

Самостійні заняття з дисципліни "Фізичне виховання"

Існують чотири форми самостійних занять:

- ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ);
- вправи впродовж навчального дня;
- самостійні тренувальні заняття;
- попутні тренування.

Ранкова гігієнічна гімнастика повинна виконуватися щодня. Під час гімнастики ліквідуються нічні застійні явища в організмі, поступово підвищується діяльність серцево-судинної і дихальної систем, відновлюється координація нервово-м'язового апарату, активізується діяльність шкіряних і м'язових рецепторів, вестибулярного апарату, оптимально підвищується збудливість ЦНС, що сприяє поліпшенню функцій опорно-рухового апарату та внутрішніх органів.

Комплекс РГГ повинен містити фізичні вправи на всі групи м'язів, вправи на гнучкість і відновлення дихання. Не рекомендується вводити вправи статичного характеру, із значним навантаженням та на витривалість.

Починають ранкову гімнастику з ходьби (ходьба на місці), потягування, прогинання тулуба. Потім виконують вправи для основних груп м'язів (рук, тулуба, ніг, починаючи зверху донизу з невеликою амплітудою та напругою). Кожну вправу слід виконувати 6-8 разів, кількість вправ визначається індивідуально. Завершується гімнастика бігом на місці або легкими підскоками з переходом на ходьбу з простими дихальними вправами. Загальна тривалість – 15-20 хв.

Вправи РГГ періодично (по 1-2 вправи) повинні оновлюватися із-за досить швидкої адаптації до них організму. Після виконання комплексу РГГ рекомендується зробити самомасаж основних м'язових груп ніг, тулуба та рук (5-7 хв.), виконати водні процедури для загартування організму.

Вправи впродовж навчального дня виконуються в перервах між навчальними заняттями. Такі вправи запобігають стомленню, сприяють підтримці високої працездатності тривалий час. Виконання фізичних вправ протягом 10-15 хв. через кожних 1-1,5 годин роботи надає удвічі більший ефект, ніж пасивний відпочинок.

Важливе місце займає виконання фізичних вправ безпосередньо на робочому місці, тобто так звані фізкультпаузи. Фізкультпаузи сприяють, перш за все, відновленню й підтримці на необхідному рівні розумової працездатності. Крім того, фізкультпаузи зберігають оптимальний м'язовий тонус, покращують умови роботи кровоносної і лімфатичної систем, покращують кровопостачання головного мозку, усувають застійні явища, сприяють зняттю нервово-емоційної напруги.

Вправи виконуються у вигляді комплексів з 6-7 вправ протягом 7-10 хв. через кожну годину роботи (або через втому), але, не виходячи з аудиторії. Комплекси складаються так, щоб їх можна було виконати поблизу робочого місця, а при необхідності навіть не встаючи із стільця.

Можна використовувати вправи на гнучкість (розтягання, нахили та ін.), нескладні вправи на силову витривалість, окремі групи м'язів (присідання, віджимання та ін.). Ці вправи стимулюють кровообіг, сприяють відновленню розумової діяльності, запобігають застою крові в кінцівках.

Для працездатності зорового аналізатора рекомендується проведення гімнастики для очей та самомасаж.

Самостійні тренувальні заняття можна проводити з використанням різних видів спорту або систем фізичних вправ, індивідуально або в групі з 3-5 чоловік. Займатися рекомендується 2-7 разів на тиждень по 1-1,5 години. Кращим часом для тренувань є друга половина дня, через 2-3 години після обіду. Можна тренуватися і в інший час, але не раніше, ніж через 2 години після прийому їжі, та не пізніше, ніж за годину до прийому їжі. Не рекомендується

тренуватися вранці відразу після сну натщесерце (вранці необхідно виконувати гігієнічну гімнастику).

Тренувальні заняття повинні носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку основних фізичних якостей, а також зміцнювати здоров'я і підвищувати загальну працездатність організму.

Спеціалізований характер занять, тобто заняття обраним видом спорту, допускається лише для кваліфікованих спортсменів. Кожне самостійне тренувальне заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

Підготовча частина (розминка), в свою чергу, також поділяється на дві частини: загальну та спеціальну. Загальна частина складається з ходьби (2-3 хв.), повільного бігу (дівчата 6-8 хв., юнаки 8-12 хв.) загальних гімнастичних вправ на всі групи м'язів. Вправи рекомендується починати з невеликих груп м'язів рук і плечового пояса, потім переходити на більш великі м'язи тулуба і закінчувати вправами для ніг. Після вправ силового характеру і на розтягування варто виконувати вправи на розслаблення. Спеціальна частина розминки має на меті підготувати до основної частини занять різні м'язові групи та кістковий апарат і забезпечити нервово-координаційне та психологічне налаштування організму на виконання вправ в основній частині заняття. У спеціальній частині розминки виконуються окремі елементи основних вправ, імітаційні, спеціально-підготовчі вправи, виконання основної вправи вроздріб і в цілому. При цьому враховується темп і ритм майбутньої фізичної роботи.

