

Основы методики самостоятельных занятий.

- Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения.
- Принципы дозирования физической нагрузки.
- Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Составление индивидуальных комплексов упражнений.
- Домашние задания по физической культуре. (2 часа)

Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы студенческая молодежь успешно адаптировалась к условиям обучения в вузе, сохранила и укрепила здоровье за время учебы, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность. Как показывает практика, двухразовых занятий в неделю по 80—90 минут по предмету «физическая культура» недостаточно для поддержания оптимального психофизического состояния студентов. Исследования дают основания утверждать, что для того, чтобы поддерживать оптимальный уровень психофизического состояния, необходима дополнительная двигательная активность как минимум 4—5 часов в неделю.

Формирование потребности в самостоятельных занятиях физической культурой студентов невозможно без самовоспитания, т.е. стремления к постоянному собственному совершенствованию. Преодолевая жизненные трудности, исправляя свои недостатки, тренируя память и внимание, каждый человек может воспитать самообладание, волю, развить умственные и физические способности.

В решении жизненных проблем сохранения здоровья, высокого уровня работоспособности, творческого долголетия, важнейшую роль для человека играет физическая культура. Одними из наиболее действенных средств, способствующих решению этих проблем, являются правильно организованная двигательная активность, здоровый образ жизни, использование широкого спектра средств физической культуры и спорта.

Важнейшей составляющей физической культуры является спорт. Занятия спортом позволяют открыть в человеке неограниченные внутренние возможности для достижения любых целей в жизни. Спорт вырабатывает качества, которых не воспитывает никакой другой род деятельности.

Общепризнанно, что самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни и в значительной степени характеризует уровень физической культуры личности. Важнейшей задачей учебной дисциплины «Физическая культура» является внедрение в студенческую среду физического воспитания, которое рассматривается как решающий аспект физкультурного образования, активно способствующий общему и профессиональному развитию личности. Поэтому ВУЗ должен стимулировать работу личности над собой, рассматривая физическое самовоспитание как личностную и профессиональную необходимость для будущего специалиста. Таким образом, физическое самовоспитание следует рассматривать одновременно как показатель зрелости и воспитанности студента и как начало ускоренного развития его сил и способностей.

Основные понятия

Здоровье - динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни. Понятие "практически здоров" означает, что наблюдающиеся в организме некоторые отклонения от нормы не отражаются существенно на самочувствии и работоспособности.

Психическое здоровье - состояние душевного благополучия, которое характеризуется отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивает адекватно окружающим условиям регуляцию поведения и деятельности личности.

Трудоспособность - способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

Образ жизни - нормы индивидуальной и групповой жизнедеятельности, типичные для конкретных социальных и биологических условий. Проявляется как единство социальных, биологических и индивидуально неповторимых особенностей поведения, мышления, общения, быта, общественной и трудовой деятельности. Подвижен и изменчив.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - основан на нравственных и культурных нормах и ценностях образа жизни, характеризующийся укреплением здоровья. Основными его

элементами для студентов выступают: мотивация и культура учебного труда, межличностного общения и поведения в коллективе; самоуправление и самоорганизация; сексуальное поведение; организация режимов питания, сна, пребывания на воздухе, индивидуально целесообразного режима двигательной активности; выполнение санитарно-гигиенических требований, закаливающих процедур; преодоление вредных привычек; содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Самостоятельные занятия - система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная задачами и их содержанием, необходимым для жизнедеятельности человека.

Психофизиологическое воздействие спортивной тренировки обусловлено комплексной реакцией организма человека на физические нагрузки, которые являются необходимой составляющей ЗОЖ.

Градации интенсивности физических нагрузок. В зависимости от лучших индивидуальных результатов студентов можно определять и использовать на занятиях различные уровни интенсивности физической нагрузки.

Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Энергетические затраты организма при выполнении различных физических упражнений определяют критерий интенсивности физической нагрузки. Оценка интенсивности по энергозатратам выполненной физической работы определяется с учетом ЧСС по соответствующей формуле.

