# Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями

Реферат вполнил ученик 9 а класса средней школы №81 Подболотов Александр Юрьевич

Средняя муниципальная общеобразовательная школа №81

г. Ростов-на-Дону

**Введение**

Важнейшей задачей школьного физического воспитания является воспитание крепких, здоровых молодых людей, в полной мере овладевших навыками и умением, определенными учебной программой по физической культуре.

В настоящее время обучения в школе, приготовление уроков дома увеличивают нагрузку на организм ребенка, дети совсем мало бывают на воздухе, а выходные дни проводят у телевизора, «видика» или играют в малоподвижные «сидячие» и компьютерные игры. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности, и увеличиваются статические напряжения. Дети, дополнительно занимающиеся музыкой, живописью, свободное время которых сокращено, а статический компонент увеличен, имеют более низкий уровень двигательной активности. Кроме того, возникает необходимость усвоения и переработки информации, а, следовательно, и напряжение зрительного аппарата (чтение, письмо, рисование). Недостаточная двигательная активность школьников в повседневной жизни неблагоприятно сказываются на состоянии их здоровья.

Большие умственные и статистические нагрузки в школе отсутствие дополнительной двигательной активности, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, приводят к тому, что у большинства школьников ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивляемость организма к различным заболеваниям, что приводит к ухудшению состояния их здоровья.

В современных условиях важной задачей семьи и школы в работе по укреплению здоровья детей, является привитие учащимся стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями в школе и дома. В связи с этим необходимо использовать все формы физического воспитания в школе, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями дома с целью повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности подростков.

В данном реферате сделана попытка раскрыть вопросы построения тренировочного занятия, планирование и дозирование физической нагрузки и самоконтроля за состоянием организма занимающегося школьника.

Надеюсь, что это поможет школьникам в их самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями**

**Основные задачи физкультурно-оздоровительной деятельности школьников.**

Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма.

Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных.

Воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

Воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга.

Воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

Для решения этих задач необходимо использовать теоретические знания из образовательных предметов «Физическая культура», «Биология», «Основы безопасности жизнедеятельности» и других.

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Главное из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность. Принцип сознательности направлен на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма (тела и духа).

Тренировочный процесс предлагает: соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) занимающихся; постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок и систематически регулярно на протяжении более длительного время (недель, месяцев, лет).

Занимаясь самостоятельно физической культурой необходимо соблюдать следующие правила:

Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.

В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленности и строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

**Основы методики занятий оздоровительным бегом**

Одним из наиболее достойных физических упражнений, является бег. Бег – прекрасное средство тренировки с помощью которой, можно существенно повысить деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепить здоровье.

Прежде, чем начать самостоятельно заниматься оздоровительным бегом, необходимо пройти медицинский осмотр и получить индивидуальные рекомендации у врача и учителя физической культуры.

Программа оздоровительного бега для школьников, имеющих ослабленное здоровье и низкий уровень физической подготовленности.

Бегать можно в любое время дня за час до еды и через два часа после еды.

Одеваться следует в соответствии с погодой на улице. Весной и осенью в холодную, ветреную, сырую погоду на верх надеть ветрозащитный костюм, летом в жаркую погоду – тренировочный костюм или майку и спортивные трусы; на ноги кроссовки или кеды. Зимой одежда подобная одежде лыжника: свитер, тренировочный костюм или брюки, спортивная не продуваемая куртка, вязаная шапочка, прикрывающая уши, и  варежки; на ногах кроссовки с шерстяными носками.

Беговые тренировки должны быть регулярными, особенно при значительном изменении температуры воздуха. Регулярные тренировки помогают детям хорошо приспосабливаться к понижению температуры воздуха, уберечься от простудных заболеваний.

Число беговых тренировок в неделю должно колебаться от 4 до 6. Общая продолжительность занятий (бег, ходьба, общеразвивающие упражнения) от 35 до 60 минут.

Бегать лучше небольшими группами 3-5 человек примерно одного возраста, одинаковых способностей и физической подготовленности.

Дистанция бега прокладываются в роще, по тротуарам улиц, а лучше всего в парке или на стадионе (СШ №81, СШ №94, СШ №106).

Не стоит в первые дни тренировок повышать темпы бега, так как для развития выносливости большое значение имеет постепенное увеличение  общей продолжительности бега.

