



Департамент образования Вологодской области

БПОУ ВО "Вологодский аграрно-экономический колледж"

Методические рекомендации по самостоятельной (внеаудиторной) работе
студентов специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет»
(по отраслям)
по дисциплине «Адаптивная физическая культура»

Вологда, 2020

<p>РАССМОТРЕНО</p> <p>методической комиссией общеобразовательных и гуманитарных дисциплин</p> <p>Протокол №1 «31» августа 2020г.</p> <p>Председатель МК  И.С. Вязанкина</p>	<p>ОДОБРЕНО</p> <p>научно-методическим советом</p> <p>Протокол №1 «10 » сентября 2020г.</p> <p>Председатель  Е.В.Вихарева</p>
--	--

Организация-разработчик: БПОУ ВО «Вологодский аграрно-экономический колледж»

Разработчик:

Кузнецов Сергей Леонидович, руководитель физического воспитания.

Методические рекомендации предназначены для оказания помощи студентам, обучающимся на специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), поступившим на базе основного общего образования. В них включены тематика самостоятельной работы, рекомендации по их выполнению, формы контроля.

СОДЕРЖАНИЕ:

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ ПО ТЕМАМ.....	4-6
МОТИВАЦИЯ И ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	7-8
ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	9
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	10
ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	11
ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	13
ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.....	11-12
СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ДНЯ.....	12-13
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	13-14
ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ.....	14
СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ.....	15-16
ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК.....	16-17
МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ БЕГОМ	17-18
РАЗЛИЧНЫЕ ПРОГРАММЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА.....	19-21
ПРОГРАММА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОСЛАБЛЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ И НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.....	21-22
ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕВУШЕК.....	23
ПЛАНИРОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	23-24
САМОКОНТРОЛЬ ВО ВРЕМЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	24
КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ, МАССО-РОСТОВЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.....	25-26
ГИГИЕНА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	26
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ПИСЬМЕННОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	26-27
ТЕМАТИКА ПИСЬМЕННЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ.....	27
ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К НАПИСАНИЮ ТЕСТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	28
СДЕЛАЙ СЕБЯ СИЛЬНЫМ И КРАСИВЫМ (памятка для студентов).....	28
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	29
ЛИТЕРАТУРА.....	31

Для студента самостоятельная работа - способ активного, целенаправленного освоения, без непосредственного участия преподавателя, новых знаний, умений и опыта, закладывающих основания в становлении профессиональных и общих компетенций, требуемых ФГОС СПО по специальности.

К самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура» относится выполнение в свободное от учебы время различных физических упражнений, Занятия в спортивных клубах и секциях, самостоятельное изучение литературы по укреплению и сохранению здоровья, подготовка творческих работ, а также такие мероприятия как утренняя гимнастика, пробежка, посещение соревнований по видам спорта и т.п.

**Распределение самостоятельной (внеаудиторной) работы по темам.
Всего 50 часов.**

Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура (20 часов).

1.	Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека	2
2.	Физическая культура в социальном развитии человека.	2
3.	Основы здорового образа жизни.	2
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	14

Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке (12 часов)

1.	Основы терренкура и легкой атлетики.	4
2.	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	8

Общая физическая подготовка. (12 часов)

1.	1. Развитие физических качеств средствами ОФП с использованием элементов спортивных игр (В/б, Б/б).	4
2.	2. Развитие физических качеств средствами ОФП с использованием упражнений лёгкой атлетики.	8

Промежуточный контроль (6 часов).

	Подготовка к дифференцированному зачету по дисциплине «Физическая культура».	6
--	--	---

МОТИВАЦИЯ И НАПРАВЛЕННОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ (ВНЕАУДИТОРНЫХ) ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ»

Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности.

В процессе умственного труда наиболее типичным является рабочее положение, сидя за столом. В таком, многократно согнутом в различных суставах ног, рук, туловища и шеи, положении, с несколько наклоненными вперед головой и туловищем — кровь распределяется по органам и тканям очень неравномерно — могут проявляться неблагоприятные застойные явления в мозге, брюшной полости, полости таза, в ногах.

Многие мышечные группы при этом испытывают длительные и однообразные статические напряжения, особенно мышцы шеи и поясницы. В результате такого длительного, специфически наклоненного положения тела у работников умственного труда (экономистов, бухгалтеров, менеджеров), не занимающихся физкультурой и спортом, вырабатывается поверхностное дыхание, уменьшается жизненная емкость легких, нарушается осанка, дряхлеют мышцы скелета, понижается обмен веществ.

Система рыночных отношений требует конкурентно-способных специалистов, имеющих не только специальные знания и умения, но и высокий уровень работоспособности. Профессионально подготовленный, но не здоровый специалист не может быть востребованным к конкретной деятельности. В службах отделов кадров появляются специалисты-психологи по профпригодности и профотбору, способные по внешним признакам, телосложению, определить уровень соответствия и работоспособности, готовности к активной трудовой деятельности.

Работа специалиста по налогообложению относится к группе профессий, характеризующихся умственной работой различной степени напряженности: от легкой и разнообразной до очень напряженной и однообразной.

Можно выделить основные характеристики, относящиеся к данной работе.

1. Внешняя механическая работа проявляется в статической работе мышц спины для поддержания рабочей позы, мышцы шеи также выполняют статическую работу. Мышцы рук выполняют незначительные операции: письмо, перелистывании страниц с целью поиска информации. Движения ограничены и выполняются с небольшой амплитудой.

2. В данной специальности наблюдается значительный дефицит физической нагрузки, что вызывает такие негативные эффекты, как гипокинезия, гиподинамия, нарушение позвоночника, нарушение кровообращения в малом тазу, застойные явления в нижних конечностях, ухудшение функционального состояния мышц, поддерживающих рабочую позу, и др. Характер рабочей деятельности не связан с выраженным

физическим утомлением. В связи с этим физическая нагрузка оценивается как низкая.