Формы и содержание самостоятельных занятий

В зависимости от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся существуют три формы самостоятельных занятий:

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления),

Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 мин через каждые 1-1,5 ч работы оказывает двойной стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Самостоятельные индивидуальные занятия на местности (в лесу, вне населенных пунктов) во избежание несчастных случаев не допускаются. Выезд или выход для тренировок за пределы населенного пункта может проводиться группами из 3-5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожения и т.д. Не допускается также отставание от группы.

Выбор систем физических упражнений и видов спорта для самостоятельных тренировочных занятий

Студенты сами выбирают систему физических упражнений, в зависимости от задач, которые они перед собой ставят. Вот некоторые примеры подобных задач.

1. Для активного отдыха в процессе учебного и профессионального труда, в течение учебного или рабочего дня применяются средства производственной физической культуры.

Для занятий в свободное время используются средства по интересам и индивидуальным особенностям занимающихся.

2. Для устранения недостатков физического развития необходимо определить имеющиеся индивидуальные отклонения от норм и затем подбирать для занятий систему физических упражнений или вид спорта.

3. Для развития основных физических качеств:

- для развития силы применяются упражнения с отягощением естественным весом тела и его частей, с резиновыми амортизаторами, с эспандером, упражнения на тренажерах; атлетическая гимнастика; тяжелая атлетика; гиревой спорт;

- для развития быстроты движений используются различного рода упражнения, в том числе и на велоэргометре, продолжительностью не более 20 с; спринтерские дистанции в легкой атлетике (100, 200 м), велосипедном, конькобежном спорте;

- для развития ловкости большое значение имеет объем двигательных умений и навыков, разучивание новых, сложных движений, а также акробатические упражнения, упражнения спортивной и художественной гимнастики, аэробика, прыжки в воду, прыжки на батуте, фигурное катание;

- для развития гибкости рекомендуется выполнять гимнастические активные (за счет собственных усилий) и пассивные (за счет внешних сил) упражнения для всех частей тела с большой амплитудой, например, с помощью партнера или с использованием отягощений;

- для развития выносливости полезны все циклические виды, спортивная нагрузка в которых продолжается длительное время (от 6 до 30 мин и более). К ним относятся виды спорта: спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, биатлон, конькобежный спорт, плавание, гребля, велосипедный спорт.

4. Для освоения жизненно необходимых навыков используются ходьба, бег, кросс, бег на лыжах, плавание, ритмическая гимнастика.

Средства и методы занятий избранным видом спорта

Самостоятельные занятия избранным видом спорта соответствуют направлению, при котором предполагаются систематические занятия, с целью повышения или сохранения определенного уровня спортивных результатов.

Наиболее популярными видами спорта среди студентов являются: спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон), гимнастика спортивная и художественная, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивная борьба, спортивное ориентирование, теннис, тяжелая атлетика.

Для повышения эффективности занятий избранным видом спорта используют специально подобранные физические упражнения. Они делятся на две группы по следующим признакам:

- по степени близости упражнения к основной соревновательной деятельности студентов (соревновательные, специализированные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения);

- по направленности на преимущественное решение той или иной задачи спортивной подготовки (комплексное совершенствование спортивного мастерства студентов: физическую, техническую и тактическую подготовку, воспитание моральных и волевых качеств, специальную психическую подготовку, приобретение знаний и практического опыта в тренировочной и соревновательной деятельности).

При занятиях системой физических упражнений в зависимости от целей, задач и избранного направления применяются различные средства, которые классифицируются по ряду признаков.

1. По структурным признакам движений. Применяемые физические упражнения делятся на циклические, ациклические, смешанные.

2. По характеру реагирования на внешние условия: спортивные и подвижные игры, виды единоборств, бег (бег на лыжах), бег по пересеченной местности, плавание.

3. По воздействию на развитие физических качеств - упражнения на силу, быстроту движений, ловкость, гибкость, выносливость.

4. По режиму работы мышц - динамические и статические упражнения.

5. По интенсивности физической нагрузки - упражнения малой (компенсаторной), средней (аэробной), большой (смешанной) и предельной (анаэробной) интенсивности.

Методы спортивной тренировки в избранном виде спорта можно представить на основе трех классификационных признаков: направленность, цикличность и величина нагрузки при применении средств или тренировочных заданий

1. По направленности воздействия на организм различают:

соревновательные методы тренировки, нагружающие те системы организма и энергетические источники, которые интенсивно функционируют при участии в соревнованиях; специально-подготовительные, избирательно воздействующие на отдельные системы организма; общеподготовительные, которые тренируют системы организма, обычно не загружаемые в процессе соревнований. Они способствуют более интенсивному восстановлению работоспособности организма (активный отдых).

