

Рекомендации по организации самостоятельных занятий физической культурой студентам Вузов.

Ерещенко Р.В., Золотухин А.Н., Юдаков Н.В.

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». 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.

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.

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.

Задачи формы самостоятельных занятий, методика их применения

У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности. Ее влияние на настроение и умственную работоспособность часто бывает большим, чем это кажется на первый взгляд. Студенты, ведущие малоподвижный образ жизни, хуже усваивают учебный материал, как по основным предметам, так и по физической культуре. Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела. Для нормального функционирования организма каждому человеку требуется определенный минимум двигательной активности.

На практике добиться этого достаточно сложно, так как организованные занятия проводятся лишь в рамках занятий по физической культуре - 2 раза в неделю, чего совершенно недостаточно не только для восполнения дефицита необходимой ежедневной двигательной активности, но и тем более для улучшения функционального состояния основных систем организма. Одним из эффективных выходов из создавшегося положения является обучение студентов самостоятельным формам занятиям физической культурой. Этот метод позволит им выбирать и изменять в соответствии со складывающимися обстоятельствами время и продолжительность занятий, форму их организации, использовать упражнения, соответствующие их интересам, выполнять только ту

нагрузку, которая соответствует текущей подготовленности, не превышая ее.

Реализовать индивидуальные предпочтения, психофизиологические особенности в соответствии с текущим функциональным состоянием возможно только на самостоятельных занятиях физической культурой, и никакие другие формы занятий физическими упражнениями заменить их не могут. Нужно обучать студентов умениям организовать и проводить самостоятельные занятия физической культурой.

Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что ре-альное внедрение среди студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями благотворно влияют на повышение их двигательной активности. Следовательно основной задачей самостоятельных занятий является повышение этой активности. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в актив-ную физкультурно-спортивную деятельность. К объективным факторам относятся: состояние материально-спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержания занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска. Основной причиной психологической мотивации студентов к занятиям физической культурой является повышение требовательности к физкультурно-спортивной деятельности. Студенты более критично оценивают содержатель-ный и функциональный аспекты занятий, их связь с профессиональ-ной подготовкой. Если мотивы, побуждающие к самостоятельным занятиям, сформировались, то определяется цель занятий, ею может быть: активный отдых, укрепление здоровья, повышение уров-ня физического развития и физической подготовленности, выполне-ние различных тестов, достижение спортивных результатов.

Принципы дозирования физической нагрузки

Регулировать интенсивность физической нагрузки можно по ЧСС. Основным показателем приспособленности организма к нагрузкам является скорость восстановления ЧСС сразу после оконча-ния выполнения упражнения. Для этого определяется частота пульса в первые 10 сек. после завершения упражнения, пересчитывается на 1 мин. и принимается за 100%. Хо-рошей реакцией восстановления считается снижение ЧСС через 1 мин на 20%, через 3 мин – на 30%, через 5 мин – на 50%, через 10 мин – на 70–75%.

Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями

Конкретные направления и организационные формы использова-ния самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занима-ющихся. Разрабатывая структуру таких занятий, необходимо выявлять доступные для людей разного уровня подготовки элементы. Для формирования позитивного отношения к

самостоятельному выполнению физических упражнений необходима постоянная, положительная мотивация к физической культуре, так как отношение студентов к занятиям физической культурой, их интерес к самостоятельному выполнению упражнений является одним из самых важных условий эффективности самостоятельной учебной деятельности. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (рекреация – восстановление), общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами.

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение 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, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером, резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

Упражнения в течение 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. 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 натощак (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.

Составление индивидуальных комплексов упражнений

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. Также необходимо при составлении индивидуальных комплексов упражнений учитывать возраст, пол и физическую подготовленность занимающихся.

Домашние задания по физической культуре

Помимо всего также немаловажную роль в комплексе самостоятельных занятий играют домашние задания по физической культуре. Они преследуют две основные цели.

Первая - это путем домашних заданий прививать студентам навык самостоятельных занятий физическими упражнениями. Эта задача является самой главной, так как физические упражнения - это здоровье молодых людей, а они - это будущее нашего народа. Не стоит думать, что, давая домашние задания и проверяя их выполнение, преподаватель на сто процентов добьется навыков самостоятельных занятий. Но нельзя и игнорировать эту возможность. Так как она значительно расширена, если студенты будут выполнять домашние задания с интересом. И здесь главная роль, в привитии интереса к самостоятельным занятиям, принадлежит преподавателю по физической культуре. Чтобы заинтересовать учащихся, необходимо дифференцировать, разнообразить домашние задания, предоставлять контроль, помощь, а главное вырабатывать у студентов представление о здоровом образе жизни, занятиях физической культурой, как неотъемлемости части их повседневной жизни.

Вторая - это выработка физических качеств. Ограниченное число занятий по физической культуре, длительность времени для выработки тех или иных физических качеств приводит к тому, что эти качества очень трудно выработать на уроке. Домашние задания значительно расширяют эти возможности. При их систематическом использовании повышается результативность, интерес к занятиям и, в конечном счете, уровень физической подготовки и общего здоровья студентов.

Список литературы.

1. Кукушкин Г. И. «Теория физического воспитания», М.: Физкультура и Спорт, - 2003.
2. Данченко И. П., «Физическое воспитание студентов», М.: МГУ, - 2010.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. - М: ФиС, 2001.- 459с.
4. Физическая культура студента: Учебник / Под. ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардамирики, 2009. - 448с.
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. - Ростов-н-Дону: Феникс, 2003.- 384 с.
6. Физическое воспитание в вузе: Тексты лекций/Под ред. М.М.Чубарова. 3-е изд., стереот. - М.: МГИУ, 2005