

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

Е.А. Белявская

Организация самостоятельных занятий

Рекомендации



Минск,
2020

В данных рекомендациях содержится информация об организации самостоятельных занятий: мотивация и целесообразность, структура, формы, планирование и многое другое. Представляет интерес для любителей спорта и здорового образа жизни.

Составитель:

Белявская Елена Александровна – методист высшей квалификационной категории отдела аналитической и учебно-методической работы государственного учреждения «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения»

Организация самостоятельных занятий. Рекомендации Е.А.Белявская – Минск: ГУ «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения», 2020 – 16 с.: ил.

Производственно-практическое издание

Белявская Елена Александровна

**Организация самостоятельных занятий.
Рекомендации**

Корректор А.М.Зиновик
Компьютерная верстка Д.В.Вераксих
Оформление обложки Д.В.Вераксих

Подписано в печать 08.06.2020

Формат 60x84 1/8. Бумага офсетная №1. Гарнитура AGOpusHR

Усл.-печ. л. 0,93. Уч.-изд. л. 0,37. Тираж 170 экз. Заказ 84.

Полиграфическое исполнение и издание государственного учреждения «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения»

Свидетельство №1/42 от 1 октября 2013
Ул. Гусовского, 4-1, 220073, Минск.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий

Наукой установлено, что систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима являются мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня деятельности и работоспособности организма. В ходе занятий физической культурой совершенствуются физические качества: выносливость, сила, быстрота и ловкость, вырабатываются такие положительные психологические качества, как стремление к самостоятельности, упорство в достижении поставленной цели, организованность, воспитывается воля, и укрепляется самодисциплина. Дефицит двигательной активности приводит к появлению избыточной массы тела за счет отложения жира в тканях, снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов.

Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность ещё не стала для большинства людей потребностью, не пре-

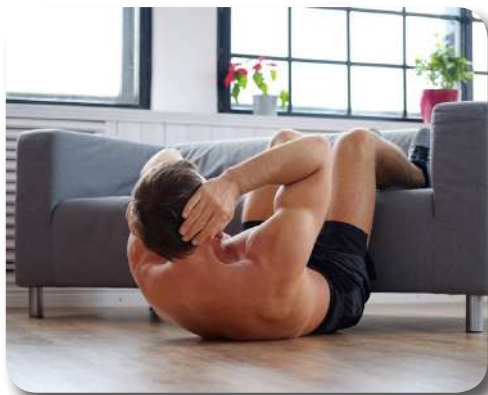
вратилась в интерес личности. Строить себя, своё здоровье по жёсткому графику трудно. Но если это удаётся, то получается и всё остальное, и в этом могут помочь систематические самостоятельные занятия.

Мотивы и цели

Началу занятий любым видом человеческой деятельности предшествует выбор цели и мотива. Большинство занимающихся отмечают, что они руководствовались одним из следующих мотивов:

- Укрепление здоровья;
- Формирование красивой фигуры;
- Снижение веса тела;
- Эмоциональная разрядка;
- За компанию;
- И др.





Самостоятельные занятия физической культурой – это не разовое мероприятие, не воскресник и не месячник, а целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни.

Важнейшим фактором обеспечения постоянных регулярных самостоятельных занятий физическими упражнениями является мотивация (мотив). Именно она обеспечивает необходимую и неразрывную цепочку действий: мотивация – интерес – знания – регулярные занятия – эффективность.

Мотивация определяет и цель самостоятельных занятий: активный отдых, укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, коррекция недостатков физического развития и телосложения, выполнение различных упражнений-тестов по физической культуре, достижение спортивных результатов. В некоторых случаях возможно совмещение двух и более мотивирующих вариантов самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Кроме мотивации, существуют и другие факторы (субъективные и объективные), определяющие потребности людей в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

К субъективным факторам относятся: «синдром понедельника» – «вот со следующего понедельника и начну!»; отсутствие видимых (ощущаемых) нарушений в состоянии здоровья.

Объективные факторы: недостаток знаний – «с чего начать?» и «что делать?»; направленность, частота и содержание занятий, их продолжительность и эмоциональность; наличие и состояние спортивной базы; состояние здоровья занимающихся.

