

## Лекция - 3 (2 ч.)

**Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в системе физического воспитания.**

План:

**Введение:** Основные понятия — формы самостоятельных занятий, мотивация двигательной активности, гигиена физических упражнений, врачебно-педагогический контроль, диагностика состояния здоровья и развития, функциональные пробы, критерии уровней физического развития, антропометрические показатели, тест, монограмма, самоконтроль.

1. Формы и содержание самостоятельных занятий.
2. Организация самостоятельных занятий.
3. Нагрузка и отдых.
4. Гигиенические требования к занятиям и режиму дня студентов.
5. Планирование и контроль.
6. Диагностика физического состояния.
7. Самоконтроль. Дневник самоконтроля.
8. Критерии оценки физического развития, содержания и методики проведения занятий. Стандарты. Тесты. Функциональные пробы.
9. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.

Режим дня — нормативная основа жизнедеятельности для всех студентов. В то же время он должен быть индивидуальным, т.е. соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям студента. Важно обеспечить постоянство того или иного вида деятельности в пределах суток, не допуская значительных отклонений от заданной нормы. Режим будет реальным и выполнимым, если он динамичен и строится с учетом непредвиденных обстоятельств.

Каким образом можно разработать научно обоснованный режим дня? Сначала необходимо проанализировать затраты учебного, вне учебного и свободного времени в соответствии с приведенными гигиенически допустимыми нормами. В соответствии с ними суточный бюджет времени студента состоит из двух половин: 12 ч учебных занятий (6 ч аудиторных и 4—6 ч самостоятельных) и 12 ч, отведенных на восстановление организма (сон, отдых, самообслуживание) и личностное развитие (занятия по интересам, общественная деятельность, бытовое и дружеское общение, физическая культура и спорт). Воскресные дни содержат 12 ч резервных (вместо времени, затрачиваемого) на учебную деятельность). Затем следует распределить разные виды деятельности в пределах конкретного дня, установить постоянную Последовательность и правильное чередование труда и отдыха, общий распорядок дня в зависимости от сменности и учебного расписания.

Приобщение студенческой молодежи 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 учеба 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.

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

Мышцы составляют 40—45% массы тела человека. За время эволюционного развития функция мышечного движения подчинила себе строение, функции и всю жизнедеятельность других органов, систем организма, поэтому он очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжелые, непосильные физические нагрузки.

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 занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности.

Специалист, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура», должен обнаружить мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, сформированную потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, в физическом самосовершенствовании.

Отношение студентов к физической культуре и спорту — одна из актуальных социально-педагогических проблем. Реализация этой задачи каждым студентом должна рассматриваться с двуединой позиции — как лично значимая и как общественно необходимая.

Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Реальное внедрение среди студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями недостаточно.

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. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

*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 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.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

*Самостоятельные тренировочные занятия* можно проводить индивидуально или в группе из 3—5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Самостоятельные индивидуальные занятия на местности или в лесу вне населенных пунктов во избежание несчастных случаев не допускаются. Выезд или выход для тренировок за пределы населенного пункта может проводиться группами из 3—5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожения и т.д. Не допускается также отставание от группы отдельных занимающихся. Заниматься рекомендуется 2—7 раз в неделю по 1—1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. 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.

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся по общепринятой структуре.

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 сделать короткую разминку.

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.

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 преодолеть 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 проплыть дистанцию 25, 50 или 100 м, но повторять ее 8-10 раз.

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 должны отставать от группы.

*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.

*Врачебно - педагогический контроль — это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.*

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты. Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха. Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления — на другой и последующие после нагрузки дни. Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

*Самоконтроль — регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.*

Задачи самоконтроля:

1. Расширить знания о физическом развитии.
2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.
3. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.
4. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

Цель самоконтроля — самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта. Чтобы самоконтроль был эффективным, необходимо иметь представление об энергетических затратах организма при нервно-психических и мышечных напряжениях, возникающих при выполнении учебной деятельности в сочетании с систематической нагрузкой, важно знать временные интервалы отдыха и восстановления умственной и физической работоспособности, а также приемы, средства и методы, с помощью которых можно эффективнее восстанавливать функциональные возможности организма.

