

Михайлиди Вероника Николаевна

студентка

Колледж рационального обучения

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

Аннотация: в данной статье рассмотрена проблема приобщения студенческой молодежи к физической культуре. В работе представлены примеры упражнений, которые выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями.

Ключевые слова: двигательная деятельность человека, тренированность, тренировка, упражнение, самостоятельные занятия.

Двигательная деятельность человека – одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определённом уровне двигательной активности.

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни.

Тренированность – состояние организма спортсмена, характеризующееся высоким уровнем развития функциональных возможностей различных систем и хорошей приспособленностью их к возрастающим физическим нагрузкам

Тренировка – систематические упражнения для приобретения или совершенствования какого-либо навыка, умения, планомерная подготовка организма к максимальным для него проявлениям силы, быстроты, ловкости и выносливости.

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.

Примеры таких упражнений: продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения. Основные требования к упражнениям: выполняются в зонах умеренной и большой мощности работ; продолжительность от нескольких минут до 60–90 мин; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

Упражнения в течение дня (физкультпауза) выполняются в перерывах между различными занятиями. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гимнастики. Помимо обычных упражнений, входящих в комплекс утренней гимнастики (таких, как наклоны и повороты туловища, движения руками, вращения таза и др.) в физкультпаузу целесообразно включать дыхательные упражнения и упражнения для глаз. Они способствуют активизации нервной системы и повышению тонуса. Эффективно так называемое диафрагмальное дыхание (вдох начинается с выпячивания живота за счет сокращения диафрагмы), состоящее из частых, но не глубоких вдохов и выдохов с выпячиванием и втягиванием живота [12, с. 176].

Упражнения для глаз состоят в основном из движений глазами влево-вправо, вверх-вниз и круговых движений.

С целью улучшения мозгового кровообращения применяются упражнения, состоящие из наклонов и поворотов головы.

Существует три формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение дня (физминутки, разминки, зарядки и т. д.);
- самостоятельные тренировочные занятия.

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

Рекомендуется занятия физическими упражнениями всегда проводить на открытом воздухе, полностью использовать факторы закаливания -- солнце, свежий воздух.

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.

Результат, который планируем достичь с помощью отобранных мероприятий на самостоятельных занятиях физической культурой, это – здоровые, активные школьники и обретенное ими физическое, психическое и социальное здоровье.

Список литературы

1. Самостоятельные занятия учащимися физической культурой и спортом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://revolution.allbest.ru/sport/00417778_0.html (дата обращения: 13.12.2017).