2. По цикличности применения тренировочных занятий используют:

однократные методы; серийные;

многосерийные методы тренировки, содержащие восемь параметров нагрузки и отдыха;

по величине тренировочной нагрузки.

Занятия системой физических упражнений

В процессе занятий системой физических упражнений проводится преимущественно комплексная тренировка, направленная на развитие всех физических качеств с акцентом на те качества, проявлением которых характеризуется данная система.

Интенсивность физической нагрузки определяется по ЧСС.

Самочувствие занимающегося точно отражает изменения, происходящие в организме. Если нагрузка на занятиях является чрезмерной, превышает возможности организма - постепенно накапливается утомление. В этом случае необходимо снизить нагрузку или временно прекратить занятия.

Организация самостоятельных тренировочных занятий

Тренировочные занятия можно проводить индивидуально и в группе. Следует отметить, что групповая тренировка более эффективна по сравнению с индивидуальной. Необходимо помнить, что самостоятельные занятия в одиночку можно проводить только на стадионах, спортивных площадках, в парках, в черте населенных пунктов.

Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 ч. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак. Тренировочные занятия, как правило, носят комплексный характер, т.е. должны способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Таким образом, при проведении самостоятельных тренировочных занятий особенно важны:

- рациональное планирование тренировочного процесса,
- правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления

Планирование самостоятельных занятий

Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами под руководством преподавателей.

Перспективные планы самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения, т.е. на 4-6 лет. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности студенты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения: в вузе и в дальнейшей

жизни и деятельности - от контрольных тестов учебной программы до нормативов разрядной классификации.

Управление процессом самостоятельных занятий

Для осуществления управления процессом самостоятельных занятий необходимо проведение ряда мероприятий: определение цели самостоятельных занятий; определение индивидуальных особенностей занимающегося; разработка и корректировка планов занятий (перспективного, годового, на семестр и микроцикл); определение содержания, организации, методики и условий занятий, применяемых средств тренировки. Все это необходимо для достижения наибольшей эффективности занятий.

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

К процессу управления занятиями относится дозирование физической нагрузки на занятиях.

Содержание самостоятельных занятий

Наиболее распространенными средствами самостоятельных занятий являются следующие системы физических упражнений и виды спорта:

- ходьба;
- бег;
- кросс;
- дорожки здоровья;
- плавание;
- ходьба и бег на лыжах;
- велосипедные прогулки;
- ритмическая гимнастика;
- атлетическая гимнастика;
- спортивные и подвижные игры;
- спортивное ориентирование;
- туристские походы;
- занятия на тренажерах.

Утренняя гигиеническая гимнастика

Комплекс несложных упражнений утренней гигиенической гимнастики («зарядки») позволяет легко и приятно перейти от утренней вялости к активному состоянию, быстрее ликвидировать застойные явления, возникающие в организме после ночного бездействия. Применительно к производственной физической культуре утренняя зарядка повышает возбудимость центральной нервной системы, постепенно активизирует основные функциональные системы организма и тем самым ускоряет встраиваемость в трудовой процесс.

В комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики включают упражнения и корригирующего, и профилактирующего характера.

При составлении индивидуального комплекса следует позаботиться, чтобы он удовлетворял следующим требованиям:

- упражнения должны соответствовать функциональным возможностям организма, специфике трудовой деятельности;
- выполняться в определенной последовательности;
- носить преимущественно динамический характер, выполняться без значительных усилий и задержки дыхания;
- нагрузка должна постепенно возрастать с некоторым снижением к концу зарядки;
- комплекс следует периодически обновлять, так как привычность упражнений снижает эффективность занятий.

Продолжительность утренней гимнастики от 8-10 до 20-30 мин. Практически здоровые люди в возрасте до 40 лет могут проводить такую зарядку в темпе, при котором пульс повышается до 150 удар/мин.

