

# Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

г. Санкт-Петербург

# Физическое воспитание

Педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений и навыков, а так же на развитие разносторонних физических способностей человека



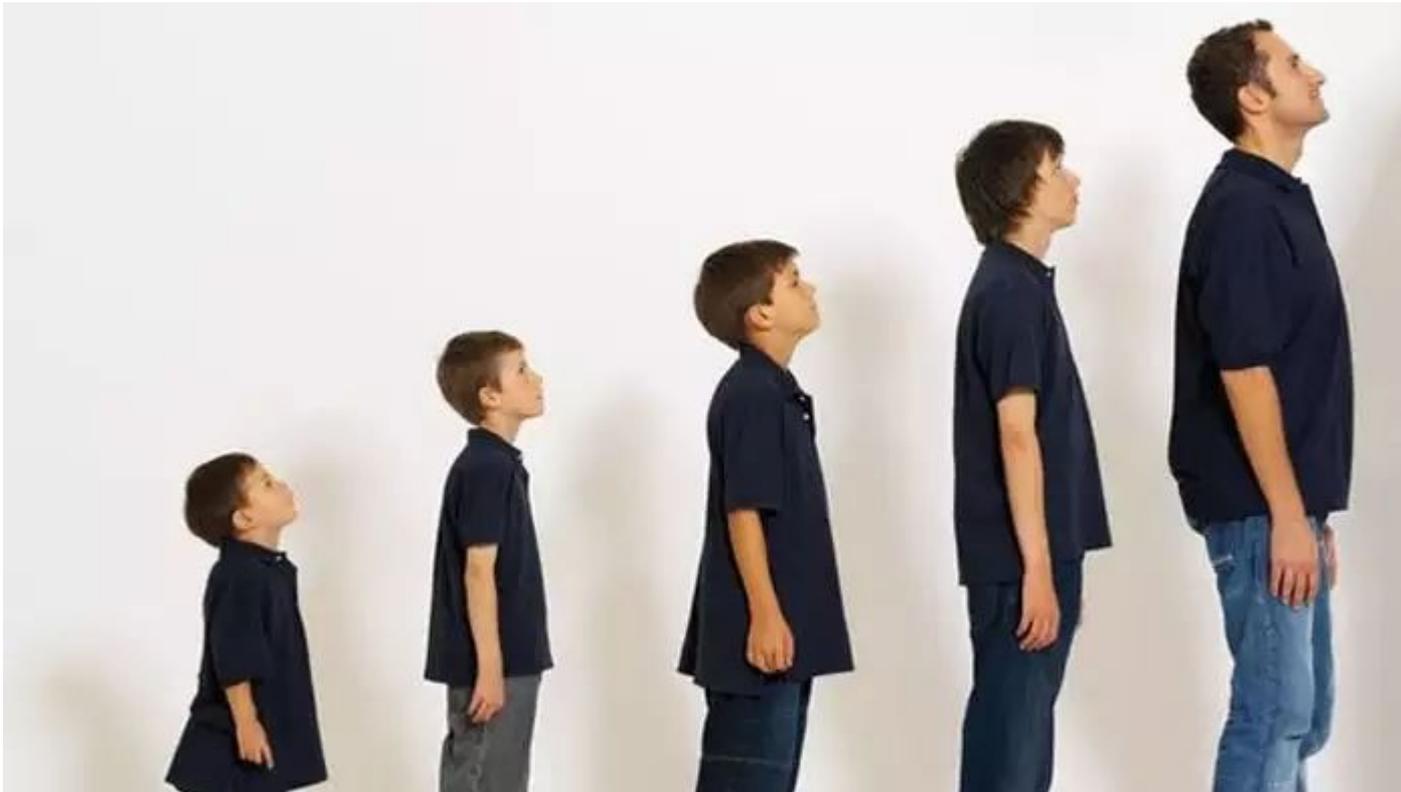
# Физическая культура

## ЛИЧНОСТИ

социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно - спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье

# Физическое развитие

совокупность морфологических и функциональных свойств организма, определяющих запас его физических сил, выносливость и дееспособность



# Физические упражнения

элементарные движения, составленные из них  
двигательные действия и их комплексы,  
систематизированные в целях физического развития