3. Работа проходит в основном в рабочей позе сидя. Ходьба во время работы возможна. По степени физической тяжести это легкий малонапряженный труд. Работа сопровождается свободной, малонапряженной позой, отсутствием напряженных интенсивных двигательных действий.

4. Информационная нагрузка у работников данной специальности была оценена как средняя. Рабочая обстановка меняется, но не часто. Длительность сосредоточенного наблюдения низкая, так как не требует длительного наблюдения за каким-либо процессом. Напряжение зрительного анализатора выше среднего, поскольку значительная часть времени тратится на работу с документами, которые содержат различный шрифт, а также с рукописными документами.

5. Интеллектуальная нагрузка высокая поскольку происходит работа с большим количеством математических расчетов, вызванная необходимостью хранения информации в срочной и долговременной памяти. Специалист по налогообложению должен обладать хорошими аналитическими способностями.

6. Эмоциональная нагрузка средняя.

7. В ходе работы выполняются стандартные операции. Рабочая обстановка однообразная, почти не меняется. Фактором разнообразия, снижения монотонии является одновременное ведение нескольких финансовых дел, встречи с различными клиентами.

8. Гигиенические условия труда почти всегда соответствуют нормам, так как работа длительно проходит в кабинете. Гигиенические условия соответствуют всем стандартам.

Выделенные особенности позволяют говорить о том, что физическая нагрузка у специалистов по налогообложению минимальная или отсутствует; работа сопровождается выраженной гипокинезией.

Следовательно, для успешной трудовой деятельности, профилактики заболеваний у специалистов данной профессии целесообразно развивать физические качества.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

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, активного отдыха и досуга.
5. Воспитание морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

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.

Главные из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность.

Тренировочный процесс предполагает соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) занимающихся, постепенное увеличение интенсивности, объёма 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).

Специалисты определили сколько времени нужно отводить физическим упражнениям, чтобы достичь защитного эффекта:

1. Тренируйтесь через день или хотя бы 3 раза в неделю
2. Тренируйтесь непрерывно в течение 20 минут
3. Тренируйтесь энергично, но следите за своим дыханием

Занятия физической культурой – не разовое мероприятие, не воскресник и не месячник, это целеустремлённое, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни.

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, тёплый душ, ванна, сауна).
3. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если будете использовать физические упражнения совместно с

закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим правильного питания.

4. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объёма и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учётом 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 позволяет достичь успехов в избранном виде спорта.

9. Если почувствовали усталость, то на следующих тренировках нужно снизить нагрузку.

10. Если почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки и посоветуйтесь с преподавателем или с врачом.

11. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих друзей, родственников.

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

13. В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленностью и строго соблюдать правила безопасности вовремя занятий физической культурой и спортом.

ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Самостоятельные занятия физическими упражнениями в условиях колледжа должны быть разумно сбалансированы в бюджете свободного времени студентов с затратами на другие виды деятельности, и прежде всего на учебную, так как оптимальное соотношение между умственной и двигательной деятельностью составляет сущность здорового образа жизни.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами. Основными формами самостоятельных занятий являются: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные

занятия, самостоятельная учебная нагрузка за счет внеаудиторных занятий в спортивных клубах и секциях (нагрузка – не менее 2-х часов в неделю).

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Утренняя гимнастика ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга. Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, таких как сила, гибкость, ловкость.

При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определённые гигиенические правила: по возможности зарядку проводить круглый год на открытом воздухе, что даёт наибольший эффект. При выполнении её в помещении необходимо хорошо проветрить комнату или делать зарядку при открытой форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в лёгкой спортивной одежде.

Эффективность утренней гимнастики зависит от подбора упражнений, дозировки нагрузок и интенсивности выполнения упражнений.

Продолжительность зарядки зависит от степени физической подготовленности занимающихся. В комплексы утренней гимнастики следует включать упражнения (12-16) для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Объём нагрузки и её интенсивность должны ограничиваться и быть значительно меньше, чем в дневных тренировках. Упражнения, как и вся зарядка, не должны вызывать утомления.

При выполнении утренней гимнастики рекомендуется придерживаться определённой последовательности выполнения упражнений: медленный бег, ходьба (2-3 минуты), упражнение типа «потягивание» с глубоким дыханием, упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения с лёгкими гантелями – для девушек и женщин 1,5- 2 кг, для юношей и мужчин 2 -3 кг, с эспандерами и резиновыми амортизаторами и др.), различные наклоны и выпрямления в положении

стоя, сидя, лёжа, приседания на одной и двух ногах и др., лёгкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) – 20- 36 секунд, медленный бег и ходьба (2 -3минуты), упражнения на расслабление с глубоким дыханием. При составлении и выполнении комплексов утренней гимнастики рекомендуется нагрузку на организм повышать постепенно, с наибольшей нагрузкой в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки большое значение придаётся правильному дыханию. Во время выполнения упражнений рекомендуется сочетать вдох и выдох с движениями.

Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или с подниманием их вверх, с потягиванием, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний.

Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов, поворотов туловища, при приседании, поочерёдном поднимании ног вперёд маховыми движениями и т. д.

СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ДНЯ

Упражнения в течение учебного дня (физкультпауза) выполняются в перерывах между учебными 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 счёт сокращения диафрагмы), состоящее из частых, но не глубоких вдохов и выдохов с выпячиванием и втягиванием живота.

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.

