

Методика самостоятельных занятий с оздоровительной направленностью

План

1. Значение, виды, средства самостоятельных оздоровительных занятий физическими упражнениями.
2. Рекомендации по самоконтролю в процессе занятий физическими упражнениями, ведение дневника самоконтроля.
3. Значение занятий физическими упражнениями в семье их разновидности. Семейный туризм как средство ОФК.
4. Основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями на тропах здоровья.

Литература

- Грасис А.М. «Родители – тренера, партнеры, судьи. Физкультура и спорт», 1990.
- Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в семье, 1986.
- Горбунов В.В. «Всей семьей за здоровьем», 1989.
- Яковлев В.Г. «Физическая культура в семье», 1993. – 286 с.
- Аксаров А.Г. «Особенности формирования физической культуры в семье». – М., 1992.
- Гужаловский А.А. «Спортивный уголок в квартире». – Мн.: Полымя, 1993.

1. Значение, виды, средства самостоятельных оздоровительных занятий физическими упражнениями

- **Значение.** В настоящее время наиболее актуальной проблемой в сфере ОФК является поиск форм и методов привлечения взрослого населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Эти занятия не требуют значительной материальной базы, сложного и дорогостоящего личного спортивного снаряжения, большого количества времени. Физическая культура должна помочь человеку многосторонне развить свои способности, усовершенствовать интеллект, трудовые навыки, нравственные черты, физические качества. **Физические упражнения повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, в том числе к простудным, улучшают и сохраняют здоровье, ведут к творческому долголетию.** Пользу получает любой человек, выполняющий физические упражнения. Но нагрузки должны быть умеренными и дозированными в зависимости от индивидуальных особенностей.
- Правильное построение занятия способны повысить функции жизненно важных органов, укрепить их взаимосвязь и согласованность, создать предпосылки для использования резервных возможностей человека.

Основные виды самостоятельных занятий:

- *Утренняя гигиеническая гимнастика.*
- Задача утренней гимнастики – помочь человеку быстрее «стряхнуть» с себя дремотное состояние, зарядить энергией нервные центры. Достигается это выполнением в течение 12-20 минут нетрудных физических упражнений. Зарядка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной части.
- Вводная часть (2-3 минуты), включает в себя ходьбу и несколько дыхательных упражнений с участием плечевого пояса. Основная часть (10-15 минут) включает вовлечение в движение всех мышечных групп и суставов и выполнение некоторых приемов самомассажа. Следует начинать основную часть обязательно с упражнений для мышц шеи, т.к. это улучшает крово-лимфообращение в ЦНС, устраняет застои крови в венах головы. Затем последовательно проводятся упражнения для всех мышечных групп туловища и конечностей, самомассаж конечностей.
- Заключительная часть должна способствовать восстановлению нормальной частоты и ритмичности дыхания и сердцебиения, которые могут несколько учащаться во время выполнения упражнений. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление всех мышечных групп туловища и конечностей, 1-2 – дыхательных упражнения с участием плечевого пояса, 1-1,5 минутной ходьбы спокойным прогулочным шагом.

Основные виды самостоятельных занятий:

- **Циклические упражнения:** плавание, ходьба, бег, езда на велосипеде, гребля, ходьба на лыжах. Людям старшего возраста особенно полезна ходьба на лыжах.
- **Ходьба в двух режимах.** Повышенный темп рекомендуется начинающим заниматься физкультурой.
- **Общеразвивающие упражнения.** За 8-10 мин разминки выполняются 7-8 упражнений (для верхних конечностей, туловища, нижних конечностей).
- **Спортивные игры:** волейбол, теннис, футбол - могут быстро снимать утомление.
- **Туризм (рекреационный).** При занятиях туризмом происходит долговременное выполнение умеренной нагрузки на свежем воздухе.
- **Ритмическая и атлетическая гимнастика.** Занятия привлекают людей не старше 40-45 лет. Затем происходит переход к циклическим упражнениям.

**СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ**

```
graph TD; A[СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ] --> B[Неспецифические средства]; A --> C[Специфические средства];
```

**Неспецифические
средства**

**Специфические
средства**

Специфические средства физического воспитания

К специфическим средствам физического воспитания относятся средства, специально предназначенные для направленного изменения состояния человека

Специфические средства физического воспитания

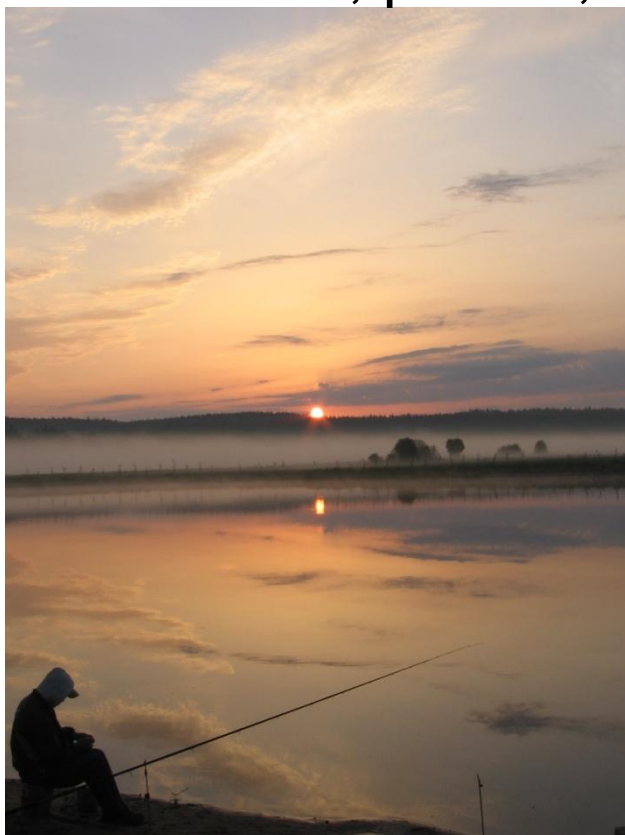
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ — это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям

Неспецифические средства физического воспитания

К **неспецифическим средствам** физического воспитания относятся средства обучения и воспитания, используемые не только в ФВ, но и в различных смежных сферах деятельности

Неспецифические средства:

- Оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода)
- Гигиенические факторы (общественная и личная гигиена, режим, питание)



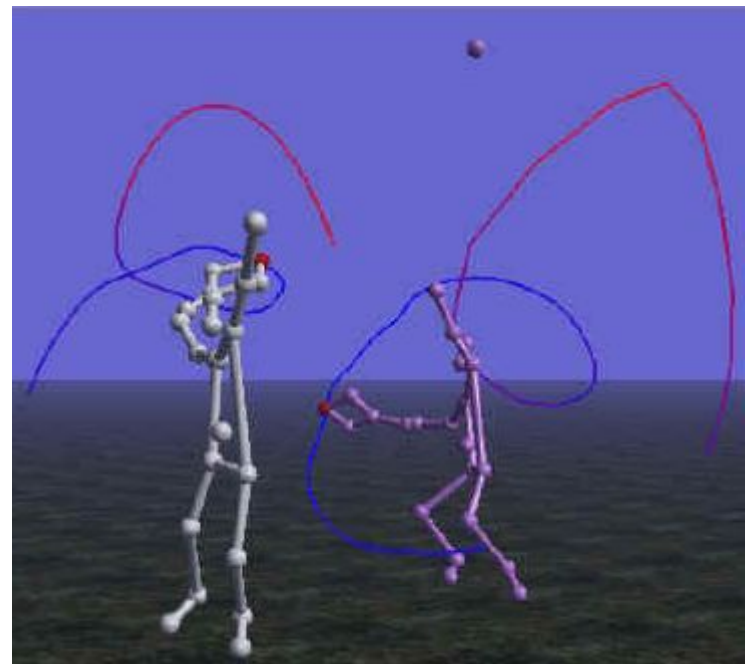
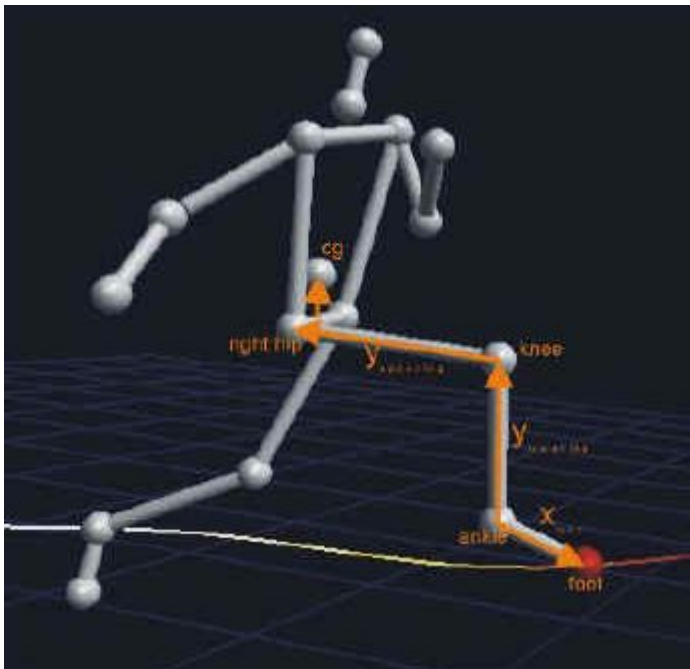
Неспецифические средства:

- Факторы внешней среды (поверхность беговых дорожек, высота над уровнем моря, температура воздуха или воды, солнечная радиация, разнообразные природные явления).



Неспецифические средства:

- Средства информационного обеспечения (измерительная аппаратура, программно-аппаратные средства моделирования спортивной техники и др.).



Неспецифические средства:

- Материально-технические средства тренировки (тренажеры и др.).



Неспецифические средства:



Неспецифические средства:

- Медико-биологические средства воздействия (питание, витаминизация, электростимуляторы, биомеханические стимуляторы, массаж и др.)



2.Рекомендации по самоконтролю в процессе занятий физическими упражнениями, ведение дневника самоконтроля

Самоконтроль – это система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основные задачи самоконтроля:

осознать необходимость внимательного отношения к своему здоровью;

освоить простейшие методы самонаблюдения, научиться простейшим способам записи результатов наблюдений;

научиться анализировать и оценивать показатели самоконтроля;

закрепить и применить на практике полученные знания.

- Самоконтроль включает наблюдения и анализ объективных и субъективных состояний организма.
- К **объективным** относятся показатели, которые можно измерить и выразить количественно: антропометрические – длина тела и его масса, окружность грудной клетки и др.; функциональные – ЧСС, глубина дыхания и его частота, ЖЕЛ и др.; силовые показатели отдельных групп мышц, спортивные результаты.
- **Субъективными** показателями принято считать самочувствие, настроение, чувства утомления и усталости, желание или нежелание заниматься физическими упражнениями, боязнь соревнований, нарушения сна и аппетита, ощущение своей работоспособности, ее изменений и др.

- Чтобы выбирать оптимальные нагрузки в процессе самостоятельных занятий, следует вести **дневник самоконтроля**. В нем регулярно отмечают:
- *дату;*
- *характер и продолжительность нагрузки;*
- *продолжительность занятий;*
- *показатели ЧСС до тренировок, сразу после них и через 5 минут;*
- *самочувствие после занятий;*
- *работоспособность в течение дня;*
- *метеоусловия и качество сна.*
- Для анализа динамики основных показателей, отраженных в дневнике, можно пользоваться их графическим изображением. Ведение дневника, периодический анализ его данных в сочетании с медосмотрами позволяет эффективно использовать физическую культуру для поддержания хорошего состояния здоровья.

Главным вопросом методики самостоятельных занятий является *дозирование нагрузки с учетом возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся*. Поэтому рекомендации специалистов строятся на оптимальном подборе объема и интенсивности упражнений. Нередко нагрузка в упражнениях аэробного характера нормируется по пульсу (ЧСС). Например, в аэробной гимнастике рекомендуется занимающимся выполнять упражнения, руководствуясь определенной частотой пульса по А.А. Гужаловскому:

- Предельная частота пульса в упражнениях, включаемых в аэробную гимнастику, уд./мин

•	Физическая подготовленность	
• Возраст, лет	Хорошо подготовленные	Слабо подготовленные
• 11-20	160	150
• 21-30	170	160
• 31-40	160	150
• 41-50	150	140
• 51-60	140	130

3. Значение занятий физическими упражнениями в семье их разновидности. Семейный туризм как средство ОФК

Физическая культура ребенка в семье является сложным, длительным и динамическим процессом, требующим от родителей определенных знаний, опыта, терпения и непосредственного участия. В общем виде она охватывает:

- *оптимальное соотношение сна, учебы, труда и отдыха в режиме дня;*
- *выполнение правил гигиены (уход за телом, утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание);*
- *физкультминуты во время приготовления домашних заданий;*
- *выполнение домашних заданий по физической культуре;*
- *специально организованные занятия физическими упражнениями целевого назначения (для исправления нарушений осанки, развития двигательных качеств и др.);*
- *активный отдых на свежем воздухе (игровая деятельность);*
- *спортивные развлечения – катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, купание и др.;*
- *прогулки и семейный туризм;*
- *участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.*

- В качестве **видов** физкультурных занятий семье выступают:
- оздоровительная ходьба;
- бег – основным условием является не напрягаться, это затрудняет движение;
- плавание;
- туристские походы;
- аэробика;
- гребля;
- велокросс;
- спортивные игры;
- посещение бани, сауны.

Виды оборудования для занятий детей в домашних условиях

На сегодняшний день промышленностью выпускаются различные по конструкции, габаритом и составу виды оборудования:

- спортивно-игровой комплекс «Забава» (кольца, канат, качели, трапеция, веревочная лестница, стенка гимнастическая, стенка веревочная);
- детский спортивный уголок «Мишка» (трапеция, канат, кольца, стенка, канатная (веревочная) лестница, веревочная стенка);
- домашний стадион «Крепыш» (перекладина, качели, канат, канатная лестница, горка, стенка, брусья);
- спортивно-игровой «Крепыш» (перекладина, лестница, канат, гимнастическая стенка, качели, наклонная плоскость, бревно и т.д.);
- детский физкультурный комплекс «Елочка» (перекладина, кольца, стенка гимнастическая, лестница канатная, качели 2 типа, канат и т.д.).

В целях страховки при работе на снарядах гимнастического комплекса советуют изготовить матрасы из эластичного материала и постелить его на пол;

- И др. виды оборудования.

Семейный туризм как средство ОФК

- В организации свободного времени семьи видная роль принадлежит туризму, который имеет большое воспитательное и познавательное значение, укрепляет здоровье, способствует физическому совершенствованию и моральной закалке личности.
- Существует 2 разновидности туризма: **плановый** (путешествия организуются по платным путевкам через туристские фирмы, базы) и **самодеятельный**, или спортивный (организация походов осуществляется туристскими клубами, секциями и регламентируется соответствующими правилами). Походы – пешеходные, горные, водные, лыжные, на мотоциклах и велосипедах, на лошадях и т.д. – классифицируются по степени сложности маршрутов (1-6-я категория).
- Весьма перспективен самодеятельный туризм. Он дает возможность объединиться в одну группу взрослых и детей. Выбрать удобные для всех время и маршрут, испытать себя и своих детей в условиях автономного существования, порой и в экстремальных ситуациях.
-

- Существующие **правила организации** и проведения самодеятельных туристских походов и путешествий на территории республики ограничивают участие в них детей. Так, в походах 1-й категории сложности могут участвовать туристы с 14 лет, 2-й – с 15; предусматривается также возможность участия в походах 1-й категории детей с 8 лет (если их число не превышает одной трети группы) вместе с родителями или близкими родственниками.
- Оптимальный состав группы – 8-12 человек (2-4 семьи). При соответствующей физической и технической подготовке детей можно брать с 3-4 лет. Важно, чтобы в группе были 1-2 опытных участника, побывших не в одном путешествии.

- **Подготовка к походу**
- Начинать приобщение к туризму лучше всего с простых маршрутов: по живописным и историческим местам своего района, области, края, республики. После определения вида путешествия и выбора маршрута к походу нужно тщательно подобрать карты, схемы, описания и популярную литературу об этих местах (природа, история, достопримечательности и т.п.), учесть, какие животные и растения по маршруту похода занесены в Красную книгу и требуют особенно бережного отношения.
- Желательно заранее распределить **обязанности** между участниками похода: выбрать руководителя, завхоза, санинструктора и т.д. Необходимо составить списки *общественного и личного снаряжения*, проверить наличие всего необходимого, *личных документов*, произвести *раскладку продуктов*, заранее предусмотреть *материальное обеспечение детских развлечений* (мячи, ракетки для бадминтона, шашки, шахматы, несколько не громоздких и не тяжелых игрушек).