Дневник самоконтроля

Для дневника самоконтроля достаточно использовать небольшую тетрадь. В графы заносятся показания самоконтроля и даты. Дневник состоит из двух частей. В одной из них следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы (объем и интенсивность, пульсовой режим при ее выполнении, продолжительность восстановления после нагрузки и т.д.). В другой отмечается величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т.д. Квалифицированным спортсменам рекомендуется учитывать настроение (к примеру, нежелание тренироваться), результаты реакции на некоторые функциональные пробы, динамику жизненной емкости легких, общей работоспособности и другие

показатели. Самоконтроль необходим всем студентам, аспирантам, стажерам, преподавателям и сотрудникам, занимающимся физическими упражнениями, но особенно он важен для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

### **Личная гигиена и закаливание**

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. *Гигиена тела* предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, теплорегуляция и др. В полном объеме они выполняются только при здоровой и чистой коже. Кожа способна к самоочищению. С чешуйками, секретом сальных и потовых желез удаляются различные вредные вещества. Мыть тело под душем, в ванной или бане рекомендуется не реже одного раза в 4—5 дней. После занятий физическими упражнениями необходимо принимать теплый душ и менять нательное белье.

Уход за полостью рта и зубами требует, чтобы после еды рот прополаскивался теплой водой. Чистить зубы рекомендуется раз в день во избежание стирания эмали. Зубная щетка не должна быть чересчур жесткой, а процедура чистки должна занимать не менее 2 мин. Не реже 2 раз в год необходимо посещать врача стоматолога для профилактического осмотра зубов. *Гигиена одежды* требует, чтобы при ее выборе руководствовались не мотивами престижности, а ее гигиеническим назначением в соответствии с условиями и деятельностью, в которых она используется. К спортивной одежде предъявляются специальные требования, обусловленные характером занятий и правилами соревнований по видам спорта. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений. *Гигиена обуви* требует, чтобы она была легкой, эластичной, хорошо вентилируемой, а также обеспечивала правильное положение стопы. В этом отношении лучшими качествами обладает обувь из натуральной кожи. Спортивная обувь, кроме того, должна защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий соответствующим видом спорта.

### **Использование литературных источников**

1. Асанова, И. М. Организация культурно-досуговой деятельности. - М. : Академия, 2012. - 192 с. - 3
2. Афонькина, Ю.А. Комплексная оценка развития ребенка. Вторая младшая группа. - Волгоград : Учитель, 2013. - 45 с.
3. Афонькина, Ю.А. Комплексная оценка развития ребенка. Подготовительная группа. - Волгоград : Учитель Афонькина, Ю.А. Комплексная оценка развития ребенка. Старшая группа. - Волгоград : Учитель, 2012. - 59 с. - 46.00., 2012. - 67 с.
4. Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И. С. Барчуков; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 526 с.: ил. -

(Бакалавриат) (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 521.

5. Бордовская, Н. Педагогика. - СПб. : Питер, 2011. - 299 с.

6. Вайсман, Джерри. Блестящая презентация. Как завоевать аудиторию : [пер. с англ.] / Джерри Вайсман. - Обновл. и доп. изд. - СПб. [и др.] : Питер, 2011. - 285 с. - ISBN 978-0137144174. - ISBN 978-5-459-00336-9.

7. Возрастная психология : учебное пособие для студентов вузов / [Т. П. Абдулова и др.]; под ред. Т. Д. Марцинковской. - М. : Академия, 2011. - 330 с. - (Высшее профессиональное образование. Психология). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-7695-6685-1

8. Волков, Б. С. Возрастная психология. Ч.1. - М. : ВЛАДОС, 2010. - 366 с.

9. Волков, Б. С. Возрастная психология. Ч.2. - М. : ВЛАДОС, 2010. - 343 с.

10. Ворович, И.И. Функциональный анализ. - М. : Вузовская книга, 2011. - 316 с.

11. Гмурман, В. Е. Теория вероятностей. - М. : Юрайт, 2013. - 479 с.

12. Гончарова, О. В. Теория и методика музыкального воспитания. - М. : Академия, 2012. - 255 с.

13. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология. - М. : Юрайт, 2012. - 527 с.

14. Ежова, Наталья Николаевна. Научись общаться! Коммуникативные тренинги : [избавление от вечных проблем в общении; способность общаться с "проблемными" клиентами; возможность устроиться на престижную работу; умение выгодно подавать себя] / Н. Н. Ежова. - Изд. 8-е. - Ростов н/Д : Феникс , 2011. - 250 с.

15. Ефанова, З. А. Комплексные занятия. - Волгоград : Учитель, 2012. - 247 с.

16. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре. - М. : Академия, 2013. - 255 с.

17. Захарова, И. Г. Информационные технологии в управлении. - М. : Академия, 2012. - 191 с.

18. Иванченко, Валентина Николаевна. Инновации в образовании: общее и дополнительное образование детей : учебно-методическое пособие / В. Н. Иванченко. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 341 с. - (Сердце отдаю детям). - Автор на обложке не указан. - Библиогр. : с. 337.

19. Ильин, Е. П. Психология спорта. - СПб. : Питер, 2012. - 351 с.

20. Кафидов, Валерий Викторович. Управление человеческими ресурсами: учебное пособие для бакалавров и специалистов / В. В. Кафидов. - СПб. [и др.] : Питер, 2012. - 202 с. - (Учебное пособие). - Библиогр.: с. 201-202

21. Конышева, Н. М. Технология. - Смоленск : Ассоциация XXI век, 2012. - 121 с.

22. Краснова, С.А. Основы математического анализа. - М. : РГГУ, 2010. - 558 с

23. Красноперова, Н. А. Возрастная анатомия и физиология. - М. : Владос, 2012. - 214 с

24. Кузин, Ф. А. Диссертация. - М. : Ось-89, 2011. - 447 с

25. Кузнецова, Светлана Викторовна. Комплексы творческих заданий для развития одаренности ребенка / С. В. Кузнецова, Е. Б. Рудакова, Е. А. Терских. -

Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 220 с. : ил. - (Мир вашего ребенка). - Библиогр. : с. 213-217.

26. Леонович, Евгений Николаевич. Эффективное курсовое и дипломное проектирование: алгоритмы и технологии : учебное пособие по эффективному сотрудничеству студента и преподавателя в ходе написания курсовой и дипломной работ / Е. Н. Леонович, Н. В. Микляева. - М. : Форум, 2012. - 183 с. - (Высшее образование). - Библиогр. : с.

27. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / под ред С. Н. Попова. - 8-е изд., испр. - М. : Академия, 2012. - 413 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

28. Лутцева, Е. А. Технология. - М.: Вентана-Граф, 2012. - 74 с.

29. Маличенко, Ирина Петровна. Общая теория статистики : практикум с решением типовых задач / И. П. Маличенко, О. Е. Лугинин. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 282 с.

30. Матяш, Н. В. Инновационные педагогические технологии. - М. : Академия, 2012. - 158 с.

31. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. - М. : Академия, 2012. - 203 с.

32. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология. - М. : Юрайт, 2013. - 460 с.

33. Осеннева, М. С. Теория и методика музыкального воспитания. - М. : Академия, 2012. - 265 с.

34. Сафронова, В. М. Прогнозирование, проектирование и моделирование. - М. : Академия, 2011. - 235 с.

35. Статистика. - М.: Юрайт, 2012.

36. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" : учебное пособие для студентов вузов / под ред. Ю. Д. Железняка. - 4-е изд., перераб. - М. : Академия, 2010. - 271 с.

37. Теория обучения. - М. : Академия, 2010. - 335 с

38. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта. - М. : Академия, 2012.

39. Чашкин, Юрий Романович. Математическая статистика. Анализ и обработка данных : учебное пособие для студентов вузов / Ю. Р. Чашкин. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - Ростов н/Д : Феникс, 2010.

40. Ширяев, Анатолий Григорьевич. Бокс и кикбоксинг : учебное пособие для студентов вузов / А. Г. Ширяев, В. И. Филимонов. - М. : Академия, 2007. - 235 с.

41. Щедрова, Е. А. Развитие одаренных детей. - Волгоград : Учитель, 2010. - 71 с.