В тех случаях, когда условия не позволяют проделывать упражнения в положении стоя, их можно выполнять не вставая из –за стола. При этом упражнения выполняются в изометрическом режиме – производится напряжение и расслабление различных мышечных групп без изменений позы. Например, вытянув ноги, попеременно или одновременно напрягать

и расслаблять мышцы ног, затем рук, туловища. Здесь можно выполнять упражнения по совершенствованию элементов техники спортивных упражнений, по развитию физических качеств. Очень полезно выполнение упражнений в течение дня на открытом воздухе.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Самостоятельное тренировочное занятие можно проводить индивидуально или в группе из 2-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1,5-2 часа. Заниматься менее 2-х раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приёма пищи и не позднее, чем за час до приёма пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак. Тренировочное занятие должно носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Основная часть тренировки составляет 70-80% всего времени занятия. Остальные 20-30% деятельности делятся между разминкой и заключительной частью. При тренировочных занятиях (продолжительностью 60-90 минут) можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятия: подготовительная – 15-20 (20-25) минут, основная – 30-40 (45-50) минут, заключительная – 5-10 (5-15) минут.

Каждое занятие должно начинаться с разминки и подготовки организма к предстоящей работе. Разминка делится на две части: общеразогревающую и специальную. Общеразогревающая часть состоит из ходьбы (2-3 минуты), медленного бега (женщины – 6-8 минут, мужчины – 8-12 минут), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц.

Комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия в первую очередь решает задачи общеукрепляющего воздействия. Он охватывает все основные группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятия те или иные мышечные группы и костно-связочный

аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучается спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. Для развития физических качеств могут использоваться комплексы общеразвивающих упражнений. При этом используются либо упражнения, избирательно воздействующие на развитие конкретных качеств и мышечных групп (например, на силу мышц брюшного пресса), либо серия упражнений, оказывающих комплексное воздействие на организм. Начинают занятия с упражнений, требующих точности движений, повышенной скорости, ловкости и лишь затем приступают к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 минут), переходящий на ходьбу (2-6 минут) и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

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, 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. Если он даёт результат выше прежнего, то расчёт тренировочной нагрузки делается вторично.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

В практике проведения самостоятельных тренировок наибольшее распространение приобрели занятия спортивными играми, атлетической гимнастикой, оздоровительным бегом, лыжные прогулки, плавание, катание на коньках, сноуборде, велосипеде, скейтборде, роликовых коньках. В

последнее время у студенток растущей популярностью стали пользоваться аэробика и шейпинг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч, бадминтон, теннис и настольный теннис оказывают разностороннее воздействие на занимающихся, улучшая функциональное состояние, физическую подготовку и координацию движений. Для более интересного проведения занятий по спортивным играм рекомендуется включать в тренировочный процесс соревновательный момент (товарищеские встречи, участие в соревнованиях и т.п.). Для того чтобы тренировки оказались более эффективными, необходимо соблюдать следующие правила:

- увеличивать продолжительность и нагрузки на занятиях постепенно;
- до начала игр проводить разминку, включающую медленный бег (3-5 минут), общеразвивающие упражнения и упражнения для тех групп мышц, которые принимают наибольшую нагрузку в данной игре;
- соблюдать все правила, связанные с техникой безопасности, обращая внимание на соответствие обуви, инвентаря, ровность покрытия площадки и другие требования.

Атлетическая гимнастика включает упражнения с гантелями, со штангой, амортизаторами и другими отягощениями. Воздействуя на различные группы мышц, упражнения с отягощениями способствуют гармоничному развитию мускулатуры тела, улучшают осанку. Занятия атлетической гимнастикой рекомендуется проводить во второй половине дня. Вес отягощений выбирается таким образом, чтобы каждое упражнение можно было выполнять 8-10 раз подряд. Для развития абсолютной силы в каком либо движении вес отягощения увеличивается, а число повторений уменьшается. Для уменьшения жировых отложений применяются отягощения меньшего веса с большим числом повторений (16 и более). Наиболее целесообразно в тренировке вначале выполнять упражнения с малыми отягощениями, а в последующих подходах увеличивать вес, уменьшая число повторений. Используются также упражнения отягощённые массой собственного тела (отжимания, приседания, подтягивания, висы и упоры). Упражнения следует выполнять ритмично без задержки дыхания, делая вдох в момент расслабления мышц. Интервал отдыха между упражнениями обычно составляет 1-2 минуты, в зависимости от скорости восстановления дыхания.

Комплекс упражнений составляется таким образом, чтобы участвовали по возможности все группы мышц. В дополнение к упражнениям с отягощениями в занятие целесообразно включить прыжки со скакалкой, медленный бег, упражнения на различных тренажёрах.

ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

На начальном этапе (3-6 месяцев) в силовую тренировку включаются только общеукрепляющие упражнения без отягощения, последовательно прорабатывающие все группы мышц. И только после достижения определённого уровня тренированности и физического состояния переходят к специальным физическим упражнениям, направленным на коррекцию фигуры.

Цель занятий в начальный период – укрепить мышцы, создать базу для адаптации опорно-двигательного аппарата, улучшить физическое состояние. Из предложенных общеукрепляющих упражнений нужно выбрать по 4-8 на каждую группу мышц и составить свой индивидуальный комплекс. Упражнения необходимо выполнять в следующем режиме: количество подходов 1-3, количество повторений - 10-30 раз. Первую неделю каждое упражнение выполнять по одному подходу, вторую и третью недели по два подхода, четвёртую и последующие недели – выполнять столько подходов, сколько указано в описании упражнений. По мере роста тренированности, когда 3 подхода по 30 раз повторений будут даваться легко, можно либо увеличить дозировку, выполняя каждое упражнение всего по одному подходу, но с максимальным количеством повторений, либо использовать более сложный вариант упражнения (с лёгкими гантелями или специальными утяжелителями). Отдых между подходами - 15-20 с.