На первых этапах занятий (2-3 месяца) длительность бега 1-4 км при ЧСС 120-135 уд/мин, следующие (2-3 месяца) длина дистанции 3-5 км при ЧСС  140-150 уд/мин, в последующие (2-3 месяца) длина дистанции 5-7 км при ЧСС 150-180 уд/мин.

Скорость и продолжительность бега определяется самостоятельно по самочувствию. Если бежать нетрудно – значит, скорость оптимальная и бежать можно дальше. Бежать нужно трусцой, а идти с частотой 100-110 шагов в минуту.

Физическую нагрузку необходимо контролировать по частоте сердечных сокращений. Сразу после бега ребята подсчитывают в течение 10 секунд частоту пульса. Если пульс после бега 25-28 ударов за 10 секунд – значит скорость и продолжительность бега выбраны правильно. Пульс 24 (за 10 секунд) говорит о недостаточной нагрузке. Второй подсчет пульса производиться через 3 минуты после окончания бега. Величины 12-20 ударов за 10 секунд говорят о хорошем восстановлении и соответствии длительности и скорости бега состоянию ребенка.

В процессе тренировок могут появляться боли в мышцах, суставах, правом подреберье. Это не страшно, со временем они исчезнут. Но если возникают боли в области сердца, тяжесть во всем теле, головокружение и плохое самочувствие в течение дня, необходимо прекратить тренировки и обратиться к врачу.

Выходить на беговую тренировку может только здоровый человек. Даже при небольшом недомогании (простуда, расстройство желудка или головная боль) следует переждать 1-2 дня для выяснения причины. Если ребенок заболел, то после выздоровления необходимо разрешение врача на продолжение тренировок.

С первых дней занятий оздоровительным бегом необходимо завести спортивные дневники и дневники самоконтроля. В них надо записывать краткое содержание и объем тренировочной нагрузки, и данные о своем самочувствии.

**Самоконтроль во время самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Самоконтроль – это систематические самостоятельные наблюдения занимающегося физическими упражнениями и спортом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. При самостоятельных занятиях оздоровительным бегом, упражнениями с отягощением, атлетической гимнастикой, самоконтроль необходим. В качестве показателей самоконтроля используются субъективные и объективные признаки функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок. Такие показатели самоконтроля как самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, относятся к субъективным, а частота сердечных сокращений (ЧСС), масса тела, длина тела, функция кишечно-желудочного тракта, потоотделение, жизненная емкость легких (Ж.Е.Л.), сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты – к субъективным. Контролировать состояние своего организма можно по внешним и внутренним признакам. К внешним признакам относятся выделение пота, изменение цвета кожи, нарушения координации и ритма дыхания. Если нагрузка очень большая, то наблюдается обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появляется отдышка, нарушается координация движений.

При появлении таких признаков надо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть. К внутренним признакам утомления относят появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание и даже головокружений. В таких случаях необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и на этом закончить тренировку. Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит, сон хорошие и есть желание заниматься дальше, то это показывает что ваш организм справляется с нагрузками. В процессе самостоятельных занятий физической культурой необходимо регистрировать в дневнике самоконтроля появление во время тренировок болей в мышцах, в правом и левом подреберье, в области сердца, головных болей, головокружения. Дополнительно в качестве самоконтроля можно рекомендовать проведении пульсометрии (измерение ЧСС) до занятий, во время тренировок; тестов и физкультурных проб для определения состояния сердечно-сосудистой, дыхательной системы и динамики физической подготовленности занимающихся за определенный период. Кроме самоконтроля предусматривается и контроль со стороны родителей, долг которых активизировать образ жизни своих детей, сделать его более динамичным, используя ежедневные самостоятельные занятия физическими упражнениями. Родители должны следить за тем, чтобы ежедневно выполняли домашние задания по физической культуре, в нужном объеме и с достаточной интенсивностью.

Контроль за состоянием сердечно-сосудистой, дыхательной системы, массо-ростовыми показателями, физической подготовленности

Для оценки состояния тренированности сердечно-сосудистой системы можно использовать функциональную пробу. Для этого необходимо измерять пульс в состоянии покоя, а затем выполнить 20 приседаний за 30 сек. Время восстановления пульса к исходному уровню является показателем состояния сердечно-сосудистой системы и тренированности занимающегося. Восстановление пульса по времени:

а) менее 3 минут – хороший результат;

б) от 3 до 4 минут – средний результат;

в) более 4 минут – ниже среднего.

Для оценки состояния дыхательной системы можно применять функциональные пробы Тенчи-Штанге.