Однако далеко не все люди легко и безболезненно переносят в ранние утренние часы повышенные нагрузки. Для некоторых целесообразно ограничиться минимумом упражнений, направленных на снятие утренней вялости, а более активные упражнения перенести на вечерние часы.

Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения

Занятия в виде специально подобранного комплекса упражнений проводятся с повышенной нагрузкой и имеют профилактическую направленность. С помощью специально-направленных упражнений снимаются неблагоприятные последствия малоподвижного, тяжелого физического, монотонного труда, работы в вынужденной неудобной позе, с повышенной нервно-эмоциональной напряженностью, в неблагоприятных санитарно-гигиенических условиях.

Благодаря физическим упражнениям можно повысить устойчивость организма и к другим неблагоприятным факторам (вибрация, укачивание, недостаток кислорода).

Занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв

Во время обеденного перерыва, вследствие малой подвижности во время занятий, студентам рекомендуется ограничиться чаем с бутербродом, а остальное время перерыва использовать для прогулки, игры в настольный теннис, легкой пробежки, а полный обед лучше перенести на время после занятий.

Процесс физического самовоспитания включает три основных этапа.

Первый этап связан с самопознанием, выделением своих положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. Эффект самопознания обусловлен требовательностью студента к себе. К методам самопознания относятся самонаблюдение, самоанализ и самооценка.

Самонаблюдение — универсальный метод самопознания, глубина и адекватность которого зависят от его целенаправленности и умения субъекта видеть, систематически наблюдать на основе выделенных критериев за качествами или свойствами личности.

Самоанализ требует рассмотрения совершенного действия, поступка, причин, вызвавших это (например, отказ от выполнения запланированного комплекса упражнений в режиме дня может быть вызван: дополнительной работой по выполнению учебных заданий, ухудшением самочувствия, отсутствием желания и т. д.); помогает выяснить истинную причину поступка и определить способ преодоления нежелательного поведения в следующий раз. Действенность самоанализа обусловлена адекватностью самооценки как средства организации личностью своего поведения, деятельности, отношений с окружающими, отношения к успехам и неудачам, что влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности.

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний, т. е. степенью трудности достижения целей, которые студент ставит перед собой. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями ведет к тому, что студент начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным. Самооценка зависит от ее качества (адекватная, завышенная, заниженная). Если она занижена, то способствует развитию неуверенности в собственных возможностях, ограничивает жизненные перспективы. Завышенная самооценка, приводит к преувеличению своих возможностей и часто становится причиной многих жизненных неудач. Ее адекватность в значительной мере определяется наличием четких критериев поведения, действий, развития двигательных способностей, состояния организма и др. Первый этап завершается решением работать над собой.

На втором этапе, исходя из самохарактеристики, определяется цель и программа самовоспитания, а на их основе — личный план. Цель может носить обобщенный характер и ставится, как правило, на большой отрезок времени — годы (напр. достигнуть высокого

уровня физической культуры личности); частные цели (задачи) ставятся на несколько недель, месяцев. Примерная программа — ориентир физического самовоспитания — может быть представлена следующим образом.

Цель — формирование физической культуры личности.

Задачи деятельности:

- 1) вести здоровый образ жизни и укрепить здоровье;
- 2) активизировать познавательную и практическую деятельность в области физической культуры;
- 3) сформировать нравственно-волевые качества личности;
- 4) овладеть основами методики физического самовоспитания;
- 5) улучшить физическое развитие и физическую подготовленность в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности.

Третий этап физического самовоспитания связан непосредственно с его практическим осуществлением. Он базируется на использовании способов воздействия на самого себя с целью самоизменения. Методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности, называют методами самоуправления. К ним относятся самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоупражнение, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчет.

Программой по физическому воспитанию предусмотрено 140 часов в год для укрепления здоровья и физического совершенствования студентов. Конечно, этого времени недостаточно для качественной подготовки и особенно для улучшения одного или нескольких компонентов психофизического состояния. Здесь могут помочь дополнительные самостоятельные занятия, совместно разработанные педагогом и студентом. Если заниматься по 30—40 минут ежедневно, то это прибавляет 120—160 часов в год к учебной программе.

В самостоятельных занятиях студентов в основном используются средства, направленные на повышение функциональных возможностей, на развитие силовых двигательных способностей, на борьбу с избыточным или недостаточным весом, на компенсацию отклонений в состоянии здоровья, а также решение этих задач в различных сочетаниях в зависимости от подготовленности и интереса занимающихся.