Любая тренировка должна начинаться с разминки. Она необходима для подготовки к работе организма. Во время разминки в результате повышения температуры тела, разогрева мышц активизируется обмен веществ, изменяется состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем, повышается работоспособность занимающихся. Выполнение разминочных упражнений – одно из важнейших условий предупреждения травм. В качестве средств общей разминки рекомендуется использовать ходьбу, бег, различные прыжки, а так же комплексы общеразвивающих упражнений, последовательно прорабатывающие различные мышечные группы. Кроме этого, в разминку следует включить статистические растягивающие упражнения (стретчинг) с целью увеличения гибкости различных участков тела.

Силовые упражнения необходимо чередовать со стретчингом, который является отличным средством для снятия напряжения с мышц и восстановления их эластичности. Продолжительность каждой растяжки после силового упражнения – 10-15 с.

При выполнении статических растягивающих упражнений необходимо соблюдать следующие правила:

- растягивание должно быть достаточно сильным, чтобы обеспечить улучшение гибкости, но не настолько суровым, чтобы травмировать мышцы и сухожилия. Статические растягивающие упражнения следует выполнять только до ощущения лёгкого дискомфорта. Оно должно возникать в средней части мышцы, а не в местах её прикрепления. Главное – никогда не доводить глубину растягивания до появления острой боли;

- все движения выполнять мягко, плавно, без рывков, медленно и равномерно, избегая упражнений баллистического типа (резкие махи, динамичные наклоны);
- при положении сустава в крайнем разогнутом, согнутом, отведенно-приведенном и т.д. положениях не покачиваться. Растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии;
- избегать опасных растягивающих упражнений связанных с перераспределением большей части тела на один изолированный состав («плуг», «барьерный бег», и др.);
- во время выполнения растягивающих упражнений дышать спокойно и ритмично;
- соблюдать симметрию упражнений: выполняя растягивания одной, не забывать об аналогичных упражнениях для другой половины тела; никогда не растягивать мышцы, имеющие травматическое растяжение. Этим можно только ухудшить свое состояние.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ

Оздоровительный бег является одной из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой. Благодаря естественности и простоте движений, возможностям проводить тренировки практически в любых условиях и в процессе занятий добиваться значительного расширения функциональных возможностей, бег в последние годы стал массовым увлечением во многих странах мира. Чтобы повысить эффективность занятий, необходимо освоить рациональную технику, научиться правильно дозировать продолжительность и скорость бега.

Ошибки в технике бега (нарушение в осанке, неправильная постановка спины и др.) могут вызвать болезненные ощущения отдельных мышечных групп, сухожилий, суставов ног, спины. Чтобы избежать этих явлений, необходимо правильное выполнение беговых движений, а также наличие обуви с упругой подошвой. Туловище при беге держится прямо или имеет незначительный наклон вперед, плечи опущены и расслаблены, руки без напряжения движутся вперед-назад, нога ставится на грунт мягким, загребающим движением на внешний свод стопы. Если это вызывает трудности, можно осуществлять постановку стопы с пятки с последующим перекатом на носок. Нога должна касаться грунта в 20-25 см. впереди проекции центра тяжести. Избегайте «натыкания» на ногу или «ударной» постановки ноги. Беговой шаг должен быть легким, пружинящим, с минимальным вертикальными и боковыми колебаниями. Продолжительность и скорость бега определяется в зависимости от уровня подготовки занимающихся и поставленных задач: улучшения функциональной подготовки или достижения определённых результатов. Опыт показывает, что тренируясь 3-4 раза в неделю

даже с минимальным объёмом нагрузок можно добиться существенного улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Под влиянием регулярных занятий бегом во всех системах организма происходит функциональная перестройка. У лиц занимающихся оздоровительным бегом происходит интенсивная перестройка костей. Активизация деятельности мышц при занятиях бегом приводит к повышению активности всех обменных процессов.

Бег – наиболее доступный вид занятий физической культурой, так как не требует специально оборудованных залов, и заниматься бегом может человек практически любого возраста. Однако следует знать и о требованиях методики:

- бегом следует заниматься сознательно и активно, т. е. понимать общую цель и задачи занятий, анализировать и контролировать свои действия;
- бегом следует заниматься систематически, т. е. соблюдать последовательность, регулярность занятий, оптимально чередовать физические нагрузки и отдых;
- необходимо правильно дозировать физическую нагрузку с учётом возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности, индивидуальных особенностей;
- нужно заниматься непрерывно и длительно, т. е. строить занятия как круглогодичный и многолетний процесс, сохраняя направленность на оздоровительный эффект;
- сочетать бег с другими физическими упражнениями;
- оптимально использовать естественные факторы природы – солнце, воздух, воду;
- соблюдать при этом правила личной гигиены.

Рассмотрим дозировку физических нагрузок. Критериями дозировки при занятиях оздоровительным бегом являются: продолжительность бега, скорость, дистанция.

Занятия оздоровительным бегом желательно проводить в парке, сквере, лесу, на стадионе, набережной или тихой улице. Не рекомендуется бегать по дорогам и городским улицам с интенсивным движением транспорта, где в воздухе содержится большое количество вредных выхлопных газов.

Приступая к занятиям, для контроля за дистанцией, весь маршрут нужно разбить на отрезки по 50-100 метров. Сделать это просто при помощи шагов. В первое время новичкам удобно проводить занятия на беговой дорожке стадиона, где легко осуществлять контроль за дистанцией.

Физическая нагрузка вызывает учащение пульса. Между интенсивностью физической активности и величиной пульса имеется прямая зависимость – чем интенсивнее нагрузка, тем чаще пульс.

Поэтому для контроля за интенсивностью физической нагрузки следует научиться самостоятельно определять пульс.