Проба Тенчи – испытуемый задерживает дыхание на выдохе, зажав нос пальцами. У здоровых школьников время задержки дыхания равняется 12 – 15 секунд.

Проба Штанге – испытуемый  задерживает дыхание на вдохе, прижав нос пальцами. У здоровых школьников время задержки дыхания равняется 30 – 40 секунд.

Массо-ростовый индекс (Кетле) – это отношение массы тела в граммах к его длине в сантиметрах. В норме на один сантиметр длины тела приходится 200 – 300 грамм массы тела.

М. Р. П. = . Если частное от деления выше 300 гр., то это указывает на избыточный вес испытуемого. Если частное от деления ниже 250 г, на недостаточный вес испытуемого.

Существуют стимулирующие индексы, определяющие динамику физической подготовленности занимающегося через определенный период времени.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид упражнений | Формула расчета индекса |
| 1 | Бег на скорость | Скоростной индекс = |
| 2 | Прыжок в длину с места | Индекс прыгучести = |
| 3 | Поднимание груза от пола | Силовой индекс = |
| 4 | Метание на дальность | Метательный индекс = |

Уровень развития двигательных качеств: быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, можно определить проведением тестов школьной учебной программы по физической культуре и «Президентскими тестами».

**Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.

Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).

Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.

Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических  нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4 – 5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

Не стремитесь к достижению высоких результатов в кротчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет вам достичь успехов в избранном виде спорта.

Если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.

Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки посоветуйтесь с учителем физической культуры или врачом.

Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.

**Как построить тренировочное занятие**

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Основная часть тренировки составляет 70 – 80% всего времени занятия. Остальные 20 – 30% деятельности делятся между разминкой и заключительной частью, во время которой интенсивность выполнения физических упражнений последовательно снимается.

Каждое занятие должно начинаться с разминки и подготовке организма к предстоящей работе. Увеличивать нагрузку следует постепенно, упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища. Начинают занятия с упражнений требующих точности движений, повышенной скорости, ловкости и лишь затем приступают к упражнениям, которые требую максимальной силы и выносливости. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма. Физические упражнения не должны вызывать значительного утомления.

В самостоятельные занятия необходимо включать: общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, обруч, гири, гантели, резиновый эспандер); различные висы и упоры, акробатические упражнения: бег, прыжки, метание, толкание, бросание мяча; различные подвижные и спортивные игры: упражнения на различных тренажерах, катание на роликовых коньках, скейтборде, велосипеде.

Для правильного дозирования физической нагрузки в начале занятий каждому занимающемуся необходимо выполнить то или иное упражнение с соревновательной интенсивностью, чтобы определить максимальный результат (М. Т.). Затем, исходя из максимального теста (М. Т.) в процентах определяют величину тренировочной нагрузки. Эти режимы рассчитаны в процентах от максимального результата: умеренный – 30%; средний – 50%; большой – 70%; высокий – 90%. После нескольких недель тренировочной работы снова проводится максимальный тест и если он даст результат выше прежнего, то расчет тренировочной нагрузки делается вторично.

Для воспитания собственно силовых способностей используется упражнения отягощенные массой собственного тела (отжимания, приседания, подтягивания); упражнения с внешним отягощением (гири, гантели, резиновые амортизаторы, упражнения на тренажерах) и т. п.

Первые 2 – 3 месяца работа осуществляется с отягощением 30 – 40% от максимального теста. Это позволяет укрепить мышечно-связочный аппарат. Затем в последующие 2 – 3 месяца можно перейти к работе с отягощением в 50 – 60% от максимального и только после этого через 5 – 6 месяцев занятий переходят к работе с отягощением в 75 – 80% от максимального. Это в пределах 8 – 12 повторений за один подход, серию.

