

ФГБОУ ВО НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Методические указания для самостоятельной работы

НОВОСИБИРСК 2021

УДК 796 (07)
ББК 75, Я7
С 176

Кафедра физического воспитания

Составители: Э. В. Пилюгина, Т. А. Подковырова, О. Н. Поломошнова

Рецензенты: и.о. заведующего кафедрой Шмакова Т.П.

Физическая культура и спорт: методические указания для самостоятельной работы / Новосиб. гос. аграр. ун-т; Сост.: Э. В. Пилюгина, Т. А. Подковырова, О. Н. Поломошнова. – Новосибирск: НГАУ, 2021. – 21 с.

Методические указания для самостоятельной работы студентов по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» рассматривают целевые направления, средства, формы и виды самостоятельной работы.

Данные методические указания предназначены для студентов всех направлений подготовки и специальностей очной и заочной формы обучения, реализуемых в Новосибирском ГАУ.

ВВЕДЕНИЕ

Учебная деятельность в вузе – сложный, напряжённый процесс, который приводит к резкому снижению двигательной активности у студента, что в свою очередь приводит к снижению физической и умственной работоспособности, психо-физическому перенапряжению, а в дальнейшем это может привести к отклонениям в состоянии здоровья, и снижению уровня здоровья в целом. Учебные занятия по физической культуре не могут полностью обеспечить необходимый объём двигательной деятельности для сохранения и укрепления здоровья, а также физической подготовленности студентов. Решению этих проблем могут способствовать самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Данная работа составлена на основании базовой рабочей программы по физической культуре для студентов очной, заочной и очно-заочной формы обучения. В данной работе освещены формы и содержание самостоятельных занятий, а также представлены такие разделы самостоятельной подготовки как самоконтроль, гигиена занятий. Данные рекомендации помогут студентам методически правильно организовать самостоятельные занятия физическими упражнениями.

1. Организация самостоятельной работы

В настоящее время перед кафедрами физического воспитания поставлена задача обеспечить объем двигательной активности студентов не менее 6-8 часов в неделю. Из них 4 часа являются обязательными учебными занятиями и включаются в расписание, а 2-4 часа приходится на внеурочное время. Но охватить весь контингент студентов организованными формами физкультурно-спортивных занятий во внеучебное время практически невозможно из-за ограниченности материальной базы. Это делает еще более актуальной задачу массового приобщения студенческой молодежи к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное от учебы время.

Приобщение студентов к самостоятельной физкультурной практике имеет ряд очень важных аспектов.

Во-первых. Обучение в вузе – это тяжелый и напряженный труд, выполняемый на фоне резкого снижения двигательной активности. Учебные занятия по физическому воспитанию не могут в полной мере восполнить дефицит двигательной активности студентов и обеспечить восстановление и умственной работоспособности. Решению этих задач могут способствовать самостоятельные занятия физическими упражнениями в свободное время, которые к тому же позволяют сохранить оптимальный объем двигательной активности в период сессий, каникул, учебных и производственных практик.

Во-вторых. Без таких повседневных самостоятельных занятий, как утренняя гигиеническая зарядка, физкультурные паузы и физкультминутки, тренировка в определенном виде спорта, прогулки и т.п., присущи здоровому образу жизни, нельзя говорить о высоком уровне физической культуры будущего специалиста.

В-третьих. После окончания вуза молодые специалисты попадают в совершенно иные условия жизнедеятельности и, как показывают научные исследования, для большинства из них самостоятельные занятия

физическими упражнениями в условиях производственной деятельности являются наиболее доступной и приемлемой формой физкультурной деятельности. Привычка и предрасположенность к самостоятельным занятиям, воспитанные в вузе, в значительной мере способствовали бы сохранению физкультурно-спортивной активности студентов и после окончания учебного заведения.

В-четвертых. После окончания вуза студенты становятся высококвалифицированными специалистами, а значительная их часть руководителями трудовых коллективов, организаторами производства. В сфере их влияния окажется не только производственная деятельность, но и культурно-духовная жизнь многих людей. В связи с этим многие из них благодаря своему положению могли бы внести существенный вклад в дело развития и подъема массовости и физкультурного движения в нашей стране.

