

Государственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 204
с углублённым изучением иностранных языков (английского и финского)
Центрального района Санкт-Петербурга

191186, Санкт-Петербург, ул. Миллионная, д. 14, лит. А

тел./факс.312-94-48

***САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ***

Учитель физической культуры
ГООУ школы № 204
Кабанцов С.В.

Санкт-Петербург
2011

Содержание

1. Введение
2. Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями
3. Основы методики занятий оздоровительным бегом
4. Самоконтроль во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
5. Контроль за состоянием сердечно-сосудистой, дыхательной системы, массо-ростовыми показателями, физической подготовленности
6. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями
7. Как построить тренировочное занятие

1. Введение

Важнейшей задачей школьного физического воспитания является воспитание крепких, здоровых молодых людей, в полной мере овладевших навыками и умением, определенными учебной программой по физической культуре.

В настоящее время обучения в школе, приготовление уроков дома увеличивают нагрузку на организм ребенка, дети совсем мало бывают на воздухе, а выходные дни проводят у телевизора или играют в малоподвижные "сидячие" и компьютерные игры. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности, и увеличиваются статические напряжения. Дети, дополнительно занимающиеся музыкой, живописью, свободное время которых сокращено, а статический компонент увеличен, имеют более низкий уровень двигательной активности. Кроме того, возникает необходимость усвоения и переработки информации, а, следовательно, и напряжение зрительного аппарата (чтение, письмо, рисование). Недостаточная двигательная активность школьников в повседневной жизни неблагоприятно сказывается на состоянии их здоровья.

Большие умственные и статистические нагрузки в школе, отсутствие дополнительной двигательной активности, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, приводят к тому, что у большинства школьников ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивляемость организма к различным заболеваниям, что приводит к ухудшению состояния их здоровья.

В современных условиях важной задачей семьи и школы в работе по укреплению здоровья детей является привитие учащимся стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями в школе и дома. В связи с этим необходимо использовать все формы физического воспитания в школе, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями дома с целью повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности подростков.

В данной работе сделана попытка раскрыть вопросы построения тренировочного занятия, планирование и дозирование физической нагрузки и самоконтроля за состоянием организма занимающегося школьника.

Надеюсь, что это поможет школьникам в их самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2. Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями

Основные задачи физкультурно-оздоровительной деятельности школьников:

- укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма;
- развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных;
- воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга;
- 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 времени (недель, месяцев, лет).

***Занимаясь самостоятельно физической культурой,
необходимо соблюдать следующие правила:***

- занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленности;
- 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.

3. Основы методики занятий оздоровительным бегом

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

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

Одеваться следует в соответствии с погодой на улице. Весной и осенью в холодную, ветреную, сырую погоду наверх 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 непродуваемая куртка, вязаная шапочка, прикрывающая уши, и варежки; на ногах кроссовки с шерстяными носками.

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.

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

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

Дистанция бега прокладываются в роще, по тротуарам улиц, а лучше всего в парке или на стадионе.

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

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.

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.

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.

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.

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.

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.

4. Самоконтроль во время самостоятельных занятий физическими упражнениями

Самоконтроль – это систематические самостоятельные наблюдения занимающегося физическими упражнениями и спортом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. При самостоятельных занятиях оздоровительным бегом, упражнениями с отягощением, атлетической гимнастикой, самоконтроль необходим. В качестве показателей самоконтроля используются субъективные и объективные признаки функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок. Такие показатели самоконтроля, как самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, относятся к субъективным, а частота сердечных сокращений (ЧСС), масса тела, длина тела, функция желудочно-желудочного тракта, потоотделение, жизненная емкость легких (Ж.Е.Л.), сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты – к объективным. Контролировать состояние своего организма можно по внешним и внутренним признакам. К внешним признакам относятся выделение пота, изменение цвета кожи, нарушения координации и ритма дыхания. Если нагрузка очень большая, то наблюдается обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появляется отдышка, нарушается координация движений. При появлении таких признаков надо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть.