Лучше всего определять пульс в области сонной артерии. Пульс измеряется сразу после окончания бега, ходьбы или гимнастического упражнения (желательно это сделать не позднее чем через 2-3 сек. Показатель пульса за 10 секунд умножается на 6.

С первых занятий оздоровительным бегом нужно последовательно и терпеливо учиться правильно дышать. Овладеть техникой правильного дыхания должен каждый человек.

В покое, и особенно во время бега, при неправильном дыхании затрудняется кровообращение, т. к. в полной мере не включается в работу «дыхательный насос», снижается уровень насыщения крови кислородом, нарушается обмен веществ.

Правильно дышать – это значит дышать свободно, глубоко, включая в работу все дыхательные мышцы.

РАЗЛИЧНЫЕ ПРОГРАММЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА

Существует много различных программ занятий оздоровительным бегом, каждая из которых имеет свои преимущества и недостатки. Поэтому, прежде чем приступить к самостоятельным занятиям, следует изучить предлагаемые ниже программы и выбрать одну из них в зависимости от пола, возраста, профессии, состояния здоровья, индивидуальных особенностей и др.

Программа занятий К. Купера. Программы самостоятельного оздоровительного бега американский врач Кеннет Купер разработал для массового пользования и назвал аэробикой, т. к. целью программ является увеличение максимального потребления кислорода на основе повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Приступая к самостоятельным занятиям оздоровительным бегом, Купер предлагает вначале определить степень физической подготовленности с помощью 12-минутного или 2,5-километрового тестов. 12-минутный тест включает в себя преодоление бегом максимально возможного расстояния. 2,5-километровый тест является упрощённым вариантом 12-минутного. Он заключается в преодолении бегом в максимально короткое время дистанции 2,5 км и применяется только для мужчин. Тесты проводятся на ровной местности, например, на стадионе. Указанные тесты требуют значительных усилий. Поэтому Купер предупреждает, что тестирование можно проводить лишь после разрешения врача. После тестирования устанавливается различная степень подготовленности, и тренироваться следует соответственно по программе, соответствующей вашей степени. Для обеспечения безопасности тренирующихся необходимо следить за пульсом. Перед началом занятий

Купер рекомендует пятиминутную разминку. И только потом непосредственные занятия оздоровительным бегом.

Программа занятий С. Розенцвейга. Для начинающих заниматься оздоровительным бегом американский доктор Розенцвейг рекомендует сначала освоить ходьбу и лишь после того как занимающийся сможет без особого напряжения пройти расстояние 5 км за 45 мин., можно приступить к занятиям по программе бега и ходьбы. В первое время заниматься бегом нужно не более 3 раз в неделю и никогда 2 дня подряд. Затем количество занятий увеличивается до 4-5 раз в неделю. Для поддержания здоровья 30 минут оздоровительного бега в день, как считает Розенцвейг, - вполне достаточная нагрузка. Однако, если человек в состоянии пробегать 5-6 км за 30 минут 3-4 раза в неделю, то это свидетельствует о достижении среднего уровня физической подготовленности, продолжительность пробежек можно постепенно увеличивать, доведя их до 1 часа. При этом следует руководствоваться принципом чередования нагрузок и заниматься 4 раза в неделю. Вначале к 2 занятиям из 4 можно добавить по 15 минут, а в остальные 2 занятия пробегать по 30 минут. Не раньше чем через 4 недели после таких занятий 4 тренировки можно проводить по 45 минут. Через 4 недели к 2 занятиям из 4 можно добавить по 15 минут, а оставшиеся 2 занятия бегать по 45 минут. Такую нагрузку также необходимо осваивать в течение 4 недель. Не раньше чем через 4 недели можно каждую пробежку выполнять в течение 60 минут.

Программа занятий Р. Гиббса. Прежде чем приступать к занятиям оздоровительным бегом по предлагаемой программе, австралийский доктор Рассел Гиббс рекомендует выполнить тест ходьбы. С помощью этого теста определяют, сколько минут (максимально 10) человек способен быстро идти по ровной местности, не ощущая усталости. Если новичок в состоянии пройти 5 минут, занятия следует начинать соответственно программе. У Гиббса все занятия подразделяются на программы 16-ти недель. Перед каждым занятием нужно выполнять разминку, используя упражнения на гибкость. Особое внимание уделяется разминке икроножных мышц, голеностопных суставов и мышц передней поверхности бедра. Вначале заниматься следует через день, доводя число занятий до 5-6 раз в неделю.

Программа занятий А. Волленберга. Известный кардиолог из Германии Альберт Волленберг ориентирует занимающихся на продолжительность бега в зависимости от возраста и пола. Предлагаемая им длительность бега достигается в конце каждого из 4-х месяцев.

Программа занятий А. Астранда и К. Род ала. По этой программе занятия должны проводиться по следующей схеме:

1. Ходьба и бег трусцой 5 минут.
2. Повторное взбегание на горку (дистанция 25 шагов) с максимальной или допустимой по состоянию здоровья скоростью и спуск вниз – 5 раз.

3. Бег по ровной местности со скоростью 80% от максимальной в течение 3-4 минут с последующим отдыхом в течение 3 минут 3-4 раза.

Программа занятий, разработанная на кафедре анатомии и физиологии Винницкого пединститута. В программе используются гимнастические упражнения (дыхательные, общеразвивающие, на расслабление мышц), бег и ходьба. Занятия проводятся 3-5 раз в неделю. Общая структура занятия выглядит так: 2-3 дыхательных упражнения (каждое упражнение повторяется 4-8 раз), 5-8 общеразвивающих упражнений (каждое упражнение повторяется 10-15 раз), ходьба и бег, 2-3 дыхательных упражнения, 3-5 упражнений на расслабление мышц.