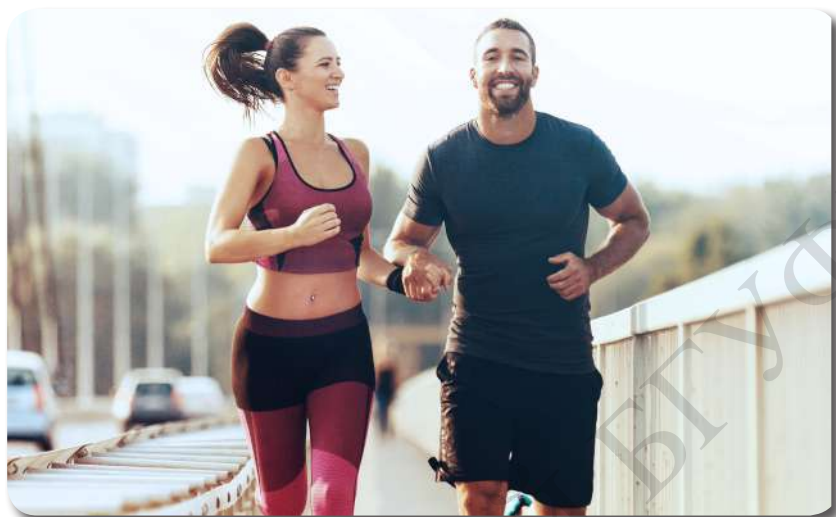
Средства, содержание и структура самостоятельных тренировочных занятий

Основными средствами самостоятельных занятий являются физические упражнения различной направленности, вспомогательными – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Наиболее доступные из физических упражнений – это различные виды ходьбы и бега, плавание, ходьба и бег на лыжах, ритмическая и атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, туристические походы.

Подбор средств определяется целенаправленностью этих занятий, индивидуальным уровнем здоровья и физической подготовленности, наличием свободного времени, которое может быть использовано именно для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Содержание самостоятельных занятий (какие упражнения включать, их количество, дозировка и т.д.) определяется их конкретной направленностью (гигиеническая, оздоровительно-рекреационная, общеподготовительная, спортивная, профессионально-прикладная и лечебная.)





Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия (разминка) включает две части – общеразвивающую специальную.

Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2–3 мин), медленного бега (женщины 6–8 мин, мужчины 8–12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат, обеспечив нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее выполнение упражнений в основной части занятия.

В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений и специально-подготовительные упражнения.

В основной части изучается спортивная техника и тактика, осуществляется развитие и тренировка физических (быстрота, сила, выносливость, ловкость), психических и волевых качеств. Рекомендуется следующая частота повторений по дням для развития основных физических качеств за недельный цикл самостоятельных тренировочных занятий: гибкость, общая выносливость, сила мелких групп мышц – ежедневно; сила мышц – через день; специальная выносливость при высоких нагрузках – три дня в неделю; показ высших возможностей в соревновательном периоде – не более двух раз в неделю; для поддержания уровня быстроты, скоростно-силовых качеств – два раза в неделю; прыжковые упражнения без отягощений ежедневно; с отягощением – через день, то же с упражнениями на быстроту и гибкость.

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

При проведении самостоятельных тренировочных занятий продолжительностью 60 или 90 мин можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий: подготовительная часть 15–20 (25–30) мин, основная 30–40 (45–55) мин, заключительная 5–10 (5–15) мин.



Формы самостоятельных занятий

После определения цели подбираются формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Существуют четыре формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение рабочего дня, самостоятельные тренировочные занятия физическими упражнениями и спортом, попутная физическая тренировка.



Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга, развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость,

ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений.

При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определенные гигиенические правила: по возможности зарядку проводить круглый год на открытом воздухе, при выполнении ее в помещении необходимо хорошо проветрить комнату, комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде.

Эффективность утренней гимнастики зависит от подбора упражнений, дозировки нагрузок и интенсивности выполнения упражнений. В комплексы утренней гимнастики следует включать 12–16 упражнений для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым бинтом, с гантелями. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений, постепенно увеличивая её до средних величин. Между сериями из 2–3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление мышц или медленный бег (20–30 с). Упражнения, как и вся зарядка, не должны вызывать утомления.

При выполнении утренней гимнастики рекомендуется придерживаться следующей последовательности выполнения упражнений:

- медленный бег, ходьба (2–3 мин);

- 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; различные наклоны (стоя, сидя, лежа);

- приседания на одной и двух ногах; легкие прыжки или подскоки;

- медленный бег и ходьба (2–3 мин);

- упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием.



Организация самостоятельных занятий

При подборе комплексов для женщин необходимо учитывать их физиологические особенности и в зарядку в обязательном порядке включать упражнения, способствующие укреплению мышц брюшного пресса и таза, а также развивающие гибкость.

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности и объёма, обеспечивается: изменением исходных положений; изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; увеличением или сокращением пауз для отдыха и т.д.

Регулярная утренняя гимнастика – это первый шаг к здоровью, один из факторов самовоспитания волевых качеств, самодисциплины. Приучил себя к ежедневной зарядке, значит, тебе посильны и другие формы самостоятельных занятий.