**Таблицы**

Таблица средних показателей функциональных и антропометрических измерений школьников.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  (лет) | Величина ЧСС уд/мин | | Показатели массы тела и роста  (кг, см) | | | | Показатели задержки дыхания | | | |
| Мальчики | Девочки | Мальчики | | Девочки | | Мальчики | | Девочки | |
| масса | Рост | масса | рост | на вдохе | на выдохе | на вдохе | на выдохе |
| 7 | 84-88 | 86-90 | 22-28 | 118-129 | 21-27 | 118-129 | 36 | 14 | 30 | 15 |
| 8 | 83-87 | 84-88 | 24-31 | 125-135 | 24-31 | 124-134 | 40 | 18 | 36 | 17 |
| 9 | 85-89 | 81-85 | 26-35 | 128-141 | 27-35 | 128-140 | 44 | 19 | 40 | 18 |
| 10 | 87-91 | 78-82 | 30-38 | 135-147 | 30-39 | 134-147 | 50 | 22 | 50 | 21 |
| 11 | 75-79 | 82-86 | 32-41 | 138-149 | 32-42 | 138-152 | 55 | 24 | 44 | 20 |
| 12 | 80-84 | 84-88 | 37-49 | 143-158 | 38-50 | 146-160 | 60 | 22 | 48 | 22 |
| 13 | 70-74 | 75-79 | 39-53 | 149-165 | 43-54 | 151-163 | 61 | 24 | 50 | 19 |
| 14 | 76-80 | 75-80 | 45-56 | 155-170 | 46-55 | 154-167 | 64 | 25 | 54 | 24 |
| 15 | 70-74 | 72-76 | 50-63 | 159-175 | 50-59 | 156-167 | 68 | 27 | 60 | 26 |
| 16 | 72-76 | 70-73 | 51-78 | 168-179 | 56-72 | 157-167 | 71 | 29 | 64 | 28 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Параметры допустимых значений ЧСС при тренировочной нагрузке | | | Классификация тренировочных нагрузок | | | | |
| Возраст | Нагрузка | | Режим | Характер нагрузки | Показатели ЧСС | | Время работы |
| минимальная | максимальная | юноши | девушки |
| 7 | 128 уд/мин | 191 уд/мин | 1 | Низкая интенсивность | До 130 уд/мин | До 135 уд/мин | От 40 до 90 мин |
| 8 | 127 уд/мин | 190 уд/мин |
| 9 | 127 уд/мин | 190 уд/мин | 2 | Средняя интенсивность | 131-155 уд/мин | 136-160 уд/мин | 30 – 40 мин |
| 10 | 126 уд/мин | 189 уд/мин |
| 11 | 125 уд/мин | 188 уд/мин | 3 | Высокая интенсивность | 156-175 уд/мин | 161-180 уд/мин | 5 – 30 мин |
| 12 | 125 уд/мин | 187 уд/мин |
| 13 | 124 уд/мин | 185 уд/мин | 4 | Субмаксимальная интенсивность | 176-180 уд/мин | 181 уд/мин | 30 сек – 5 мин |
| 14 | 124 уд/мин | 185 уд/мин |
| 15 | 123 уд/мин | 185 уд/мин | 5 | Максимальная интенсивность | 181-200 уд/мин | выше 181 уд/мин | 20 – 30 сек |
| 16 | 122 уд/мин | 184 уд/мин |
| Индивидуальный тренировочный пульс: 220 – (возраст) – (пульс в покое)\*0,6 + (пульс в покое) | | | | | | | |

Оценка показателей состояния организма школьника

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Аппетит | Самочувствие | Желание заниматься ФУ | Работоспособность | Переносимость нагрузки | Сон | Болевые ощущения |
| 5 | Повышенный | Хорошее | С удовольствием | Высокая | Хорошая | Спокойный, крепкий | Нет болевых ощущений |
| 4 | Нормальный | Удовлетворительное | Есть желание | Хорошая | Удовлетворительная | Без пробуждений | Немного болят мышцы |
| 3 | Пониженный | Вялость, усталость | Безразлично | Удовлетворительная | Плохая, вялость, апатия | Трудное засыпание | Небольшое чувство тошноты |
| 2 | Есть не хотел | Плохое | Нет желания | Низкая | Прекратил занятия Ф.У. | Бессоница | Боли в подреберье |
| 1 | Отвращение к приему пищи! | Недомогание | Болезненное состояние | Выполнил только тренировку | Не занимался |  | Головокружение, БОЛИ СЕРДЦА! |

**Список литературы**

А. А. Бирюков «Учись делать массаж», Москва «Советский спорт» 1988 г.

Ж. К. Холодов, В. П. Панов «Папа, мама и я – спортивная семья», Минск «Полымя» 1989 г.

Ю. А. Орешкин «К здоровью через физкультуру», Москва «Медицина» 1990 г.

К. М. Приходченко «Школа закаливания на дому», Минск «Полымя» 1988 г.

Н. В. Гуреев «Активный отдых», Москва «Советский спорт» 1991 г.

С. М. Вайцеховский «Книга тренера», Москва Фис 1971 г.

Ю. Б. Никифоров «Учитесь наслаждаться движениями», Москва «Советский спорт» 1989 г.