Кроме того, самостоятельные занятия физическими упражнениями предъявляют повышенные требования к таким важным личностным качествам будущих специалистов, как самодисциплина, самостоятельность, трудолюбие, организованность, и способствует их развитию. Занятия в группах с товарищами укрепляют у студентов чувство коллективизма, воспитывают взаимовыручку и взаимопомощь.

2. Мотивация самостоятельных занятий в условиях вуза

В студенческом возрасте наиболее активно идет овладение полным комплексом социальных функций взрослого человека, идет его становление как личности и активного члена общества. Следует указать, что потребность в двигательной деятельности является непроизвольной, независимой от человеческого сознания (именно в молодом возрасте).

Следовательно, потребность в двигательной активности, являясь вначале естественной, внутренне присущей человеку, переходит в социогенную, нуждающуюся в формировании навыков и умений.

3. Формы и содержание самостоятельных занятий

Основной формой занятий физическими упражнениями являются – самостоятельные занятия, в содержании которых доминируют упражнения гигиенического характера. Так, по статистике, в 63% случаев занимающиеся используют только упражнения утренней гигиенической гимнастики и лишь 37 % – упражнения тренирующего характера. Наиболее популярными являются оздоровительный бег, оздоровительная ходьба, ходьба на лыжах, атлетическая гимнастика, спортивные игры – футбол, волейбол, настольный теннис.

3.1. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)

УГГ необходима для пробуждения организма от сна, сокращения периода вработывания и повышения работоспособности. Гигиеническая гимнастика состоит из 10-12 упражнений, по 8-10 повторений. Каждое упражнение должно сочетаться с дыханием. Дыхание должно быть свободным, ритмичным и согласованным с характером движений. УГГ проводится на основные группы мышц, последовательность: сверху вниз (потягивания, пояс верхних конечностей, мышцы туловища, пояс нижних конечностей, подскоки, упражнения на восстановление ЧД, на расслабление, растяжение. После проведения УГГ следует принять водные процедуры, это повышает эффективность зарядки, способствует закаливанию организма и профилактике простудных заболеваний.

3.2. Оздоровительная ходьба

Оздоровительная ходьба по своему физиологическому воздействию характеризуется сменой режимов напряжения и расслабления. Из всех видов физических нагрузок она наиболее проста и доступна, может использоваться как предварительный этап подготовки к оздоровительному бегу после болезни, в начале тренировки и т. д.

Важное значение имеет правильная техника ходьбы. При ходьбе ноги целесообразно ставить ближе к линии, проведенной мысленно между сомкнутыми ступнями. Стопу ставят на землю с пятки на носок или всей ступней, оберегая внутренний свод от удара о землю. Руки при быстрой ходьбе несколько согнуты, но не напряжены, активно работают. Следует обращать внимание на осанку – нельзя сутулиться, опускать голову.

Дыхание должно быть свободным, ритмичным. Вначале занятия необходимо задать определенный ритм дыхания: вдох на два-четыре шага, выдох на три-шесть шагов. Через некоторое время отпадает необходимость его контроля.

Тренировочной ходьбой можно заниматься в любое удобное время – утром, днем, вечером, но не ранее, чем через час после занятий. Разрыв между утренней тренировкой и временем занятий должен быть не менее одного часа. Вечерние занятия должны заканчиваться за два часа до сна, а так же должны проводиться 1,5-2 часа до еды или спустя 1,5 часа после еды.

Методика тренировочной ходьбы. Для достижения максимально тренировочного эффекта необходимо строгое соответствие величины нагрузки индивидуальным возможностям организма, уровню физического состояния. Минимальная кратность занятий, позволяющая повысить уровень физического состояния при регулярных тренировках в течение 8-10 недель – 3 раза в неделю.

Продолжительность занятия (в зависимости от интенсивности нагрузки) – 40-100 минут. Оптимальная продолжительность при адекватно подобранной скорости (в соответствии с возрастом и уровнем физического состояния) – 40-60.