Проведение похода

- В походе с детьми переходы должны быть неустойчивыми. Следует помнить, что дети быстро устают и от избытка впечатлений, и от однообразия пути, от длительного сидения в байдарке и т.д.
- Настроение в базовом лагере и на дневке во многом будет зависеть от того, как устроен бивак. Он, как и весь поход, должен отвечать требованиям охраны окружающей среды. Бивак лучше разбить в красивом, уютном месте.

4. Основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями на тропах здоровья

Литература

- Колтановский А.П. Тропы и дорожки здоровья. – М.: ФиС, 1986. – 86 с.
- Присяжнюк С.И. От тропы здоровья к значку ГТО. – К.: Здоровье, 1985. – 64 с.
- Денискин Д.Н. Тренажеры во дворе. – М.: ФиС, 1986. – 96с.
- Шенюженко А.А., Душанин С.А., Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Использование тренажеров в оздоровительных целях. – К.: Здоровье, 1984. – С.34-38, 127-128.
- Кривцун В.П. Характеристика, строительство, оборудование и методика занятий на тропах здоровья. – Мн., 1995.

Тропа здоровья – модифицированный вид «терренкура» в виде применения различных сочетаний ходьбы, бега и физических упражнений различной направленности.

Существует два вида троп здоровья:

- 1. тропы здоровья *с дозированной физической нагрузкой на станциях* - **ДЛЯ ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА.**
- тропы здоровья *с дозированной физической нагрузкой между станциями* - **ДЛЯ ЛИЦ СТАРШЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА.**

- «Станция» - это небольшая площадка, размещенная с внутренней стороны тропы, **размером 5x10 м**. На ней устанавливается снаряд или несколько снарядов или приспособлений, а также информационный щит с описанием рекомендуемых упражнений.
- Протяженность троп **от 1500 м до 3000 м**, расстояние между станциями от 100 до 300 м. Как правило, станции устанавливают так, чтобы характер выполняемых физических упражнений распространялся на все группы мышц и на развитие всех физических качеств **(9-10 станций)**.

1. тропы здоровья с дозированной физической нагрузкой на станциях - для лиц молодого возраста

- Занятие на тропах включает в себя многократные повторения ФУ на снарядах, приспособлениях и тренажерных устройствах. Имеют в основном силовой и ациклический характер.
- Примерно **70 %** времени занимающиеся **проводят на станциях, а 30 % - между станциями** (в виде ходьбы или оздоровительного бега).

- «Ломаная лестница»

Передвижение на руках в висе представляет собой 4 марша лестницы. Расстояние между ступеньками 40 см

- «Штанга»

Натуральная штанга весом 30 кг закреплена на столбиках на высоте 120-130 см от земли

- «Перекладина»

Представляет собой четыре перекладины, укрепленные на высоте 170, 190, 200 и 210 см от земли

- «Брусья»

Представляют собой две металлические трубы, установленные на высоте 125 см над землей параллельно. Диаметр каждой 5-6 см, длина 3 метра

- «Бревно гимнастическое». Изготавливается из бревна диаметром 20 см и длиной 400 см. И др.

2. Тропы здоровья с дозированной физической нагрузкой между станциями - для лиц старшего и пожилого возраста

На этой тропе между станциями дозировуют ходьбу и бег, а на станциях - упражнения игрового характера.

- Тропа здоровья представляет собой трассу в лесу или лесопарке, удобную для ходьбы и бега с преодолением естественных или искусственных препятствий. Трассы прокладываются **в виде круга, петли, эллипса длиной от 800 до 3000 м**. На трассе тропы здоровья устанавливают станции на расстоянии от 100 до 500 м друг от друга.
- На этой тропе не нужно применять много усилий. Здесь упражнения носят преимущественно аэробный характер. Занятия на этих тропах рекомендуются также лицам со слабой физической подготовкой.

Для того чтобы заниматься на тропе здоровья, занимающимся необходимо иметь:

- план-схему тропы здоровья;
- приборы датчики ритма;
- информацию рекомендуемой интенсивности ходьбы и бега по количеству шагов в минуту;
- инструкцию по методике выполнения упражнения на станциях и оценке его выполнения;
- рекомендации по методике самоконтроля;
- пройти инструктаж по технике безопасности.

- *К современным типам троп здоровья можно отнести экологические тропы, тропы здоровья, велодорожки, лыжные и лыже-роллерные трассы.*

◎ СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!