

Лекция №8 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Цель и задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями;
2. Методические принципы самостоятельных занятий;
3. Утренняя физическая зарядка;
4. Результаты занятий по физическому воспитанию и контроль.

1. Цель и задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями

Целью самостоятельных занятий физическими упражнениями является поддержание двигательной активности и физических качеств на оптимальном уровне для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

1. Цель и задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями

Задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1. Освоение и совершенствование двигательных навыков и умений;
 2. Поддерживание физических качеств на оптимальном уровне;
 3. Полезное проведение времени с целью активного отдыха (рекреация).
-

2. Методические принципы самостоятельных занятий

1. **Принцип систематичности.** Предусматривает регулярные занятия физическими упражнениями, целесообразное их применение в зависимости от времени года.
 2. **Принцип индивидуальности.** Выбор физических упражнений зависит от интересов студентов. Необходимо учитывать уровень физической подготовленности и состояния здоровья, индивидуально-психологических особенностей.
-

2. Методические принципы самостоятельных занятий

3. **Принцип рациональности физических нагрузок.** Соблюдение этого принципа предусматривает постепенное увеличение физических нагрузок, применение нагрузок, повышающих различные механизмы энергообеспечения организма, оптимальное сочетание нагрузок с отдыхом.
 4. **Принцип всестороннего физического развития.** Целенаправленное развитие основных физических качеств: быстрота, выносливость, сила, гибкость, ловкость. Для этого необходимо использовать различные циклические и гимнастические упражнения, игры, упражнения с отягощениями.
-

2. Методические принципы самостоятельных занятий

5. **Принцип врачебного контроля и самоконтроля.** Консультация с врачом поможет студентам выяснить, какие физические упражнения лучше всего использовать в самостоятельных занятиях, с каких физических нагрузок начинать тренировку. Использование самоконтроля позволит с помощью несложных методик оценить правильность тренировки и уровень своего физического состояния.
-

2. Методические принципы самостоятельных занятий

Утомление – нормальное физиологическое состояние. Без утомления функциональные возможности организма не повышаются.

Восстановление утраченных ресурсов в организме происходит не только до исходного уровня, но и с некоторым избытком, называемым сверхвосстановлением, или суперкомпенсацией. Именно она обуславливает повышение функциональных резервов систем и органов, рост тренированности.

2. Методические принципы самостоятельных занятий

Если сразу после выполнения физических упражнений частота пульса не более 120 ударов в минуту, то нагрузка считается малой, 120 – 160 – нагрузка считается средней, более 160 – большой.

Максимальной является физическая нагрузка, после которой частота пульса равна числу, определяемому вычитанием из числа 220 своего возраста в годах.

2. Методические принципы самостоятельных занятий

Частота пульса при аэробных нагрузках у нетренированных людей составляет 130 ударов в минуту и меньше. У спортсменов нагрузка может оставаться аэробной и при пульсе 150 – 160.

