

Управление образования, молодежной политике и спорта Бутурлинского района  
МАОУ Бутурлинская СОШ имени В.И.Казакова

Тема работы: *«Основы самостоятельных занятий спортом»*

Преподаватель физической культуры  
Андреев Александр Владимирович

Бутурлино, 2019 год

## *Содержание работы*

1. Цели и задачи работы
2. Актуальность работы
3. Введение
4. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий
5. Формы самостоятельных занятий спортом
6. Самоконтроль
7. Заключение
8. Список литературы

## ***Цели работы:***

Изучить правильный подход к самостоятельным занятиям спортом

## ***Задачи работы:***

Изучить материал, который даст нам необходимые знания о самостоятельных занятиях спортом.



## *Актуальность работы*

Данная тема является актуальной, поскольку большое количество людей предпочитают заниматься спортом дома, а не в спортивных залах. Данная работа поможет понять, для чего это нужно и как избежать печальных последствий

## *Введение*

Значение физической культуры и спорта с каждым днем неуклонно возрастает. Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют гармоничному физическому развитию человека, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам в их профессиональной деятельности.

Понятия "*физкультура*" и "*спорт*" по смыслу отличаются друг от друга, хотя мы очень часто пользуемся словосочетанием "*физкультура и спорт*", ставя эти два слова рядом.

## *Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий*

Отношение учеников к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем. Реализация этой задачи должна рассматриваться с двуединой позиции – как личностно значимая и общественно необходимая. Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для учащихся насущной потребностью, не превратилась в интерес личности.

Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела за счет отложения жира в тканях.



Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения обучающихся в физкультурно-спортивную деятельность.

***К объективным факторам относятся:***

- ▶ состояние материальной спортивной базы;
- ▶ направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий;
- ▶ уровень требований учебной программы;
- ▶ личность преподавателя;
- ▶ состояние здоровья занимающихся;
- ▶ частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

## *Субъективные факторы:*

- ▶ удовлетворение
- ▶ соответствие эстетическим вкусам
- ▶ понимание личной значимости занятий
- ▶ понимание значимости занятий для коллектива
- ▶ понимание общественной значимости занятий
- ▶ духовное обогащение
- ▶ развитие познавательных способностей



# *Формы*

*Существует три формы самостоятельных занятий:*

- ▶ утренняя гигиеническая гимнастика;
- ▶ упражнения в течение учебного дня;
- ▶ самостоятельные тренировочные занятия.

## *Утренняя гигиеническая гимнастика*

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать *упражнения для всех групп мышц* на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения на выносливость (например, длительный бег до утомления), статического характера, со значительными отягощениями. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.



## *Упражнения в течение учебного дня*

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 каждые 1-1,5 ч работы оказывают вдвое больший стимулирующий эффект, чем отдых в два раза большей продолжительности.

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



## Самостоятельные тренировочные занятия

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 или в лесу вне населенных пунктов во избежание несчастных случаев не допускаются. Выезд или выход для тренировок за пределы населенного пункта может проводиться группой из 3-5 человек и более. При этом должны быть предприняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожения и т.д. Не допускается также отставание от группы отдельных занимающихся. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению общего уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок – вторая половина дня, через 2-3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 ч до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак (в это время необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.



## *Самоконтроль*

*Самоконтроль* – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

*Цель самоконтроля* – самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта. Чтобы самоконтроль был эффективным, необходимо иметь представление об энергетических затратах организма при нервно-психических и мышечных напряжениях, важно знать временные интервалы отдыха и восстановления умственной и физической работоспособности, а также приемы, средства и методы, с помощью которых можно эффективнее восстанавливать функциональные возможности организма.



## *Заключение*

Приобщение молодежи к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Здоровье и учеба школьников взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы обучающиеся успешно адаптировались к условиям обучения в школе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.

## *Список используемой литературы*

- ▶ *Бароненко В.А. «Здоровье и физическая культура» - М.: Альфа-М, 2003 г.*
- ▶ *Вайнбаум Я.С. «Гигиена физического воспитания и спорта» - М.: АСАДЕМА, 2002 г.*
- ▶ *Ильинич В.И. «Физическая культура студента» - М.: Гардарики, 2008 г.*