Комплекс гимнастических упражнений составляется самостоятельно. Новички должны пройти специальную подготовку, состоящую из трёх этапов, общая продолжительность ходьбы и бега на этих этапах составляет около 2400м.

Исходя из этих программ оздоровительного бега, можно составить для себя наиболее соответствующую вам систему занятий, освоение которой не составит особых осложнений для самостоятельного изучения и выполнения.

ПРОГРАММА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА ДЛЯ СТУДЕНТОВ, 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. В тёплую погоду одевают тренировочный костюм или футболку (майку) и спортивные трусы (шорты), в холодную, ветреную, сырую погоду наверх надеть ветрозащитный костюм, на ноги – кроссовки или кеды. Зимой одежда подобна одежде лыжника: свитер, тренировочный костюм, спортивная куртка, трикотажная шапочка, варежки (перчатки), на ногах – кроссовки с шерстяными носками.
3. Беговые тренировки должны быть регулярными, особенно при значительном изменении температуры воздуха. Регулярные тренировки помогают приспособиться 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 прокладывается в роще, по тротуарам улиц, а лучше всего в парке или на стадионе.

7. Не стоит в первые дни тренировок повышать темп бега, так как для развития выносливости большое значение имеет постепенное увеличение общей продолжительности бега.
8. На первых этапах (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, а 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 необходимо подсчитывать пульс в течение 10 секунд. Если пульс после бега 25-28 ударов за 10 секунд – значит скорость и продолжительность бега выбраны правильно. Пульс 24 – говорит о недостаточной нагрузке. Второй подсчёт пульса производится через 3 минуты после окончания бега. Величина 12-20 ударов за 10 секунд говорит о хорошем восстановлении и соответствии длительности и скорости бега состоянию здоровья занимающегося.
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 всём теле, головокружение и плохое самочувствие в течение дня, необходимо прекратить тренировки и обратиться к врачу.
12. Выходить на беговую дорожку может только здоровый человек. Даже при небольшом недомогании (простуда, насморк, расстройство желудка или головная боль) следует переждать 1-2 дня для выяснения причины.
13. С первых дней занятий оздоровительным бегом необходимо завести дневник тренировок. В него нужно записывать краткое содержание и объём тренировочной нагрузки, данные о своём самочувствии.

ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕВУШЕК

Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении тренировочных занятий. В отличие от мужского организма, женский характеризуется менее прочным строением костей, меньшим общим развитием мускулатуры тела, более широким тазовым поясом и более мощной мускулатурой тазового дна. Для здоровья женщин большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов.

В ряде видов спорта (лёгкая атлетика, плавание, конькобежный спорт, лыжные гонки и др.) для девушек ограничивается длина дистанции, а в метаниях уменьшается вес снаряда (ядра, копья, диска). Тренировочные

занятия для них отличаются от занятий для мужчин меньшей нагрузкой, более постепенным нарастанием её объёма и интенсивности.

ПЛАНИРОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями направлено на достижение единой цели, которая стоит перед студентами всех медицинских групп, - сохранение здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Положительного результата можно добиться только при непрерывных занятиях, основанных на учёте закономерностей развития организма и особенностей вида занятий (вида спорта).

Студентам при планировании и проведении самостоятельных занятий нужно учитывать, что в период подготовки и сдачи зачётов и экзаменов интенсивность и объём самостоятельных занятий следует несколько снизить, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха. При многолетнем планировании самостоятельных тренировочных занятий общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учётом умственного напряжения по учебным занятиям в течение года, должна с каждым годом иметь тенденцию к повышению. Только при этом условии будет происходить укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, а для занимающихся спортом – повышение тренированности и уровня спортивных результатов.

Перспективное планирование должно предполагать увеличение объёма, интенсивности и общей тренировочной нагрузки по сравнению с прошедшим годом.

Управление самостоятельными тренировочными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с результатами этого определения в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности.

САМОКОНТРОЛЬ ВО ВРЕМЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

С самого начала самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо учиться познавать себя, анализировать причины своей бодрости или вялости, хорошего или плохого самочувствия.

Самоконтроль – это систематическое самостоятельное наблюдение занимающегося физическими упражнениями и спортом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. 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 признакам, а частота сердечных сокращений (ЧСС), масса тела, длина тела, функция желудочно-кишечного тракта, потоотделение, жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивных результатов – к субъективным. 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 одышка, нарушается координация движений. При появлении таких признаков надо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть.

К внутренним признакам утомления относят появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание, головокружение. 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 организм справляется с нагрузками. 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 определённый период.

КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМАМИ, 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 студентов время задержки дыхания равняется 12-15 секунд.

Проба Штанге – испытуемый задерживает дыхание на вдохе, прижав нос пальцами. У здоровых студентов 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.

масса тела (г)

МРИ = $\frac{\text{рост тела (см)}}{\text{масса тела (г)}}$. Если частное от деления выше 300 гр., то это указывает на избыточный вес испытуемого. Если частное от деления ниже 250 грамм, на недостаточный вес испытуемого.

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

5)Проба

Руфье

После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15 с (Р1), затем в течении 45 с выполнять 30 приседаний. Сразу после приседания подсчитать пульс за первые 15 с (Р2) и последние 15 с (Р3) первой минуты периода восстановления. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле.

$$4 \times (P1 + P2 + P3) - 200$$

Индекс Руфье = $\frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$

Оценка		работоспособности			сердца.	
Индекс	Руфье	менее	0	–	атлетическое	сердце;
0,1	– 5	–	«отлично»	(очень	хорошее	сердце);
5,1	– 10	–	«хорошо»	(хорошее	сердце);	
10,1	– 15	–	«удовлетворительно»	(сердечная	недостаточность	средней
						степени);
15,1	– 20	–	«плохо»	(сердечная	недостаточность	сильной
						степени).