Прививать студентам потребность к самостоятельным занятиям следует постепенно и последовательно. Для этого первые комплексы дополнительных заданий, проводимых вне учебно-тренировочного процесса, не должны быть длительными по времени и объему нагрузок. Например, комплекс собственно силовых упражнений должен состоять из 4—5 упражнений; продолжительность ходьбы 25—30 минут; бега 10—12 минут и т. п., — с последующим приростом нагрузки. Если студенты в течение 40—45 дней регулярно выполняли этот комплекс, то в дальнейшем можно разрабатывать более сложную программу (дополнительны) самостоятельных занятий.

Развитию потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в неурочное время способствует проведение части учебно-тренировочного процесса студентами самостоятельно. Сюда входит: самостоятельное выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений, проведение со своей учебной группой подготовительной части занятий (комплекс общеразвивающих упражнений), проведение и судейство подвижных игр и т. п. Успешное воспитание самостоятельности требует учета ряда обстоятельств и создания для студентов определенных условий.

1. Развитие самостоятельности возможно лишь на основе приобретения студентами знаний и умений, необходимых для учебного труда и общественной жизни. Это условие требуется соблюдать в связи с тем, что педагогу нужна не вообще самостоятельность (она может выражаться и в своеволии, нарушении дисциплины, тем более что часто самостоятельность выступает в самосознании занимающихся как бесконтрольность), а самостоятельность организованная, направленная на решение педагогических задач. Практика показывает, что овладение знаниями и умением самостоятельной деятельности

помогает преодолеть психологический барьер, связанный с робостью, страхом, неуверенностью в своих силах.

2. Развитие самостоятельности во время учебно-тренировочного процесса должно проходить под контролем преподавателя физической культуры. Осуществляя этот контроль, педагог должен соблюдать меру. Излишняя опека занимающихся, подавление их инициативы могут отрицательно сказаться на воспитании самостоятельности. С другой стороны, самостоятельность студентов не должна вступать в противоречие с руководящей ролью педагога: слишком большая уверенность занимающихся в своих возможностях может отрицательно сказаться на учебно-тренировочном процессе. Только сочетание самостоятельности студентов с контролем в разумных пределах педагога может дать хорошие воспитательные результаты.

3. Воспитанию самостоятельности способствует интерес и сознательное выполнение физических упражнений, заданий, а также овладение умением управлять группой при самостоятельном проведении части учебно-тренировочного процесса.

Одной из форм самостоятельности является стремление к самосовершенствованию. Это стремление, как отмечал Л.Н. Толстой, уже потому свойственно человеку, что он никогда, если он правдив, не может быть доволен собой. Отсюда формирование потребности в самосовершенствовании должно проходить через развитие самокритичности, ибо самоуспокоенность, самолюбование своими достижениями приводит к нетребовательности к себе.

Таким образом, можно заключить, что воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями как и самовоспитание - сложный процесс, включающий в себя ряд компонентов и протекающий по определенным стадиям, с участием сознания. Воспитание самостоятельности и самовоспитание - не одноразовое мероприятие. Как сказал известный советский конькобежец Виктор Косичкин, процесс самовоспитания - это не график, который висит на стене перед кроватью: сегодня от 10.00 я буду принципиальным и честным, завтра от 12.00 буду смелым и отважным, послезавтра от 14.00 - добрым и отзывчивым. Человек должен уяснить для себя по крайней мере две вещи: какой желанной цели посвятить себя и как этой цели достичь. С воплощения в жизнь этой программы, собственно, и начинается становление характера, воспитание чувств. Смело поставить перед собой цель и столь же смело идти к ней - это акт мужества, самоутверждения, а значит, самовоспитания.

Планирование самостоятельных занятий

Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами под руководством преподавателей.

Перспективные планы самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения, т.е. на 4-6 лет. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности студенты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения: в вузе и в дальнейшей жизни и деятельности - от контрольных тестов учебной программы до нормативов разрядной классификации.