Величина дистанции от 1,5 до 10 км, скорость ходьбы 4-6 км/ч, допускается скорость и выше, но чтобы уровень ЧСС не превышал 120-130 ударов в минуту

Следует учитывать, что молодым людям (до 25 лет) с низким уровнем физического состояния только на начальном этапе тренировки (8-10 недель)

целесообразно использовать ходьбу, затем в занятиях необходимо применять чередование ходьбы и бега. Можно использовать также ходьбу с утяжелителями или по пересеченной местности.

Самоконтроль при занятиях спортивной ходьбой служит для регистрации:

- ✓ показателей, свидетельствующих об адекватности тренировочной нагрузки возможностям организма в процессе одного занятия;
- ✓ показателей развития (динамики) тренировочного аффекта после цикла тренировок;
- ✓ показателей – время прохождения дистанции, и ее длина, метеоусловия и другие факторы;
- ✓ показателей объективных и субъективных, - общее самочувствие, сон, аппетит, желание заниматься, ЧСС в покое, частота дыхания в покое, масса тела, температура тела.

Полезную информацию о величине нагрузки при ходьбе дает характер дыхания. Если во время ходьбы носового дыхания не хватает и подключается дыхание ртом, то это свидетельствует о высокой нагрузке, которая допускается у людей с уровнем физического состояния не ниже среднего.

3.3. Оздоровительный бег

Бег является одним из самых популярных видов физических упражнений. Он легко и точно дозируется:

- ✓ показан лицам разного возраста и пола;
- ✓ доступен в любое время года;
- ✓ не требует специальных условий и приспособлений для занятий;
- ✓ обладает высокой оздоровительной эффективностью, увеличивает функциональные возможности организма, способствует закаливанию.

При самостоятельных занятиях оздоровительным бегом необходимо руководствоваться такими основными принципами:

1. Тренировочная нагрузка должна быть оптимальной и индивидуальной, т.е. наименьший объем и интенсивность, соответствующие функциональным возможностям организма, должны обеспечить наибольший эффект.
2. Оздоровительный бег должен доставлять радость, моральное удовлетворение.
3. Начинаящим бегунам лучше бегать в одиночку, так как при беге в группе возникает соперничество, приводящее к неконтролируемому увеличению скорости бега.
4. Необходимы: регулярность (вынужденный перерыв не должен превышать более 1 месяца) и систематичность занятий.
5. Во время занятий обязателен самоконтроль, позволяющий следить за соответствием нагрузки возможностям человека и вносить коррекцию в тренировочную программу.

Систематические занятия оздоровительным бегом положительно воздействуют на многие органы и системы, на психоэмоциональное состояние человека. После тренировки, как правило, появляются хорошее настроение, уверенность в себе, прилив бодрости, повышение умственной работоспособности.

Дозировка беговых нагрузок возможны два варианта:

1. Применение минимальных по кратности и объему величин нагрузок, ориентирован на определенную их интенсивность, в соответствии физическим состоянием и возрастом. Но этот вариант сложен при соблюдении условий дозирования и в самостоятельных занятиях его не рекомендуют;

2. Применение беговых нагрузок, равные 50-75% максимально допустимой величины дистанции при естественном темпе.

Для новичков, приступающих к бегу, рекомендуется дистанция 400 метров, на которой, вначале делают одну-две пробежки, остальную часть

дистанции проходят шагом. В одном занятии преодолевается 8-10 таких дистанций.

Сокращая ходьбу и увеличивая продолжительность бега, постепенно переходят от интервального, к непрерывному бегу с необходимой для получения тренировочного эффекта скоростью.

При достижении высокого физического состояния дальнейшее расширение функциональных возможностей обеспечивается при занятиях бегом с переменной скоростью (фартлек) или по перемеченной местности, с преодолением естественных препятствий (кроссовый бег).

Максимально допустимый пульс при ускорениях может достигать значений 180-195 ударов в минуту (для студентов).

Методика занятий оздоровительным бегом.