ГИГИЕНА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Правила гигиены самостоятельных занятий физической культуры включают в себя прежде всего здоровый образ жизни, рациональный режим дня, соблюдение личной гигиены, меры профилактики спортивного травматизма и закаливания. Кроме того, необходимо поддерживать хорошее санитарное состояние мест занятий, спортивной одежды и обуви, а также знать основной характер воздействия применяемых упражнений на организм человека. Рекомендуются также уметь пользоваться некоторыми восстанавливающими средствами, такими, как парная баня и массаж или самомассаж.

Причинами заболеваний и травматизма, связанных с физическими упражнениями, являются нарушения из гигиенического обеспечения, нерациональная методика и организация занятий, неполноценное материально-техническое обеспечение и неудовлетворительное состояние здоровья занимающихся. Профилактика отрицательных явлений требует выполнения ряда условий. Например, заниматься физическими

упражнениями желательно в одно и тоже время суток, не ранее, чем через 1,5-2 часа после еды (но не натощак), в соответствующей спортивной форме. Обувь, одежда и спортивный инвентарь должны соответствовать возможностям и возрасту занимающихся, а также погодным условиям. Недопустимы занятия в период болезни, в состоянии недомогания и значительного утомления. Очень важно соблюдать правила личной гигиены, особенно чистоту тела.

По возможности проводить занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, полностью использовать факторы закаливания – солнце, свежий воздух.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ПИСЬМЕННОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Студенты, временно или постоянно освобожденные по медицинским показаниям от физических нагрузок самостоятельно работают над подготовкой письменных работ (сообщений, рефератов, творческих работ) по дисциплине «Физическая культура».

При работе над письменной работой будьте внимательны и следуйте следующим пунктам:

- выбрав тему исследования и изучив соответствующую литературу, необходимо сформулировать цель, задачи и методы исследования;
- рекомендую составить план работы и строго его придерживаться для того, чтобы не нарушить логику исследования;
- при написании письменной работы старайтесь придерживаться структуры, которая включает в себя следующие элементы:

- а) титульный лист;
- б) оглавление;
- в) введение;
- г) содержание (параграфы и главы);
- д) заключение (выводы);
- е) приложение (таблицы, схемы, рисунки и т. д.);
- ж) библиографический список.

Технические требования по оформлению:

- компьютерный текст не менее 5 страниц;
- 14 кегель в редакторе WORD;
- интервал – полуторный;
- шрифт – Times Roman;
- выравнивание – по ширине;
- абзацный отступ – 1,25 см;
- поля: верхнее – 2 см, левое – 3 см, нижнее – 2 см, правое – 1,5 см .

При написании сообщения (реферата) так же необходимо соблюдать последовательность изложения и структуру работы.

При написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, фотографии, если они отражают сущность исследования.

ТЕМАТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ (ВНЕАУДИТОРНЫХ) ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Причины заболеваний студента.
3. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
4. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (шейпинг, пилатес, фитбол и др.).
6. Медицинские противопоказания занятиями физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при (данном) заболевании.
7. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы с помощью средств физической культуры.
8. Профилактика заболеваний дыхательной системы с помощью средств физической культуры.
9. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата с помощью средств физической культуры.
10. Профилактика заболеваний мочеполовой системы с помощью средств физической культуры.
11. Профилактика заболеваний органов зрения с помощью средств физической культуры.
12. Профилактика заболеваний пищеварительной системы с помощью средств физической культуры.
13. Питание во время занятий оздоровительными видами физической культуры.
14. Общая характеристика и классификация лёгкоатлетических видов спорта.
15. Общая характеристика и классификация гимнастики.
16. Общая характеристика и классификация видов лыжного спорта.
17. Общая характеристика и классификация плавания.
18. История возникновения и развитие баскетбола в России.
19. История возникновения и развитие волейбола в России.
20. Современные правила игры в баскетбол.
21. Современные правила игры в волейбол.
22. Методика развития двигательных качеств (на одном из видов спорта).
23. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

24. Физическая культура в профессиональной подготовке студента.
25. Регулировка массы тела с помощью средств физической культуры.
26. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.
27. Влияние двигательной активности на здоровье и вред гиподинамии.
28. Восстановительные средства после физической нагрузки.
29. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек.
30. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.
31. Различные методики определения уровня физического развития и здоровья.
32. Доврачебная помощь пострадавшему на воде.
33. Античные Олимпийские игры.
34. Выступление России на Олимпийских играх.
35. Выдающиеся конькобежцы Вологодской области.
36. Развитие лыжного спорта в Вологодской области.
37. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
38. Физическая культура как средство активного отдыха.
39. Формирование профессионально важных психических и физических качеств средствами физической культуры.
40. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

- Физическая культура и спорт как социальные феномены. основные понятия («физическая культура», «спорт», физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическое развитие»);
- Физическая культура в структуре среднего профессионального образовательного учреждения;
- Физическая культура студента;
- Физическая культура и спорт как средства укрепления и сохранения здоровья студентов;
- Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

- Организм как единая саморегулирующаяся система;
- Физиологические, психологические и социальные особенности студентов;
- Физическая активность человека, взаимосвязь физической и умственной деятельности;

- Утомление при умственной и физической работе. Восстановление организма после чрезмерной умственной и физической нагрузки;
- Роль физических упражнений для организма занимающегося.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

- Основные понятия. Ключевые слова («здоровье», «здоровый образ жизни», «адаптация»);
- Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие;
- Здоровый образ жизни и его составляющие;
- Структура здорового образа жизни студента;
- Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни;
- Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни;
- Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

- Учебный труд студента. Формирование профессионально важных психических и физических качеств средствами физической культуры;
- Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента;
- Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения;
- Общие закономерности изменения работоспособности студента в экзаменационный период;
- Формирование психоэмоциональной устойчивости студента средствами физической культуры.