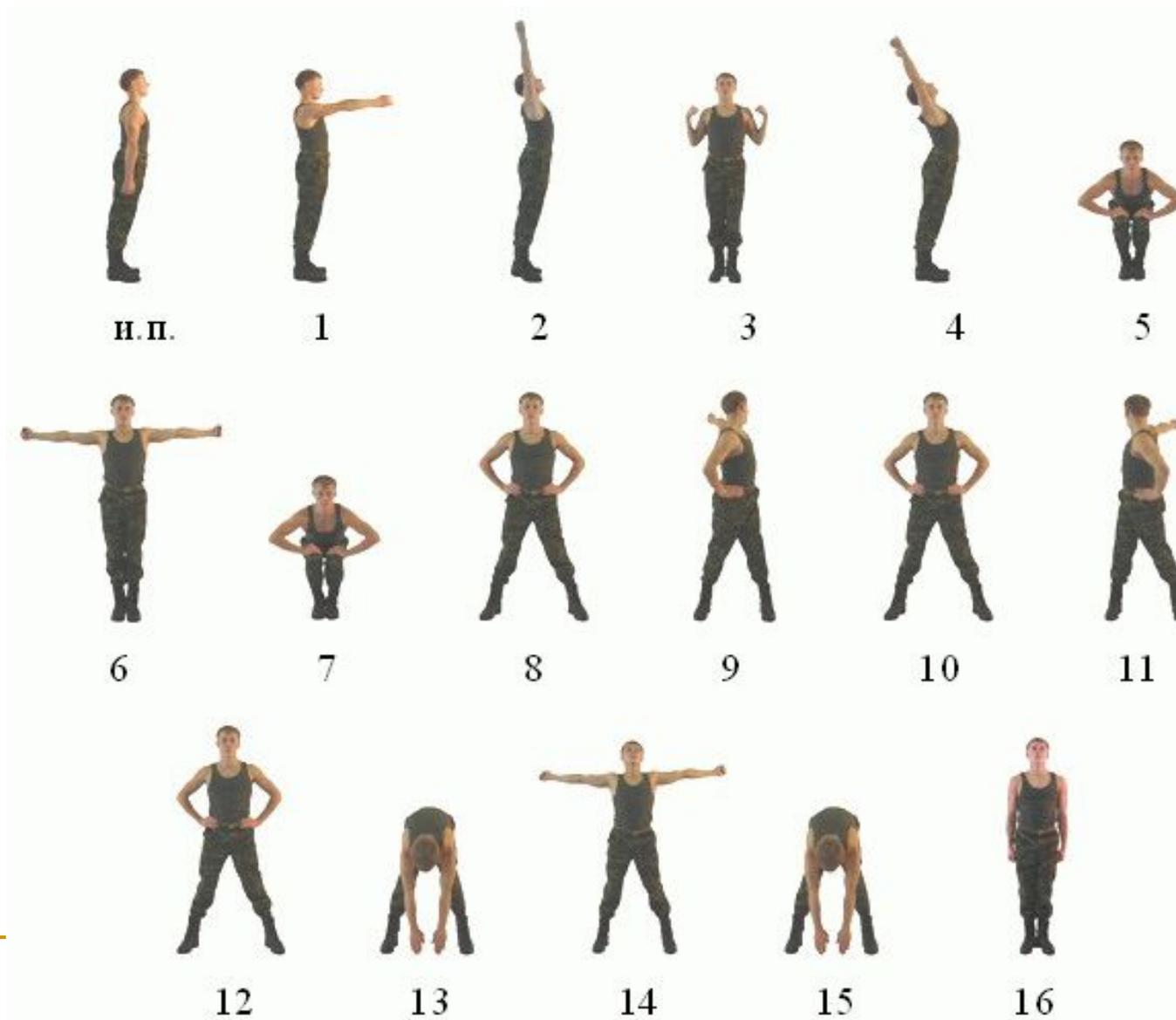
Частота пульса при анаэробных нагрузках у нетренированных людей находится в диапазоне 130 – 160 ударов в минуту и более.

3. Утренняя физическая зарядка

Утренняя физическая зарядка проводится с целью повышения эффективности физического воспитания путем увеличения общего времени (объема) занятий физическими упражнениями, повышения уровня двигательной активности в режиме дня студентов.

Задачей утренней физической зарядки является быстрое приведение организма после сна в бодрое состояние. Ее продолжительность – 15-30 минут.

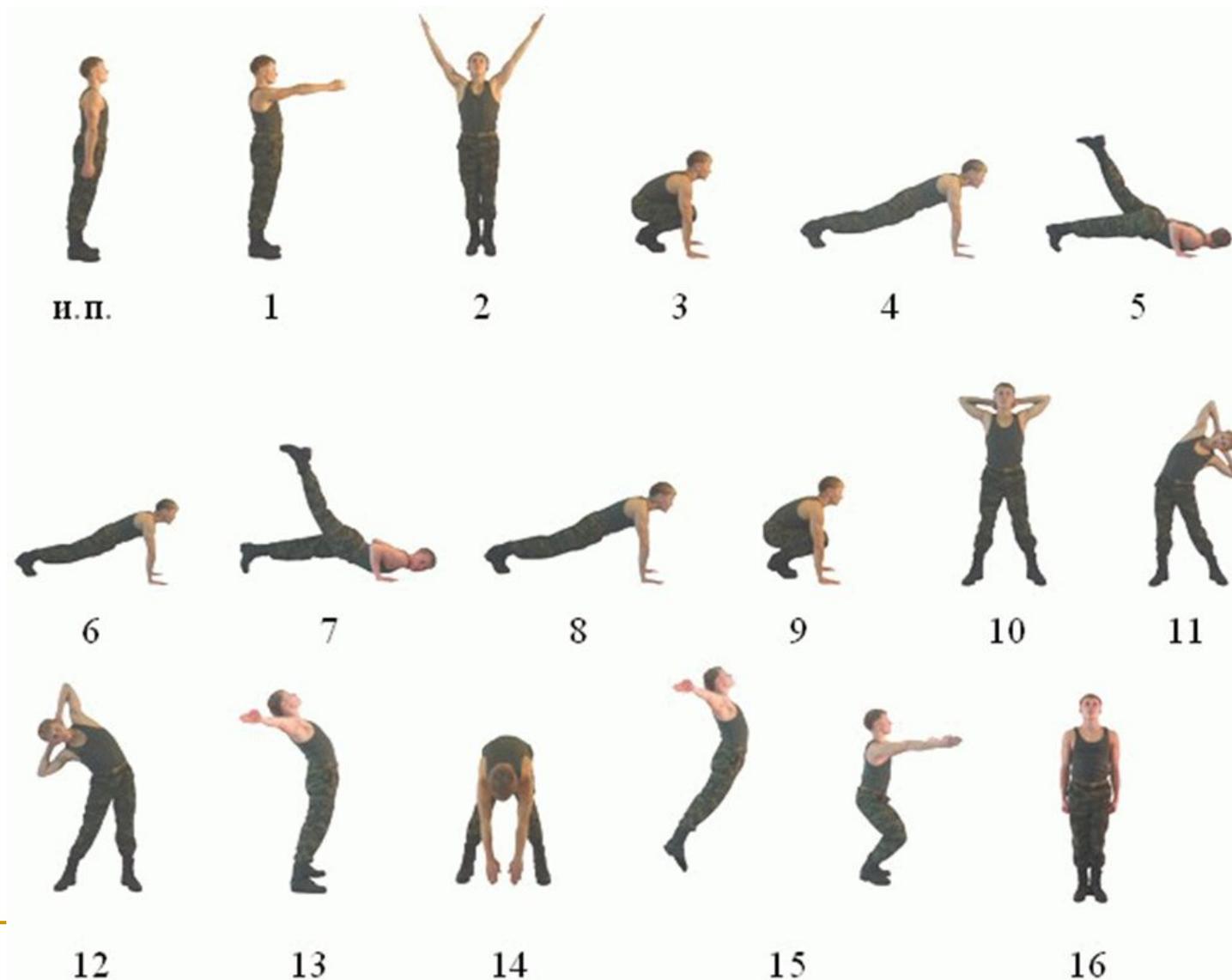
3. Утренняя физическая зарядка



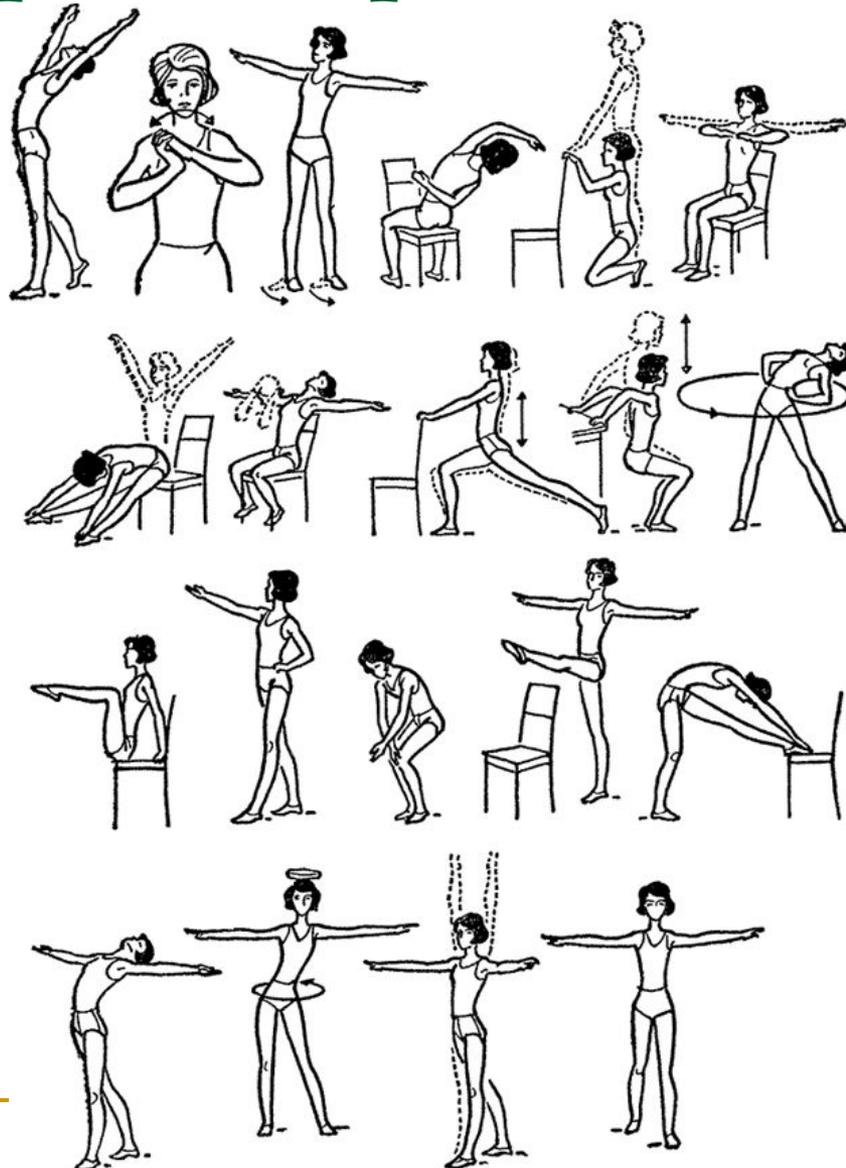
3. Утренняя физическая зарядка



3. Утренняя физическая зарядка



3. Утренняя физическая зарядка



3. Утренняя физическая зарядка



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16

4. Результаты занятий по физическому воспитанию и контроль

«Каких результатов я лично должен достичь и что контролировать?». Определение личного результата - необходимое условие целенаправленности процесса физического воспитания. Проверка и оценка своих результатов в контрольных упражнениях позволяют студентам определить уровень физической подготовленности, двигательных навыков и степень развития отдельных физических качеств.

4. Результаты занятий по физическому воспитанию и контроль

Беге на 100 м – быстрота.

Прыжок в длину с места – скоростно-силовые способности и ловкость.

Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке и приседание на одной ноге – сила отдельных групп мышц у студенток.

Подтягивание на перекладине, подъем ног к перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях – сила отдельных групп мышц у студентов.

Бег на 2000 и 3000 метров, а также лыжные гонки на 3 и 5 километров - общая физическая выносливость организма студентов.

4. Результаты занятий по физическому воспитанию и контроль

«Можно ли считать, что достижение нормативных результатов при выполнении физических упражнений является достижением цели физического воспитания?»

4. Результаты занятий по физическому воспитанию и контроль

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование у них высокого уровня физической культуры (способность создавать материальные и духовные ценности физической культуры, сохранять и целесообразно их использовать) для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Контрольные вопросы

1. Что является основной целью самостоятельных занятий студентов в процессе физического воспитания?
 2. Какие задачи решаются при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?
 3. Перечислите пять основных методических принципа самостоятельных занятий физическими упражнениями.
-

Контрольные вопросы

4. С какой целью проводится утренняя физическая зарядка?
 5. Какие упражнения в основном используются для повышения уровня силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости?
-