

Литвинов Никита Александрович

студент

Буряков Владимир Анатольевич

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация: в статье рассматривается влияние физических упражнений на здоровье человека, роль отдельных видов спорта и основные принципы организации самостоятельных тренировок.

Ключевые слова: физические упражнения, здоровый образ жизни, бег, занятия спортом, влияние на организм, нагрузки.

Главная ценность для каждого человека – это его здоровье. К сожалению, абсолютно здоровых людей не так уж много. Распространены различные хронические заболевания, при которых только систематическое занятие спортом служит гарантом хорошего самочувствия человека. Можно выделить несколько причин возникновения проблем со здоровьем у людей. Первая причина: несоответствие темпов изменения окружающей среды с темпами перестройки организма. Основными факторами этой причины являются высокий темп информационного развития общества, безработица и т. д.

Вторая причина: загрязнение окружающей среды.

Третья причина: нездоровый образ жизни (малоподвижность, вредные привычки).

Спорт влияет как на работу всего организма в целом, так и на работу всех органов отдельно: улучшает работу сердечной мышцы и кровеносной системы, что служит профилактикой инсультов и инфарктов, укрепляются мышцы и суставы, ускоряются обменные процессы, укрепляется иммунитет. Физические

упражнения, способствуют высокой стрессоустойчивости организма к различным неблагоприятным факторам биологической и особенно социальной среды.

К счастью, в последнее время занятия спортом являются модной тенденцией. Люди стараются вести здоровый образ жизни, поддерживают хорошую физическую форму. Существует государственная политика по развитию массового спорта в стране. Развивается инфраструктура для занятий массовым спортом в образовательных учреждениях и по месту жительства, создаются детские спортивные школы, а также фитнес-центры и секции для детей и взрослых, возвращены нормы ГТО.

Однако не все люди могут правильно себя мотивировать на занятия спортом. Какие причины могут побудить человека систематически выполнять физические упражнения? Первой и основной причиной могут послужить проблемы со здоровьем. Многие люди стремятся к эстетическому совершенству, а лишний вес могут побудить человека всерьез заняться спортом, так как эти занятия помогут сделать фигуру лучше. Третьей причиной можно назвать психическое здоровье человека. Постоянное недосыпание, бессонница и стресс – с этими проблемами сталкивается практически каждый человек на любом этапе своей жизни. При систематических занятиях физической культурой человек становится увереннее и успешнее.

Решив заняться спортом, человек должен проанализировать свои возможности, изучить спортивные программы, которыми он может воспользоваться (секции, спортивные центры, тренажерные залы). Необходимо учитывать свое состояние здоровья, противопоказания врачей, свой интерес к разным видам спорта, доступность занятий. Физические упражнения должны быть интересны, доставлять удовольствие. Можно комбинировать разные виды и формы спортивных занятий. Физические упражнения можно разбить на две группы: аэробные и анаэробные.

Аэробные нагрузки – любые виды нагрузок низкой интенсивности, во время которых основным источником для поддержания мышечной деятельности выступает кислород. Примерами аэробных упражнений служат:

- быстрая ходьба;
- ходьба на лыжах;
- бег на длинные дистанции;
- плавание;
- волейбол;
- бадминтон;
- гребля в невысоком темпе;
- езда на велосипеде или занятия на велотренажере;
- аэробика.

При анаэробных нагрузках, к которым относятся все силовые упражнения и движения взрывного характера, включаются качественно иные механизмы синтеза энергии, происходящего без участия кислорода.

Примеры анаэробных упражнений:

- силовые упражнения;
- тренировки на тренажерах;
- бодибилдинг и пауэрлифтинг;
- скоростная езда на велосипеде;
- спринтерский бег.

Рассмотрим некоторые виды упражнений подробнее, чтобы обозначить их влияние на организм человека.

Самым распространенным упражнением является ходьба. В последнее время в моду плотно вошла скандинавская ходьба (ходьба при которой используются специальные приспособления, и выполняется в определенной технике). Для данного вида спорта нет противопоказаний. При ходьбе повышается аэробная способность.

Второе место по популярности можно отдать бегу трусцой. Бег вызывает у человека частое и глубокое дыхание, при этом массируются внутренние органы. Такой массаж усиливает обмен веществ в организме человека. Бег укрепляет психическое здоровье человека, помогает справиться с депрессией, стрессами и

бессонницей. Значимость бега оценили еще в древности. В Древней Элладе на высокой скале было выбиты такие слова: «Хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!». Однако перед занятием бегом необходимо проконсультироваться с врачом, так как для этого вида спорта есть противопоказания. Только специалист может подобрать соответствующую нагрузку. Каждый начинающий должен понимать, что в начальных стадиях тренировок бег должен быть медленным и на короткие дистанции. В течение полугода занятий можно увеличивать дистанцию, не меняя темпа. В дальнейшем постепенно можно увеличить скорость. Уменьшать время можно только на 1 минуту в неделю.

Одно из лучших упражнений для сердечной и дыхательной системы – плавание. Однако для занятий плаванием нужен бассейн либо другой водоем. Аналогично плаванию способствует снижению веса и улучшает самочувствие езда на велосипеде.

Многие для занятий используют циклическую тренировку, при которой выполняют упорядоченные упражнения. Размер цикла определяется имеющимися условиями для занятий. Тренирующийся сам выбирает темп, количество повторений и спортивные снаряды для упражнений.

Силовые упражнения положительно влияют на сердечно-мышечный аппарат. Они увеличивают силу и выносливость мышц.

Тренировки могут быть групповыми и индивидуальными. Считается, что с помощью групповой тренировки можно достигнуть лучшего результата. Одиночные занятия во избежание несчастных случаев лучше проводить в общественных местах: на стадионах, спортивных площадках, в парках, в черте населенных пунктов.

Выбор числа занятий в неделю зависит от планируемых целей. Для поддержания физического состояния хватит и двух раз в неделю; для его улучшения результатов – не менее трех раз, а для спортивных достижений – 4–5 раз в неделю и более. Заниматься спортом можно через 2–3 часа после приема пищи. Не

следует выполнять физические упражнения утром натощак сразу после сна, а также поздно вечером.

При выполнении тренировок следует соблюдать следующие принципы.

- последовательность;
- постепенность;
- систематичность (ритмичность);
- подкрепление (самооценка и оценка извне).

Занятия спортом должны содействовать развитию разнообразных физических качеств, а также укреплению здоровья и увеличению общей работоспособности организма.

Список литературы

1. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапорт. – М.: Альфа-М, 2003.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991.
3. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н. Захаров [и др.]. – М.: Лептос, 1994.