Общепринятая структура занятия оздоровительным бегом состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Продолжительность вводной и заключительной частей должна быть не менее 3-х минут, что обеспечивает постепенную подготовку функций организма к предстоящей деятельности (или снижение величины нагрузки в конце занятия).

Вводная часть, которая еще называется разминкой, у впервые приступающих к занятиям может быть увеличена до 10-15 минут; здесь используют общеразвивающие упражнения, для повышения эластичности, и укрепления мышц и связок нижних конечностей.

Разминку начинают с ходьбы, затем включают упражнения для пальцев рук, запястных локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, и тазобедренных суставов, позвоночного столба. Это могут быть разновидности ходьбы (на носках, на внешней стороне стопы, упражнение «приставным шагом» правым, левым боком и другие), сжатие и разжимание пальцев в кулак, вращения в лучезапястных суставах, поднимание на носки, круговые движения в голеностопном суставе, быстрая ходьба, чередующаяся с поворотами туловища, разведение рук и т. д.

В основной части используют бег (или бег в сочетании с ходьбой), скорость и объем которого зависят от пола, возраста, и уровня физического состояния.

В заключительной части скорость бега снижают и включают ходьбу, а так же несколько упражнений – дыхательных и на расслабление.

Техника бега. Обращают внимание на положение туловища, головы, положения рук, движения ног, сочетание движений с дыханием. Голова и туловище должны быть наклонены таким образом, чтобы бегун мог смотреть вперед на 10-15 метров. Руки следует согнуть под углом 90 градусов, кисти слегка сжать в кулак. Амплитуда движений рук незначительная.

Бег выполняют за счет активных движений бёдер, перенося голень расслабленной. Ногу ставят на грунт движением сверху вниз на всю ступню сразу. Колени при беге высоко не поднимают. Длина шага не превышает 1,5-3 ступни.

При беге на пересеченной местности нужно соблюдать такие правила: по мягкому песчаному и скользкому грунту бежать мелкими и частыми шагами; в гору – небольшими, но не частыми шагами, сильно наклонив туловище вперед. С горы лучше бежать, слегка отклонив корпус назад, удлиненными шагами, ставя ноги с пятки.

Самоконтроль при занятиях бегом. Контроль эффективности и интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях бегом проводят по ряду субъективных и объективных критериев. Из субъективных критериев учитывают самочувствие, эмоциональное состояние, чувство усталости, желание продолжать тренировку и т. д. Если продолжительность и интенсивность бега, были выбраны правильно, то усталость после, него должна проходить быстро.

Одним из ведущих объективных показателей эффективности занятий является ЧСС в состоянии покоя (сразу после сна), урежение которой свидетельствует о развитии благоприятных изменений в деятельности сердечно-сосудистой системы, её экономизации.

Также объективным критерием является частота дыхания. У тренированных людей при беге она увеличивается незначительно. Дыхание, в основном, углубляется. По характеру дыхания можно судить о величине нагрузки. Если во время бега дыхание через нос свободно или не возникает его затруднения во время разговора с партнером, то такая скорость бега свидетельствует об аэробном характере нагрузки.

Установлено, что скорость бега, при которой вдох на четыре шага сочетается с выдохом на четыре шага (4:4), относится к не высокой. Соотношение ритма дыхания и количество шагов 3:3 характеризуют как средний темп, а 2:2 как бег с высокой интенсивностью.

3.4. Атлетическая гимнастика

Методика занятий атлетической гимнастикой основана на преимущественном применении упражнений с отягощениями (гантели, штанга, блоки, гири) и состоит из 3 курсов – подготовительного, основного и силового.

Подготовительный курс (1,5-2 месяца) направлен на ознакомление занимающихся с правилами определения физических возможностей, обучение правильному дыханию, повышение физической подготовленности. Используют упражнения типа отжимания, подтягивания, приседания, выпады, прогибания в пояснице лежа на полу, подъемы ног из положения лежа виса, упражнения с гантелями, эспандерами. Эти упражнения выполняют в различных вариантах – с изменением исходного положения, хвата, угла наклона, и др. Комплекс с гантелями может включать до 10 упражнений. Массу гантели для каждого движения подбирают соответственно возможностям занимающихся, но так, чтобы рекомендуемое движение выполнялось при 8 повторениях. Число подходов к каждому весу всегда начинают с одного, через 1-2 недели число подходов увеличивают до 2-3.

