

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детская юношеская спортивная школа №3»**

Теоретические основы физической культуры и спорта

**«Основы методики и организации самостоятельных
занятий физическими упражнениями»**

Автор:
тренер-преподаватель
по лыжным гонкам
МУДО «ДЮСШ №3»
Маргарита Юрьевна Охупкина

г. Арзамас
2020 г.

Оглавление

	Стр.
Введение	3
1. Построение тренировочного занятия.	4
2. Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями	6
2.1. Основы методики занятий оздоровительным бегом.	7
2.2. Самоконтроль	9

Введение

В настоящее время дети ведут малоподвижный образ жизни: обучение в школе, приготовление уроков, просмотр телевизора, компьютерные игры - все это увеличивает напряжение зрительного аппарата, нагрузку на организм ребенка и возникает дефицит мышечной деятельности. К тому же дети совсем мало бывают на воздухе.

Недостаточная двигательная активность школьников в повседневной жизни неблагоприятно сказывается на состоянии их здоровья.

У многих школьников, в результате сильных умственных нагрузок, плохого питания (нерационального) и низкого уровня двигательной активности, ухудшается зрение, деятельность сердечнососудистой и дыхательной системы, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Поэтому необходимо приучать детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, а также больше заниматься физическим воспитанием в школе. Ведь очень важно, чтобы дети выросли здоровыми и физически подготовленными.

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.

В данной теме рассмотрены вопросы построения тренировочного занятия, планирования физической нагрузки и самоконтроля.

1. Построение тренировочного занятия

В начале каждого занятия необходимо выполнять разминку для того, чтобы подготовить организм к предстоящей работе.

Начинать занятия следует с упражнений, требующих точности движений, повышенной скорости, ловкости. Упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища. Затем приступают к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости. Увеличивают нагрузку постепенно. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма.

Физические упражнения не должны вызывать значительного утомления. Для правильного дозирования физической нагрузки, каждому необходимо определить максимальный результат. Для этого в начале занятий нужно выполнить то или иное упражнение с соревновательной интенсивностью.

Затем, исходя из максимального теста, определяют тренировочную нагрузку. Выделяют четыре типа нагрузок:

- умеренный – 30%;
- средний – 50%;
- большой – 70%;
- высокий – 90%.

Для развития силовой выносливости, применяются такие упражнения, как отжимания, приседания, подтягивания (т.е. отягощенные массой собственного тела); а также упражнения с внешним отягощением (гири, гантели, резиновые амортизаторы, упражнения на тренажерах) и т. п.

После нескольких недель тренировок, снова проводится максимальный тест и если он даст результат выше прежнего, значит ваша физическая выносливость увеличилась. В этом случае расчет тренировочной нагрузки делается повторно.

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.

Занимаясь самостоятельно физической культурой необходимо соблюдать следующие правила:

1. Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.

2. 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.

Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Начиная самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.

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

3. 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.

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

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

6. 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.

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

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

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

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

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

2. Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями

Основные задачи физкультурно-оздоровительной деятельности школьников.

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

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

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

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

5. 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).

2.1. Основы методики занятий оздоровительным бегом

Одним из наиболее достойных физических упражнений, является бег. Бег – прекрасное средство тренировки с помощью которой, можно существенно повысить деятельность сердечнососудистой 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.

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

2. 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.

3. 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.

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

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

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

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

8. 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.

9. 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.

10. 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 производится 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.

11. 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.

12. 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.

13. 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.

Контроль за состоянием сердечнососудистой, дыхательной системы

1. Оценивая состояние тренированности сердечнососудистой 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 сердечнососудистой 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.

2. 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.

3. Массо-ростовой 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.

$M. P. P. = \dots$. 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.

2.2. Самоконтроль

Самоконтроль необходим при самостоятельных занятиях оздоровительным бегом, упражнениями с отягощением, атлетической гимнастикой.

Самоконтроль – представляет собой систематические наблюдения человеком за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности при занятиях спортом.

Самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, частота сердечных сокращений, масса тела, функция желудочно-кишечного тракта, потоотделение, жизненная емкость легких, сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты – все это показатели самоконтроля.

Контролировать состояние своего организма можно по внешним и внутренним признакам:

- обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появление отдышки, нарушение координации движений - это внешние признаки. При их появлении необходимо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть;

- появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание и даже головокружений – внутренние признаки. В таких случаях необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и на этом закончить тренировку.

В процессе самостоятельных занятий физической культурой необходимо особо обращать внимание на появление во время тренировок болей в мышцах, в правом и левом подреберье, в области сердца, головных болей, головокружения.

Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит, сон хорошие и есть желание заниматься дальше, то это показывает что ваш организм справляется с нагрузками.

Кроме самоконтроля предусматривается и контроль со стороны родителей. Они должны следить за тем, чтобы дети ежедневно выполняли физические упражнения в нужном объеме и с достаточной интенсивностью.