Упражнения в течение рабочего (учебного) дня (физкультпаузы) выполняются в перерывах в течение 10–15 мин через каждые 1–1,5 ч. работы. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гимнастики. Помимо обычных упражнений, входящих в комплекс утренней гимнастики, в физкульт-



паузу для работников офиса целесообразно включать комплекс упражнений в положении сидя, дыхательные упражнения и упражнения для глаз. Они способствуют активизации нервной системы и повы-

шению тонуса, снижают усталость, улучшают мозговое кровообращение.

Самостоятельные тренировочные занятия. Их можно проводить индивидуально или в группе из 2–5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная.



Заниматься рекомендуется 2–7 раз в неделю 1–1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, 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 приема пищи и не позднее чем за час до приема пищи или отхода ко сну.

Попутная физическая тренировка она проводится в такие периоды повседневной жизни (например, при следовании на работу или учёбу), когда затруднительно проводить занятия в других формах. В попутную тренировку включается темповая или спокойная ходьба, передвижение по лестницам (вверх или вниз) и т.д. Здесь главное – темп, характер и время выполнения трудовых физических действий (упражнений).

Планирование и управление самостоятельными занятиями

Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями направлено на достижение единой цели, которая стоит перед всеми, – сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Планирование самостоятельных занятий в зависимости от состояния здоровья, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности целесообразно разрабатывать на месяц. Главное – это систематичность, т.е. постоянство и регулярность проведения самостоятельных тренировочных занятий.

Выбор количества занятий в неделю зависит от цели самостоятельных занятий: чтобы поддержать физическое состояние на достигнутом уровне, необходимо тренироваться не менее 2 раз в неделю; чтобы его повысить – 3 раза в неделю, а для достижения заметных спортивных результатов 4–5 раз в неделю.

Управление процессом самостоятельных занятий осуществляется методом самоконтроля занимающихся за динамикой показателей состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности. По результатам самоконтроля вносятся нужные поправки в тренировочный процесс (по объёму, интенсивности и т.д.).



Учёт проделанной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый контроль с записью данных в личный дневник самоконтроля.

Цель предварительного учета – зафиксировать данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся. Эти данные должен иметь каждый приступающий к занятиям для составления плана тренировочных занятий с учетом индивидуального уровня физической подготовленности.

Текущий учет позволяет анализировать показатели тренировочных занятий, в том числе количество проведенных тренировок в неделю, в месяц, год; выполненный объем и интенсивность тренировочной работы, результаты участия в спортивно-массовых соревнованиях и выполнения обязательных упражнений-тестов. Анализ показателей текущего учета позволяет проверить правильность хода тренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий.

Итоговый учет осуществляется в конце месяца или в конце цикла тренировочных занятий.

Приобщение граждан к организации самостоятельных занятий – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Современные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей с помощью самостоятельных занятий помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье. Наши рекомендации помогут вам организовать самостоятельные занятия и повысить жизненный тонус.

Использована информация
с интернет-источников:

<https://lektsii.org/18-75838.html>

https://studopedia.ru/3_192442_osnovnie-printsipi-organizatsii-samostoyatelnih-zanyatij.html

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Содержание

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.....	3
Средства, содержание и структура самостоятельных тренировочных занятий.....	5
Формы самостоятельных занятий.....	8
Планирование и управление самостоятельными занятиями....	12

Государственное учреждение «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения»

📍 220073, г.Минск, ул.Гусовского, 4-1

☎ +375 17 358 71 29

📠 +375 17 375 79 54

🌐 www.rumc.by

✉ rumczakaz@tut.by

Государственное учреждение «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения» располагает достаточными техническими ресурсами для создания качественной печатной продукции. Вы можете рассчитывать на получение грамотных консультаций, помощь квалифицированных специалистов, с учетом ваших пожеланий.

Мы оказываем допечатные и послепечатные услуги, что позволит получить желаемую продукцию в профессиональном исполнении при соблюдении указанных заказчиком сроков и осуществлении строгого контроля качества заказа.

Мы стремимся строить деловые партнерские отношения, основанные на взаимном уважении и доверии. Каждый заказчик для нас – не просто клиент, а друг и партнер.

- Брошюры
- Журналы
- Блокноты
- Календари
- Дипломы
- Буклеты

- Визитки
- Каталоги
- Открытки
- Вымпелы
- Афиши
- Книги

- Ламинирование
- Ксерокопия
- Ризография
- Баннеры (до 30 м)
- Разработка дизайна
- Флаеры и другие услуги.

Спешите сделать заказ, а мы приложим максимум усилий для выполнения ваших пожеланий!