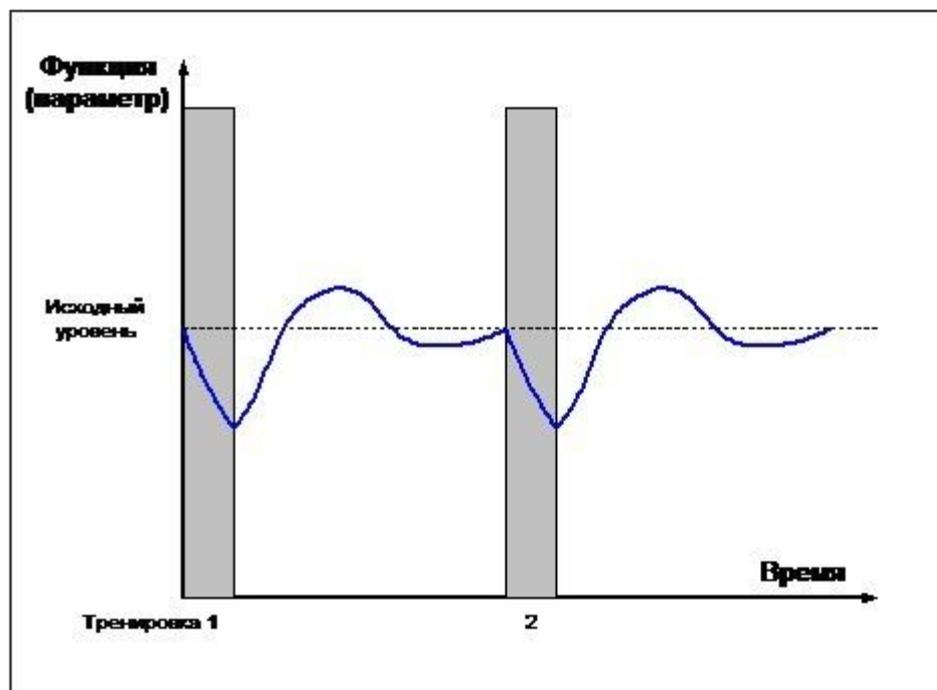


# Правила проведения самостоятельных занятий

- Начиная самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.
- Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ и др.)



- Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.



- Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.
- Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.



- Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет вам достичь успехов в избранном виде спорта.



- Если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.
- Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки, посоветуйтесь с учителем физической культуры или врачом.



- Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.
- Результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4 – 5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.



- Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.



# Основные группы мотивов к занятиям физической

## культурой

- Оздоровительные мотивы. Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактики заболеваний. Благоприятное воздействие на организм физических упражнений известно очень давно и не вызывает сомнений и в настоящее время его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям: формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе и профессиональных; лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней.

- Двигательно-деятельностные мотивы. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями.

- Соревновательно-конкурентные мотивы. Вся история человечества, процесс эволюции строились на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений. Стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях соперника - является значимой мотивацией к активным занятиям физическими упражнениями



- Эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих (совершенствование телосложения, подчеркивание «выигрышных» особенностей фигуры, увеличение пластичности движений). Данная группа тесно связана с развитием «моды» на занятия физической культурой



- Коммуникативные мотивы. Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников, например, в клубах по интересам (оздоровительный бег, туризм, велоспорт, спортивные игры и т.п.) содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами.



- Познавательные-развивающие мотивы. Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и заключается в желании максимально использовать физические возможности своего организма, улучшить свое физическое состояние и повысить физическую подготовленность.