Тема 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

- Формы и принципы физического воспитания;
- Средства и методы физического воспитания;
- Развитие физических качеств;
- Формирование психических качеств и свойств личности в процессе физического воспитания;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки;
- Формы занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- Планирование и интенсивность самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- Основные формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- Возрастные и гендерные особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- Организация самостоятельных занятий физических упражнений различной направленности;
- Управление и контроль самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки утомления;
- Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста;
- Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена питания, питьевой режим, уход за кожей;
- Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями: место, одежда, обувь.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта.

- Определение понятия «спорт». Его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями;
- Массовый спорт. Спорт высших достижений;
- Студенческий спорт;
- Система студенческих спортивных соревнований.

Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

- Виды диагностики, её цели и задачи;
- Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями;
- Самоконтроль, его цели и задачи;
- Ведение дневника самоконтроля студентами колледжа.

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.

- Понятие «Профессионально-прикладная подготовка». Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки;
- Профессионально-прикладная физическая подготовка студента в зависимости от его будущей специальности или профессии;
- Личная необходимость специальной профессионально-прикладной подготовки человека к труду в современных условиях.

Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

- Производственная гимнастика;
- Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики;
- Физическая культура и спорт в свободное время;
- Дополнительные средства повышения работоспособности;

- Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

Для подготовки к дифференцированному зачету по дисциплине «Физическая культура» рекомендуется использовать специализированную нижеизложенную литературу, а также интернет-ресурсы.

СДЕЛАЙ СЕБЯ СИЛЬНЫМ И КРАСИВЫМ (памятка для студентов)

Несколько советов в отношении физической активности

Ходьба – идеальный вид физической активности, поскольку человек беспрепятственно может заниматься ходьбой в любом удобном месте.

В течение всего дня ищите возможность для физической активности. Например, пройдите одну остановку пешком до того как сесть в автобус, отведите 10 минут от обеденного перерыва на прогулку, постарайтесь ходить пешком по лестнице вместо лифта.

Выбирайте те виды активности, которые доставляют удовольствие. Привлекайте друзей и членов семьи в свою компанию, и тогда физическая активность станет интересной.

Насколько Вам полезна физическая активность?

Регулярная физическая активность может улучшить кровоснабжение сердечной мышцы.

Если у Вас избыточная масса тела, физическая активность поможет сбросить лишний вес. Это означает, что сердцу придётся меньше работать, чтобы обеспечить циркуляцию крови по организму.

Физическая активность также помогает уменьшить многие другие формы болезненных состояний – такие, как повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина в крови и риск развития диабета.

Физическая активность в сочетании со здоровым питанием помогает уменьшить стресс, даёт общее ощущение благополучия и здоровья, улучшает сон.

Физическая активность снижает риск рака кишечника и остеопороза.

Какой тип физической активности подходит Вам лучше всего?

Для здоровья особенно важны занятия, развивающие выносливость. Но для наибольшего эффекта Вам нужно выполнять и некоторые виды физической активности, развивающие силу и гибкость.

Активность, развивающая выносливость: ходьба, плавание, езда на велосипеде, танцы, прогулки на лыжах.

Активность, развивающая силу: ходьба по лестнице, в гору, переноска тяжестей, силовые упражнения.

Активность, развивающая гибкость: гимнастика и танцы.

Как часто следует заниматься физическими упражнениями?

Ваша главная задача – накопить в общей сложности 30 минут умеренно интенсивной физической активности в день, занимаясь 5 дней в неделю или чаще.

Как заниматься физическими упражнениями без опасных последствий

Физическая активность безопасна, если Вы начнёте занятия с небольшими нагрузками и будете постепенно наращивать их интенсивность до рекомендуемых уровней.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наряду с широким развитием и совершенствованием организованных форм занятий физической культурой современному человеку весьма важно самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом. Именно самостоятельные занятия обеспечивают соблюдение условий жизнедеятельности человека. Подобранные физические упражнения обеспечивают активный отдых, устранение недостатков физического развития, поддержание и совершенствование физической подготовленности и владение необходимыми навыками.

В целях рационального самостоятельного использования средств физической культуры и спорта в процессе жизнедеятельности, студентам, во время обучения в колледже, предоставляется возможность овладеть основами теории и методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и с портом.

Современная учебная программа и вся разносторонняя деятельность коллектива физической культуры построены так, чтобы молодые люди и девушки уже в студенческом возрасте могли овладеть знаниями и практическими умениями 4-5 видов спорта, в том числе и такими доступными и необходимыми, как лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика, лыжный спорт. И не только овладеть, но и суметь грамотно построить свой индивидуальный учебно-тренировочный процесс.

Тысячи лет человечество искало чудесный эликсир жизни, отправляя сказочных героев в далёкие путешествия за тридевять земель. А он оказался гораздо ближе – это физическая культура, дающая людям здоровье, радость, ощущение полноты жизни. Современный специалист должен быть физически культурным и закалённым человеком. Строить себя, своё здоровье по жёсткому графику трудно. Но, если это удаётся, то удаётся и всё остальное.

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. 1. Электронный учебник и практикум для СПО Физическая культура Виленский М.Я., Горшков А.Г., КноРус, 2020. Рекомендовано ФГАУ ФИРО.
2. 2. Электронный учебник и практикум для СПО Физическая культура Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А., КноРус, 2020. Рекомендовано ФГАУ ФИРО.

Интернет-ресурсы:

1. **Официальный сайт** Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>
2. **Федеральный портал** «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. **Официальный сайт** Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru