

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ

Л.И. Ткачук, 4 курс

Научный руководитель – Т.Н. Поборончук, к.техн.н., доцент

Сибирский государственный университет науки и технологий им. М.Ф. Решетнева

Физическое здоровье – важная составляющая жизни человека. Ведь это состояние организма, когда все органы и системы работают правильно, а значит, и весь организм правильно функционирует и развивается. Эволюционно формирование человека происходило в неразрывной связи с активной физической (мышечной) деятельностью. Поэтому для того, чтобы организм человека не останавливался в своем развитии и совершенствовании он должен находиться в постоянном движении. Это также необходимо, как продукты питания и сон. Когда мы не выспались, плохо поели, то чувствуем целый комплекс тягостных ощущений. Также и с движениями. Их недостаток проявляется чувством дискомфорта. Мы чаще болеем, чаще подвержены заражению различными бактериями.

Актуальность темы исследования возрастает среди студентов с каждым годом всё более, так как часы физической культуры ежегодно установлены для поддержания состояния студентов, но каждый человек должен брать ответственность за свое состояние и следить за своим самочувствием, в связи с чем самостоятельно должен выполнять физические упражнения ежедневно или несколько раз в неделю.

Цель исследования – изучение форм самостоятельных занятий физической культурой, выявление наиболее эффективных и интересных способов тренировок. Научная новизна состоит в рассмотрении положительных изменений в организме человека в результате систематических самостоятельных занятий физической культурой и в поиске наиболее подходящих для студента способов тренировки.

Важно воспитывать в студентах желание заниматься физкультурой, как на занятиях, так и самостоятельно, что и делают многие ВУЗы. Ведь современная жизнь требует более высокие биологические и социальные возможности человека. Чтобы сосредоточить все внутренние ресурсы организма на постановку и достижение целей, повышение работоспособности, укрепление здоровья следует активно заниматься физическими нагрузками.

При выполнении физических упражнений следует придерживаться трех принципов:

- 1) Тренироваться через день или три раза в неделю;

- 2) Тренироваться 20 минут в день (непрерывно);
- 3) Тренироваться энергично и следить за дыханием.

Формы самостоятельных занятий физкультурой:

1) ежедневная утренняя гимнастика. Помогает снять «разлитое торможение» нервной системы после сна, привести организм в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы, учащает дыхание, улучшает обмен веществ и деятельность пищеварительных органов, способствует развитию силы, гибкости и ловкости;

2) ежедневная физкультпауза. Эти упражнения выполняют в перерывах между работой, учебой и т.п., что предупреждает сильное утомление и способствует повышению работоспособности. Заниматься следует по 10-15 мин через каждые 1-1,5 часа и, желательно, на открытом воздухе, при открытой форточке;

3) самостоятельные занятия физической культурой, физические упражнения и спорт (не реже 2-3 раз в неделю) [0].

Можно заниматься как в группе, так и индивидуально. Занятия должны носить комплексный характер – развивать множество физических качеств. Если рассмотреть формы самостоятельных занятий более подробно, то можно выделить ходьбу, бег, плавание, велосипед, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах и др. В процессе ходьбы принимают участие большинство мышц, связок и суставов. Такая активность улучшает обмен веществ, помогает активизировать деятельность сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы. Длина шага, скорость ходьбы и ее продолжительность влияют на эффективность положительного влияния ходьбы на организм человека. Перед занятием необходимо выполнить подготовительную часть, цель которой – подготовить организм к большей физической нагрузке. Контроль выполняют по частоте сердечных сокращений (ЧСС) во время остановок и непосредственно после окончания тренировки.

Если человек хочет укрепить здоровье, повысить уровень мышечной тренированности, укрепить сердечно-сосудистую систему, то начинают заниматься бегом:

а) легкий равномерный бег. Для начинающих бегунов – это основное и единственное средство тренировки;

б) продолжительный равномерный бег по относительно ровной трассе. Развивает и поддерживает общую выносливость;

в) наиболее эффективен для совершенствования выносливости кроссовый бег.

Тренировку всегда начинают с небольшой подготовки (10-15 мин). Это необходимо для «разогрева» мышц, связок, подготовки организма к значительным нагрузкам, для профилактики травматизма при выполнении упражнений. Бег должен быть равномерным, легким, свободным и ритмичным – не напряженным, что делает его безопасным. Главное – подобрать для себя комфортный темп и оптимальную скорость. В этом состоит индивидуальная особенность каждого [0].

Езда на велосипеде – эмоциональный вид физических упражнений, поскольку при езде постоянно меняются внешние условия. При вращении педалей происходит увеличение притока крови к сердцу. Это укрепляет сердечную мышцу, развивает легкие, сердечно-сосудистую и дыхательную систему, весь организм в целом. Важно дозировать езду на велосипеде скоростью и длиной дистанции.

Самостоятельно можно совершенствовать индивидуальные навыки в игровых видах спорта. В любом виде спорта можно постоянно совершенствоваться, например в футболе, самостоятельно можно улучшать навыки дриблинга, паса, удара, выносливость и многое другое. Если человек увлекается баскетболом, то он может совершенствовать броски в кольцо, ведение мяча и свои силовые способности. Теннисисты и волейболисты самостоятельно тренируют подачи, гандболисты тренируют индивидуальные броски. Каждый, кто заинтересован, позитивно мотивирован в улучшении результатов, может успешно заниматься самостоятельно.

Любая самостоятельная тренировка включает в себя три важные части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительную часть подразделяют еще на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть включает ходьбу (2-3 мин), медленный бег (для женщин – 6-8 мин, для мужчин – 8-12 мин), общеразвивающие гимнастические упражнения на все группы мышц. Специальная часть нужна для того, чтобы подготовить организм (мышцы, мышечно-связочный аппарат) к предстоящим основным нагрузкам, настроить себя психологически к физическим нагрузкам.

В основной части тренировки изучают спортивную технику и тактику, развивают физические качества (выносливость, гибкость, силу, быстроту и гибкость). Специалисты рекомендуют развивать эти качества с такой периодичностью: гибкость, общую выносливость, силу мелких групп мышц – ежедневно; силу больших мышц – через день; специальную 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 для совершенствования быстроты и гибкости.

Заключительная часть. Обычно это медленный бег (3-8 мин), который переходит в ходьбу (2-6 мин), упражнения для расслабления мышц, глубокое дыхание. Это помогает постепенно снизить физическую нагрузку и привести организм в «спокойное» состояние. Важно правильно распределять эти тапы во времени. Специалисты рекомендуют ориентироваться на распределение времени таким способом: подготовительная часть – 15-20 (25-30) мин.; основная часть – 30-40 (45-55) мин.; заключительная часть – 5-10 (5-15) мин [0].

Для достижения хороших результатов необходимо учитывать и соблюдать основные педагогические принципы самостоятельных занятий. Принцип доступности – это, можно сказать, умение. Например, бегать и ходить умеют все, еще с детства. Поэтому это – базовые средства, основа для самостоятельных занятий. Принцип систематичности. Регулярные занятия дают больший эффект, чем эпизодические. Принцип постепенности означает то, что для адаптации к физическим нагрузкам их величины увеличивают постепенно, понемногу, не переутомляя организм. Важно понимание активной двигательной деятельности для поддержания здоровья и функционального развития организма. Снижение двигательной активности – гипокинезия может привести к негативным последствиям: снижению уровня физической подготовленности, функционального развития, снижению уровня здоровья и, как следствие, работоспособности. Физическое состояние организма человека напрямую зависит от отношения к самим себе, от волевых качеств, мотивированности к занятиям физическими упражнениями. Нужно учиться правильной организации дня, совершенствовать мотивацию, поддерживать свой режим дня, питаться рационально – в соответствии с энергозатратами.

Каждый занятой человек должен понимать, что нет дела важнее, чем собственное здоровье, поэтому находить в день хотя бы один свободный час должен уметь любой. Чтобы тренировка не казалась скучной, можно заниматься спортивными упражнениями вместе с родственниками, друзьями, что будет полезно всем занимающимся. Если не возможно заставить себя заниматься без руководства, то можно применять интернет-платформу, просматривая видео-уроки. Совершенствовать свою физическую культуру – значит развиваться не только физически, но и нравственно. В настоящее время тренировки должны быть необходимой составляющей нашей повседневной жизни. Это позволит быть здоровыми, работоспособными, умеющими выполнять запросы и требования нашего государства.

#### **Список использованных источников**

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 246 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08021-6. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/438652> (дата обращения: 25.05.2021).
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 149 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12652-5. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/447949> (дата обращения: 27.05.2021).
3. Спортивный справочник. Физкультура. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/note/> (дата обращения 25.05.2021).