К внутренним признакам утомления относят появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание и даже головокружений. В таких случаях необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и на этом закончить тренировку. Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит, сон хорошие и есть желание заниматься дальше, то это показывает, что ваш организм справляется с нагрузками. В процессе самостоятельных занятий физической культурой необходимо регистрировать в дневнике самоконтроля появление во время тренировок болей в мышцах, в правом и левом подреберье, в области сердца, головных болей, головокружения. Дополнительно в качестве самоконтроля можно рекомендовать проведение пульсометрии (измерение ЧСС) до занятий, во время тренировок; тестов и физкультурных проб для определения состояния сердечно-сосудистой, дыхательной системы и динамики физической подготовленности занимающихся за определенный период. Кроме самоконтроля, предусматривается и контроль со стороны родителей, долг которых активизировать образ жизни своих детей, сделать его более динамичным, используя ежедневные самостоятельные занятия физическими упражнениями. Родители должны следить за тем, чтобы дети ежедневно выполняли домашние задания по физической культуре в нужном объеме и с достаточной интенсивностью.

5. Контроль за состоянием сердечно-сосудистой, дыхательной системы, массо-ростовыми показателями, физической подготовленности

1. Для оценки состояния тренированности сердечно-сосудистой 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 сердечно-сосудистой 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 секундам.

Проба Штанге. Испытуемый задерживает дыхание на вдохе, прижав нос пальцами. У здоровых школьников время задержки дыхания равняется 30 – 40 секундам.

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 – 300г массы тела.

$M. P. P. = .$ Если частное от деления выше 300г, то это указывает на избыточный вес испытуемого. Если частное от деления ниже 250г, – на недостаточный вес испытуемого.

№	Вид упражнений	Формула расчета индекса
1	<i>Бег на скорость</i>	<i>Скоростной индекс =</i>
2	<i>Прыжок в длину с места</i>	<i>Индекс прыгучести =</i>
3	<i>Поднимание груза от пола</i>	<i>Силовой индекс =</i>
4	<i>Метание на дальность</i>	<i>Метательный индекс =</i>

4. Существуют стимулирующие индексы, определяющие динамику физической подготовленности занимающегося через определенный период времени.

Уровень развития двигательных качеств: быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, можно определить

проведением тестов школьной учебной программы по физической культуре и «Президентскими тестами».

6. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Прежде чем начать 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. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закалывающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.
4. 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.
5. Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4 – 5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.
6. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.
7. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
8. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволит вам достичь успехов в избранном виде спорта.
9. Если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.
10. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки посоветуйтесь с учителем физической культуры или врачом.
11. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.

7. Как построить тренировочное занятие

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Основная часть тренировки составляет 70 – 80% всего времени занятия. Остальные 20 – 30% деятельности делятся между разминкой и заключительной частью, во время которой интенсивность выполнения физических упражнений последовательно снимается.

Каждое занятие должно начинаться с разминки и подготовке организма к предстоящей работе. Увеличивать нагрузку следует постепенно, упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища. Начинают занятия с упражнений, требующих точности движений, повышенной скорости, ловкости, и лишь затем приступают к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма. Физические упражнения не должны вызывать значительного утомления.

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.

Для правильного дозирования физической нагрузки в начале занятий каждому занимающемуся необходимо выполнить то или иное упражнение с соревновательной интенсивностью, чтобы определить максимальный результат (М. Т.). Затем, исходя из максимального теста (М. Т.), в процентах определяют величину тренировочной нагрузки. Эти режимы рассчитаны в процентах от максимального результата: умеренный – 30%; средний – 50%; большой – 70%; высокий – 90%. После нескольких недель тренировочной работы снова проводится максимальный тест и, если он даст результат выше прежнего, то расчет тренировочной нагрузки делается вторично.

Для воспитания собственно силовых способностей используется упражнения, отягощенные массой собственного тела (отжимания, приседания, подтягивания); упражнения с внешним отягощением (гири, гантели, резиновые амортизаторы, упражнения на тренажерах) и т. п.

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. Это в пределах 8 – 12 повторений за один подход, серию.

Список использованной литературы

1. А. А. Бирюков. Учись делать массаж. М.: «Советский спорт», 1988г.
2. Ж. К. Холодов, В. П. Панов. Папа, мама и я – спортивная семья. Минск «Полымя», 1989г.
3. Ю. А. Орешкин. К здоровью через физкультуру. М.: «Медицина», 1990г.
4. К. М. Приходченко. Школа закаливания на дому. Минск «Полымя», 1988г.
5. Н. В. Гуреев. Активный отдых. М.: «Советский спорт», 1991г.
6. С. М. Вайцеховский. Книга тренера. Москва Фис, 1971г.
7. Ю. Б. Никифоров. Учитесь наслаждаться движениями. М.: «Советский спорт», 1989г.