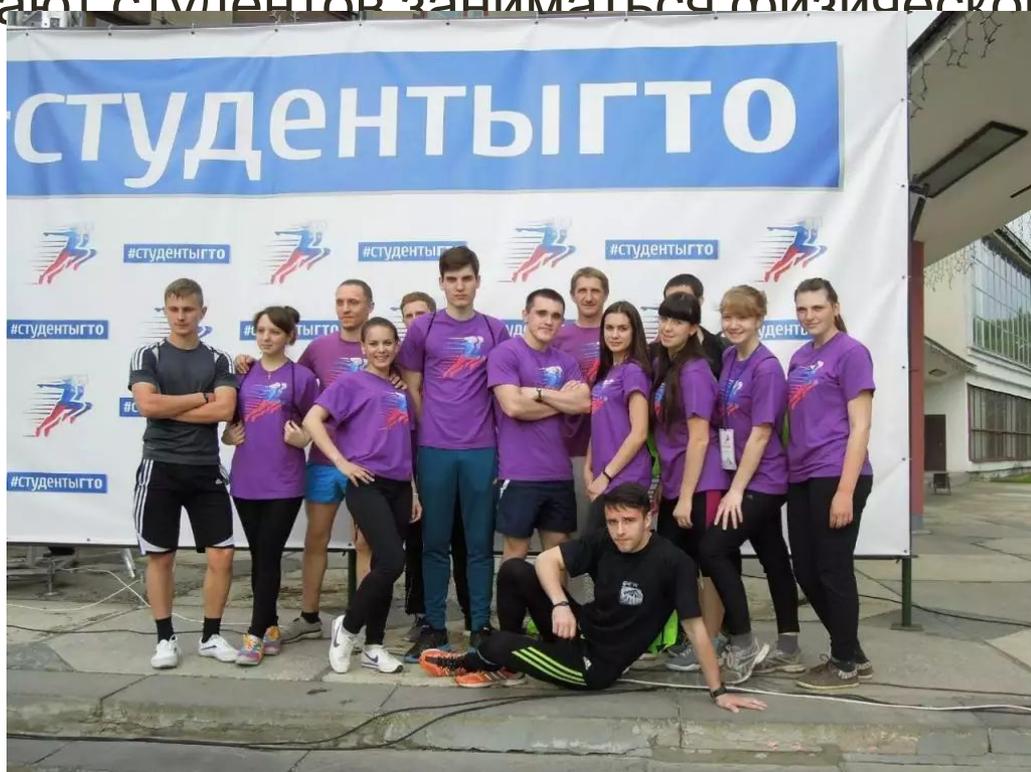
- Творческие мотивы. Через познание огромных ресурсов собственного организма при занятиях физическими упражнениями личность начинает искать новые возможности в своем духовном развитии.



- Профессионально-ориентированные мотивы.  
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов содействует развитию психофизической готовности студента к будущей профессии.



- Административные мотивы. Занятия физической культурой являются обязательными в высших учебных заведениях России. Для получения контрольных результатов введена система зачетов по предмету «Физическая культура». Своевременная сдача зачета по данной дисциплине, избегание конфликта с преподавателем и администрацией учебного заведения побуждают студентов заниматься физической культурой.



- Психолого-значимые мотивы. Определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством нейтрализации отрицательных эмоций у человека и обретение уверенности в себе; снятие эмоционального напряжения; предупреждение развития стрессовых состояний; отвлечение от неприятных мыслей; снятие умственного напряжения; восстановление психической работоспособности.



- Воспитательные мотивы. Занятия физической культурой и спортом развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля. Систематические занятия физическими упражнениями содействуют развитию морально-волевых качеств, а также воспитанию патриотизма и гражданственности



- Статусные мотивы. Повышение личного статуса при возникновении конфликтных ситуаций, разрешаемых в ходе физического воздействия на другую личность, а также увеличение потенциала жизнестойкости в экстремально-личностных конфликтах, активизирует участие молодежи в физкультурно-спортивной деятельности.



- Культурологические мотивы. Данная мотивация приобретается у подрастающего поколения с воздействием, оказываемым средствами массовой информации, обществом, социальными институтами, в формировании у личности потребности в занятиях физическими упражнениями. Она характеризуется влиянием на личность культурной среды, законов социума и зак



# Основные формы самостоятельных занятий

- Утренняя гимнастика – одна из малых форм занятий. Для нее характерна относительно узкая направленность деятельности и решение частной задачи умеренного повышения тонуса организма и ускорения вработывания систем организма при переходе от состояния покоя к повседневной деятельности



- Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными урочными занятиями для текущей оптимизации работоспособности и профилактики неблагоприятных влияний на организм (физкультпаузы, физкультминутки, микропаузы активного отдыха).



- Самостоятельные тренировочные занятия относятся к крупным формам занятий неурочного типа. Они требуют от занимающихся определенной «физкультурной грамотности» методического характера, для правильного построения занятия, корректного регулирования нагрузки и осуществления самоконтроля. Такие занятия можно проводить индивидуально или в небольшой группе 3-5 человек. Лучшее время для самостоятельных тренировочных занятий – через 2-3 часа после обеда и не позже чем за 1 час до ужина или сна. Заниматься можно в сквере, парке, на спортивной площадке, подальше от автодорог. И очень важно – соблюдать правила техники безопасности.