В основній частині самостійних тренувальних занять вивчаються спортивна техніка і тактика, здійснюється власне тренування, розвиток фізичних, вольових якостей. Під час виконання фізичних вправ основної частини занять необхідно дотримуватись наступної послідовності: після розминки виконуються вправи, спрямовані на вивчення та удосконалення технічних вправ, а також на швидкість, потім вправи для розвитку сили й наприкінці основної частини занять – для розвитку витривалості. У заключній

частині виконуються повільний біг (3-8 хв.), що переходить у ходьбу (2-6 хв.), вправи на розслаблення та релаксацію, які забезпечують поступове зниження тренувального навантаження.

Попутні тренування можна проводити щодня. Поїздки в транспорті можна частково замінити темповою або спокійною ходьбою. Замість того, щоб користуватися ліфтом, можна використовувати активний піший підйом та спуск. Це також є навантаженням на м'язи спини та ніг. Можливості використання попутного тренування в повсякденному житті дуже різноманітні.

Планування самостійних занять

Планування самостійних занять повинно здійснюватися під керівництвом викладачів фізичного виховання, з метою чіткого визначення послідовності вирішення завдань опанування технікою різних фізичних вправ і підвищення рівня функціональної підготовленості організму. Перспективні плани самостійних занять доцільно розробити на весь період навчання, тобто на 2-4 роки. Залежно від стану здоров'я, медичної групи, вихідного рівня фізичної та спортивно-технічної підготовленості, студенти можуть планувати досягнення різних результатів – від виконання вимог навчальних і державних нормативів до виконання нормативу майстер спорту України. Головне завдання самостійних занять студентів, віднесених до спеціальної медичної групи – ліквідація залишкових явищ після перенесених захворювань та усунення функціональних відхилень і недоліків фізичного розвитку.

Планування самостійних занять фізичними вправами направлене на досягнення єдиної мети, яка стоїть перед студентами всіх медичних груп - збереження гарного здоров'я, підтримання високого рівня фізичної та розумової працездатності.

Позитивного результату можна досягти лише при умові багатолітніх безперервних занять.

Студентам при плануванні та проведенні самостійних занять треба враховувати, що в період підготовки та складання заліків, екзаменів, інтенсивність і об'єм самостійних занять необхідно дещо знижувати, надаючи їм в окремих випадках форму активного відпочинку.

При багатолітньому плануванні самостійних тренувальних занять об'єм та інтенсивність загального тренувального навантаження повинні з кожним роком мати тенденцію до підвищення. Лише за цієї умови відбуватиметься зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, а для тих, хто займається спортом, – підвищення стану тренуваності і рівня спортивних результатів.

Для досягнення мети занять рекомендується проводити попередній, поточний та підсумковий контроль із записом даних в особистий щоденник самоконтролю.

Ціль попереднього обліку – зафіксувати дані вихідного рівня підготовленості та тренуваності. Ці дані повинен мати кожен, хто починає займатись та складає план тренувальних занять із урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості.

Поточний облік дозволяє аналізувати показники тренувальних занять. У ході тренувальних занять аналізується кількість проведених тренувань на тиждень, у місяць, рік; виконаний об'єм та інтенсивність тренувальної роботи. Аналіз показників поточного обліку дозволяє перевірити правильність ходу тренувального процесу і вносити необхідні корективи до планів тренувальних занять.

Підсумковий облік здійснюється наприкінці періоду або річного циклу тренувальних занять. Цей облік передбачає складання даних стану здоров'я та тренуваності, а також даних об'єму тренувальної роботи.

Основні правила тренування

Приступаючи до регулярних самостійних занять, необхідно засвоїти основні правила тренування, навчитися оцінювати різні сторони своєї рухової підготовленості й особисті досягнення.

- Починаючи займатись, обов'язково враховуйте стан свого здоров'я, і, якщо є які-небудь порушення, порадьтеся з лікарем, з вашим викладачем з фізичного виховання або тренером щодо виду фізичних вправ та дозування навантаження. Підбирайте такі засоби і методи фізичного виховання, які забезпечують різнобічний характер фізичного навантаження.

- Не намагайтесь досягнути високих результатів у найкоротший термін.

- Дуже важливо, щоб фізичні навантаження відповідали вашим можливостям, тому навантаження і їхню складність підвищуйте поступово, контролюючи реакцію організму на них.

- Спрямовуйте заняття на підвищення стійкості до дії несприятливих чинників шляхом збільшення функціональних можливостей організму.

- Пам'ятайте, що результат тренувань залежить від їхньої регулярності, тому, великі перерви (3-4 дня й більше) між заняттями зводять нанівець ефект попередніх вправ. Навіть при дуже великій завантаженості, наприклад, під час підготовки до іспитів, все одно знайдіть, 10-20 хвилин для проведення самостійних занять.

- Не змагайтесь, а прагніть виконувати свій індивідуальний графік.

- Дуже корисно й добре займатися під музичний супровід: це підвищує загальний життєвий тонус і інтерес до тренування.

- Намагайтесь дотримуватись логічних принципів тренування: поступове збільшення складності вправ, обсягу й інтенсивності навантажень, правильне чергування навантажень і відпочинку між заняттями з урахуванням вашої тренуваності.

- Не допускайте перевантаження та переходу границі стомлення.
- Тренування обов'язково починайте з розминки, а після завершення використовуйте процедури, що відновлюють стан (масаж, теплий душ, ванна, сауна і т. п.).
- Не покладайтеся лише на суб'єктивне самопочуття при збільшенні навантажень, обов'язково застосовуйте методи самоконтролю та лікарсько-педагогічного контролю.