восстановительной тренировки.

2. Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 30 до 60 мин. при пульсе 130-160 уд./мин раз в неделю. Применяется для развития и поддерживания общей выносливости.

Занятие начинается с разминки продолжительностью 10-15 мин. Она необходима для того, чтобы «разогреть» мышцы, подготовить организм 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.

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.

*Передвижение на лыжах* в рамках самостоятельных занятий можно проводить только на стадионах или в парках в черте населенных пунктов. 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 должны отставать от группы.

Полезно заниматься на лыжах каждый день хотя бы по одному часу. Минимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма — три раза в неделю по 1-1,5 часа и более при умеренной интенсивности.

*Передвижение на велосипеде*, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Ритмичное 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. Хорошо иметь велосипедный спидометр, с помощью которого можно определить скорость передвижения и расстояния.

3.2 Возможные ошибки в процессе занятий и профилактика травматизма

Основной ошибкой многих начинающих оздоровительные занятия является слишком быстрое увеличение тренировочных нагрузок. Нетренированные мышцы и суставы отвечают на это появлением болевых ощущений. К дополнительным факторам, способствующим повреждениям опорно-двигательного аппарата, следует отнести бег по асфальту, избыточную массу тела, обувь, не пригодную для бега, неправильную технику выполнения упражнений. Как правило, при снижении нагрузок болевой синдром довольно быстро пропадает. Ошибкой будет полное прекращение тренировок в ответ на появление боли. После перерыва в занятиях вы опять начнете «с нуля», и риск повторного возникновения болей будет очень высок. Меры по профилактике травматизма должны быть направлены на ликвидацию негативных факторов, перечисленных выше.

Для профилактики травм и осложнений в деятельности сердечно-сосудистой системы необходимо соблюдать несколько простых правил:

- оставайтесь в пределах собственных возможностей, прислушивайтесь к своему организму и не пытайтесь удержаться за более подготовленными партнерами;

- соблюдайте основные принципы тренировки – учета индивидуальных особенностей, постепенного увеличения нагрузок, контроля и самоконтроля;

- всегда начинайте занятия с разминки, включающей упражнения на разогревание и растягивание основных мышечных групп и суставов, для профилактики травм опорно-двигательного аппарата, постепенно повышайте нагрузку;

- не забывайте о необходимости в заключительной части занятия постепенно снижать нагрузку, выполнять дыхательные упражнения и упражнения на растягивание.

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

**Основная литература**

1. Физическая культура: Учебник 10-11 кл. / Решетников Н.В. и др. — М: Академия, 2014. - 176 с.

2. Физическая культура: Учебник для СПО и НПО / Бишаева А.А.— М: Академия, 2014. - 304 с.

**Дополнительная литература**

1. Физическая культура: курс лекций для с/х вузов / Антонов М.Ф., сост. - Кострома: КГСХА, 2010. - Изд. 2-е перераб. - 158 с.

2. Дрепелев Р.А., Дрепелева О.П. Методика развития гибкости: метод. рекомендации для студентов 1-3 курсов всех специальностей. - Караваево: КГСХА,2014. - 38с.

3. Зорихин Д.Л. Методические основы обучения игры в шахматы: метод. рекомендации для студентов 1-3 курсов всех специальностей. - Кострома:КГСХА, 2014. - 28 с.

4. Токмакова О.Н., Кривошеева В.Б., Фролов Н.А. и др. Организация самостоятельных занятий оздоровительной направленности: метод. рекомендации для студентов 1-3 курсов всех специальностей. - Кострома: КГСХА, 2009. - 60 с.

5. Кудрякова И.В. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол: метод. рекомендации для студентов 1-3 курсов всех специальностей. - Кострома:КГСХА, 2012. - 50 с.

6. Якунин Ю.И. Подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов: метод. рекомендации для студентов 1-3 курсов всех специальностей. - Кострома: КГСХА, 2005. - 19 с.