Основной курс включает два комплекса упражнений со штангой. Первый комплекс состоит из 11 упражнений, которые выполняют на каждой тренировке. Количество упражнений в каждом движении 8 – 10, по два подхода (серии).

Во втором комплексе массу снаряда выбирают так чтобы занимающийся смог выполнить движение 9-10 раз. После паузы, следующей за первым подходом, массу снаряда увеличивают так, чтобы упражнение можно было повторить 7-8 раз. Число подходов в каждом движении, как правило 3.

Силовой курс включает три вида нагрузки (малую, среднюю и большую). Малая – большое число повторений (15 и больше) с весом, равным 30-35% от максимального. Средняя – 6-10 повторений, но с весом, равным 60-70% от максимального. Большая – 1-3 повторения с применением веса от 80-90% от максимального.

Комплекс упражнений должен состоять из 3-5 упражнений. Между подходами рекомендуется 2-3 минутный перерыв. Количество подходов (серий) зависит от уровня физической подготовленности. Занятия начинают с общеразвивающих упражнений и заканчивают 10-ти минутной заключительной частью с включением упражнений на расслабление.

3.5. Спортивные игры

Разнообразие движений как в спортивных, так и подвижных играх оказывают влияние на развитие двигательных качеств студентов, таких, как координационные способности, быстрота, общая, силовая и специальная выносливость, гибкость и скоростно-силовые качества. Кроме того эмоциональная насыщенность игр оказывает положительное воздействие на организм человека и позволяет легче переносить физическую нагрузку. Во время проведения игр ЧСС студента может колебаться от 110 до 200 ударов в минуту.

Наименее энергозатратные игры: волейбол, настольный теннис, бадминтон; наиболее энергозатратные: баскетбол, футбол, хоккей.

3.6. Лыжная подготовка

Лыжная подготовка является одним из направлений дисциплины «физическая культура и спорт» в ВУЗе. Ходьба и бег на лыжах являются универсальным средством оздоровления – это циклические упражнения, которые укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат (ОДА), развивают общую, силовую и скоростную выносливость. Во время ходьбы на лыжах равномерно нагружаются и активно работают крупные группы мышц рук, ног, спины, живота. Энергетические затраты зависят от скорости передвижения, качества лыжни, метеоусловий, рельефа местности.

Подбор лыжного инвентаря для самостоятельных занятий.

Лыжи выбирают по своему росту и весу. Самый простой способ выбрать лыжи по росту такой: поставить лыжи вертикально рядом с собой. Лыжи должны доходить своими носками до основания пальцев вытянутой руки. Лыжи должны иметь весовой прогиб-просвет между скользящими поверхностями и плоскостью, на которой они лежат, и быть достаточно жесткими, чтобы не прогибаться под весом лыжника, что обеспечивает равномерное давление на снег загруженной лыжи. Чем больше вес лыжника, тем более жесткими должны быть лыжи. Лыжи с нормальным весовым прогибом (3-4 см) и нормальной жесткостью плотно прилегают к лыжне, что обеспечивает равномерное стирание мази по всей скользящей поверхности. Жесткость определяют путём сжимания лыж, приставленными скользящими поверхностями друг к другу (в самом широком месте весового прогиба), кистью одной руки. Прогиб исчезает при сильном сжатии у лыж с нормальной жесткостью. Если прогиб исчезает при легком нажатии, то лыжи мягкие. Лыжи считаются жесткими, если они не сжимаются кистью одной

руки. Такими лыжами трудно управлять. Лыжные палки подбирают так, чтобы они доходили до плеча.

Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Занятия проводятся в безветренную погоду при температуре не ниже 20°C; при ветреной погоде – не ниже 15°C.

Обязательный комплект одежды: термобелье, лыжный костюм, трикотажная шапка, варежки.

Непосредственно перед занятиями необходимо проверить исправность инвентаря.