Управление процессом самостоятельных занятий

Для осуществления управления процессом самостоятельных занятий необходимо проведение ряда мероприятий: определение цели самостоятельных занятий; определение индивидуальных особенностей занимающегося; разработка и корректировка планов занятий (перспективного, годового, на семестр и микроцикл); определение содержания, организации, методики и условий занятий, применяемых средств тренировки. Все это необходимо для достижения наибольшей эффективности занятий.

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

К процессу управления занятиями относится дозирование физической нагрузки на занятиях.

Выбор систем физических упражнений и видов спорта для самостоятельных тренировочных занятий

Студенты сами выбирают систему физических упражнений, в зависимости от задач, которые они перед собой ставят. Вот некоторые примеры подобных задач.

1. Для активного отдыха в процессе учебного и профессионального труда, в течение учебного или рабочего дня применяются средства производственной физической культуры. Для занятий в свободное время используются средства по интересам и индивидуальным особенностям занимающихся.

2. Для устранения недостатков физического развития необходимо определить имеющиеся индивидуальные отклонения от норм и затем подбирать для занятий систему физических упражнений или вид спорта.

3. Для развития основных физических качеств:

- для развития силы применяются упражнения с отягощением естественным весом тела и его частей, с резиновыми амортизаторами, с эспандером, упражнения на тренажерах; атлетическая гимнастика; тяжелая атлетика; гиревой спорт;

- для развития быстроты движений используются различного рода упражнения, в том числе и на велоэргометре, продолжительностью не более 20 с; спринтерские дистанции в легкой атлетике (100, 200 м), велосипедном, конькобежном спорте;

- для развития ловкости большое значение имеет объем двигательных умений и навыков, разучивание новых, сложных движений, а также акробатические упражнения, упражнения спортивной и художественной гимнастики, аэробика, прыжки в воду, прыжки на батуте, фигурное катание;

- для развития гибкости рекомендуется выполнять гимнастические активные (за счет собственных усилий) и пассивные (за счет внешних сил) упражнения для всех частей тела с большой амплитудой, например, с помощью партнера или с использованием отягощений;

- для развития выносливости полезны все циклические виды, спортивная нагрузка в которых продолжается длительное время (от 6 до 30 мин и более). К ним относятся виды спорта: спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, биатлон, конькобежный спорт, плавание, гребля, велосипедный спорт.

4. Для освоения жизненно необходимых навыков используются ходьба, бег, кросс, бег на лыжах, плавание, ритмическая гимнастика.

Организация самостоятельных тренировочных занятий

Тренировочные занятия можно проводить индивидуально и в группе. Следует отметить, что групповая тренировка более эффективна по сравнению с индивидуальной. Необходимо помнить, что самостоятельные занятия в одиночку можно проводить только на стадионах, спортивных площадках, в парках, в черте населенных пунктов.

Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1, 5 ч. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак. Тренировочные занятия, как правило, носят комплексный характер, т.е. должны способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Таким образом, при проведении самостоятельных тренировочных занятий особенно важны:

- рациональное планирование тренировочного процесса,
- правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления.

Домашние задания по физической культуре.

Ежедневные занятия физическими упражнениями в форме домашних заданий дополняют занятия физической культурой, что особенно важно для учащихся, имеющих слабое физическое развитие. Выполняя их систематически, студенты приучаются к

регулярным занятиям физическими упражнениями, которые постепенно становятся повседневной потребностью учащихся.

Для домашней работы характерно отсутствие непосредственной помощи и руководства преподавателя. Приготовление домашних заданий является одним из видов самостоятельной деятельности и решает задачу укрепления здоровья, повышение уровня физического развития и двигательной подготовленности.

Выполнение домашних заданий способствует решению следующих задач:

1. повысить двигательную активность;
2. укрепить основные мышечные группы;
3. сформировать правильную осанку;
4. содействовать освоению правильных движений в беге, прыжках, метаниях, и комплексному развитию двигательных качеств.

Главная задача домашних заданий –самостоятельно заниматься – укрепление здоровья, повышения уровня физического развития и двигательной подготовленности.

Широкое применение домашних заданий содействует выполнению задач, предусмотренных программой по физическому воспитанию. Кроме того, при правильной организации домашние задания являются одним из способов приобщения ребят к систематическим занятиям физическими упражнениями и внедрения физической культуры в быт учащихся.