Если занятия проходят в группе, то при прохождении трассы соблюдайте дистанцию (3-4 метра), при спусках не менее 30 метров.

При спусках не выставляйте палки вперёд, не останавливайтесь у подножия горы, так как за вами могут следовать другие лыжники.

Подниматься в гору надо в определённом месте, не пересекая путь спускающихся в это время лыжников.

Следите за членами группы, и при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых участков кожи) немедленно начинайте растирать поверхность рядом с обмороженным местом для улучшения кровообращения (порозовевшая кожа), после чего слегка разотрите непосредственно обмороженное место.

Для предупреждения травм, осторожно передвигайтесь по обледенелому насту, глубокому снегу, между кустами.

При поломке инвентаря сообщите об этом членам вашей группы и двигайтесь к ближайшему населённому пункту или на лыжную базу.

Правильно переносите лыжи и палки: лыжи – носками вверх, лыжные палки – острыми носками вниз.

Методика проведения самостоятельных занятий по лыжной подготовке.

В методике самостоятельных занятий по лыжной подготовке выделяют 3 этапа подготовки: подготовительный, основной и поддерживающий. В

подготовительном этапе идёт обучение или совершенствование техники различных лыжных ходов, способов спусков и подъемов при ходьбе и беге по пересечённой местности, видов поворотов и торможения. Для освоения техники ходьбы на лыжах рекомендуются следующие упражнения: переступания «веером», движения ступающим шагом, несколько приподнимая носки лыж и прихлопывая ими по снегу; ходьба выпадами, не отрывая лыж от снега.

Затем приступают к освоению разных видов ходьбы на лыжах, основной-попеременный двушажный, при котором руки и ноги двигаются попеременно, как в обычной ходьбе. При выполнении этого лыжного хода необходимо соблюдать одноопорное скольжение с достаточным наклоном туловища вперёд, сильные законченные толчки ногой, рукой, свободные маховые движения.

Эффективными считаются одновременные ходы, которые требуют хорошей физической подготовленности. При выполнении этих ходов лыжник одновременно выносит руки вперёд и отталкивается ими назад. При спуске для регуляции скорости используют разные виды стойки (низкая, основная, высокая) и способы торможения (плуг, полу плуг, упор, поворот).

Для подъёма в гору применяют ход со скользящим коротким шагом, подъемы «лесенкой», «ёлочкой», подъемным коньковым ходом.

При проведении самостоятельных занятий должны соблюдаться принципы физического воспитания: научности, доступности, постепенности, регулярности и др.

Следует помнить, что перед занятием надо проводить разминку с общеразвивающими упражнениями для крупных групп мышц, маховые движения руками и ногами, подскоки, бег в медленном темпе 5-10 минут.

Если через несколько дней занимающиеся сумеют пройти в любом темпе 3-4 км без остановки, то подготовительный период можно считать законченным.

Для начинающих лыжников, с низкими функциональными возможностями, трасса должна проходить по равнине. Равномерная ходьба на лыжах с частотой 60-80 шагов в минуту – будет оказывать тренирующий эффект и способствовать повышению функциональных возможностей организма. Рекомендованная частота занятий 3-5 в неделю. Преодоление трассы со сложным рельефом или в сложных метеорологических условиях должно проводиться в умеренном темпе, возможны периоды отдыха, обязателен контроль ЧСС.

Студенты (17- 24 лет) со средним уровнем физического развития могут проводить самостоятельные занятия с более интенсивной нагрузкой (ЧСС 150-175 уд./мин.), можно добавлять подъёмы в гору, бег на лыжах с ускорением.

4. Самоконтроль при самостоятельных занятиях оздоровительной направленности

Самоконтроль – регулярное наблюдение человека за своим психо-физическим состоянием, физическим развитием с помощью доступных приемов и средств. Он подразделяется на оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль отражает реакцию организма на нагрузку в определённый момент. Текущий – реакция организма на одном или нескольких занятиях. Этапный – за более длительный период (семестр, год).

Существуют объективные и субъективные показатели самоконтроля. Субъективные показатели, это личные ощущения занимающегося: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность.

Объективные (то, что можно измерить): ЧСС, артериальное давление, вес, рост, становая сила, динамометрия и др. Для дневника самоконтроля можно использовать небольшую тетрадь. В графы заносятся показания и даты. Самым важным является самочувствие (плохое, удовлетворительное, хорошее); заносятся необычные ощущения; выполненные упражнения. Если

после выполненных упражнений, занимающийся чувствует себя хорошо, значит, нагрузка была адекватна уровню его подготовленности. Если же он испытывает вялость, потерю аппетита, снижение работоспособности, значит, нагрузка была большой, и на следующем занятии надо снизить темп выполнения, или уменьшить продолжительность выполнения, или увеличить периоды отдыха. Кроме этого можно контролировать нагрузку с помощью ЧСС. Зоны благоприятного воздействия на организм:

до 20 лет- 140-170 ударов в минуту;

21-25 лет- 137-166 ударов в минуту;

26-30 лет- 133- 162 ударов в минуту;

Пульс рекомендуется подсчитывать методом прощупывания и подсчета ЧСС на лучевой, сонной, височной артериях сразу после выполнения упражнения за 6 секунд. Умножая результат на 10, получаем пульс за минуту. Замеры пульса проводятся утром, в постели после сна 60-72 удара в минуту, так же непосредственно перед занятиями, во время занятия неоднократно, после окончания занятия. Об адекватности тренировочной нагрузки можно судить по восстановлению ЧСС после занятия. Нормальная реакция восстановления ЧСС: первая минута – снижение на 20 процентов, вторая – на 30 процентов, на пятой – на 50 процентов, на десятой – на семьдесят процентов от тренировочной.

Ваш максимальный рабочий пульс высчитывается по формуле:

$$\text{Рабочий пульс}_{\max} = 220 - \text{возраст}.$$

Пример: Если ваш возраст 20 лет, то ваш максимальный рабочий пульс может быть $220 - 20 = 200$ ударов в минуту.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Организованные занятия физкультурой и спортом охватывают миллионы людей, но все-таки самая массовая форма оздоровления – самостоятельные занятия физическими упражнениями, которые можно проводить в парке, в лесу, во дворе или просто в комнате.

Бег, плавание, велосипед, игры, гимнастические упражнения, атлетическая гимнастика – вот наиболее распространенные виды тренировок, которые можно проводить индивидуально, семьей, компанией друзей или соседей по студенческому общежитию.

В различные возрастные периоды жизни человека изменяется его двигательная активность. Её уровень и потребность в ней индивидуальны и зависят от многих факторов: физиологических, социально-экономических и культурных.

Для студенческой жизни характерны преимущественно функции умственного труда. В этих условиях уменьшение физических нагрузок является фактором риска развития многих заболеваний. У людей с низкой двигательной активностью возникают различные функциональные расстройства, характеризующиеся определенными симптомами: головная боль, головокружение, нарушение сна, повышение нервно-эмоциональной возбудимости (особенно в период зачетов и сессий), снижение концентрации внимания, нарушение пищеварения, быстрая утомляемость и уменьшение работоспособности, слишком ранняя «старческая» слабость и другие.

В связи с выше перечисленным, мы надеемся, что данные методические указания будут полезны как для студентов нашего вуза, так и для всех кто решил заниматься самостоятельно.

Библиографический список

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура [текст] : учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. – 8-е изд, исправ. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. – 444 с. – (Высшее образование). – Прил. : с. 430-440. – ISBN 978-5-222-19464-5.
2. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 345 с.
3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Академия, 2008. – 480 с.
4. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – 460 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. Организация самостоятельной работы	4
2. Мотивация самостоятельных занятий в условиях вуза.	5
3. Формы и содержание самостоятельных занятий.....	6
3.1. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)	6
3.2. Оздоровительная ходьба	6
3.3. Оздоровительный бег	8
3.4. Атлетическая гимнастика	12
3.5. Спортивные игры.....	13
3.6. Лыжная подготовка	14
4. Самоконтроль при самостоятельных занятиях оздоровительной направленности	17
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	19
Библиографический список	20