**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

***Реферат***

по дисциплине “Физическая культура”

на тему:

**“Гигиенические требования организации самостоятельных занятий”**

Выполнила: студентка 1 курса

Факультета прикладной математики

и информатики

Крагель А.О.

Руководитель:

Старший преподаватель

Гунич Н.В.

Минск 2020

Оглавление

[Введение 3](#_Toc39882160)

[1 . Особенности тренировочного процесса и режима 4](#_Toc39882161)

[2 . Гигиенические требования к занятиям женщин 7](#_Toc39882162)

[3 . Учебно-тренировочный процесс подростков 10](#_Toc39882163)

[4. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями 13](#_Toc39882164)

[Заключение 21](#_Toc39882165)

[Список использованных источников 22](#_Toc39882166)

# Введение

Приобщение студентов 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. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Большое значение имеет формирование у студентов стремления к физическому самосовершенствованию. Приобщение к физической культуре – одна из социально-педагогических проблем. В вузах , кроме физической культуры, нет такого предмета, который мог бы столь наглядно показать студентам особенности своего организма, научить методам закаливания, двигательной подготовки. И поэтому, здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность.

# 1 .Особенности тренировочного процесса и режима

В условиях выполнения учебной или трудовой деятельности целесообразно планировать не более двух тренировочных занятий в день. В этом случае первая тренировка проводится до учебы или работы, а вторая — после нее. При этом в зависимости от характера работы вторая тренировка начинается через 20 — 40 мин или 1,5 — 2,0 ч после ее окончания (при работе с большими затратами физического труда). В период экзаменационной сессии у учащихся или при напряженной работе необходимо снижать тренировочные нагрузки и количество тренировок, иначе это чревато переутомлением и перетренировкой. При построении тренировочного процесса необходимо учитывать закономерные циклические изменения функционального состояния и работоспособности спортсменов, которые обусловлены влиянием ряда природных и социальных факторов. Известны сезонные, недельные и суточные циклы. Сезонные изменения работоспособности характеризуются волнообразной кривой, которая имеет небольшой подъем в конце лета и осенью с небольшим снижением в конце зимы и весной, что объясняется рядом причин: изменение питания, витаминный дефицит, «световые голодания» из-за резкого снижения интенсивности ультрафиолетовой радиации, кумуляции утомления в конце учебного года и перед отпускным периодом и др. Недельные изменения работоспособности проявляются в ее постепенном повышении к среде и последующем снижении к субботе. Наиболее четко такая динамика прослеживается у школьников и студентов. Это объясняется главным образом влиянием социальных факторов, связанных с организацией учебной и трудовой деятельности на протяжении недели. Изучение и учет недельной динамики работоспособности позволяет более рационально планировать подготовку спортсмена в недельном микроцикле. Суточные изменения работоспособности (циркадные ритмы) обусловливаются суточным ритмом разных функциональных систем организма и режимом двигательной деятельности. Использование этих данных имеет важное значение для разработки рационального распорядка дня, выбора оптимальных сроков для проведения тренировочных занятий различной направленности, планирования подготовки к ответственным соревнованиям и необходимой перестройки режима в связи с выступлениями спортсменов в условиях измененного поясного времени. Исходя из всего сказанного понятно, что большое значение имеет режим спортсмена. Правильное распределение во времени различных видов деятельности и отдыха, приема пищи, пребывания на открытом воздухе — основа гигиенического образа жизни, без которого невозможно спортивное совершенствование. Только при этом условии обеспечивается полное восстановление сил после предшествующей работы и создаются оптимальные условия для развития функциональных способностей организма и повышения спортивной работоспособности. Спортивные достижения в большей степени зависят от неуклонного выполнения правильного режима. Одним из главных его условий является регулярность тех или иных действий (работа, отдых, сон, питание и др.) на протяжении суток. Для сохранения установившегося уровня отношений между внутренними процессами в организме и внешними факторами необходимо соблюдать регулярность отдельных моментов режима. Выполнение определенных видов деятельности в одни и те же часы обусловливает установление и строгое чередование возбудительных и тормозных процессов в центральной нервной системе — известное постоянство ритма в деятельности организма. Это имеет большое значение для общей работоспособности: приучает системы организма к работе в определенные часы, экономить время и т. д. Единого режима для всех, в том числе и для спортсменов, быть не может, так как многое зависит от возраста, профессии, состояния здоровья, занятий и др. Однако при всех обстоятельствах должен соблюдаться по возможности постоянный распорядок дня. В процессе тренировки наилучшее условие для установления правильного режима дня предоставляется на спортивных сборах, когда тренирующихся временно (на период сбора) освобождают от профессиональной деятельности. Труднее это сделать при совмещении занятий спортом с работой, однако и это возможно при 1 35 реализации основных гигиенических требований к построению режима дня. Рабочий день должен начинаться с утренней гигиенической гимнастики с последующим проведением одной из водных процедур. В видах спорта, в которых занятия проходят в крытых спортивных сооружениях, очень важно проводить зарядку на открытом воздухе. Общая нагрузка должна быть небольшой. При больших физических нагрузках на зарядке (циклические виды, бокс и др.) необходимо, чтобы спортсмен привыкал к ним постепенно, т.е. нагрузки в зарядке по объему и интенсивности следует увеличивать по мере адаптации к ним. Однако во всех случаях нагрузка в зарядке не должна вызывать сильного утомления. Оптимальное время на зарядку и утренний туалет — от 30 — 40 мин до 1 ч. Для питания на спортивных сборах в режиме дня следует отводить 1,5 ч, представляя после каждого приема пищи необходимый отдых. Не менее 2 — 3 ч рекомендуется выделять на прогулки и культурные мероприятия. Продолжительность сна тренирующихся спортсменов должна быть не менее 8 ч. Необходимо строго соблюдать правила личной гигиены. Тренировочные занятия в условиях тренировочного сбора лучше всего проводить с 10.00 до 14.00, а в вечернее время — с 18.00 до 21.00 с окончанием не менее чем за 2 — 3 ч до отдыха ко сну. Большое значение, которое нельзя никак переоценить, имеют для спортивной подготовки оптимальные социально-гигиенические условия микросреды, быта, трудовой деятельности и учебы спортсменов. Некоторые ученые указывают на то, что много и напряженно тренирующиеся спортсмены нуждаются в таких же условиях охранительного режима, как и больные. Практика показывает, что в подавляющем большинстве случаев основной причиной неправильного поведения спортсменов и нарушения ими гигиенического режима являются не субъективные факторы, а объективные условия несоответствующей микросреды и того окружения спортсмена, которое оказывает на него неблагоприятное влияние.

# 2 . Гигиенические требования к занятиям женщин

В процессе подготовки женщин-спортсменок важное значение имеет выполнение ряда гигиенических положений. Прежде всего при планировании тренировочного процесса учитываются основные анатомо-физиологические особенности женского организма. 1 36 У женщин по сравнению с мужчинами более низкий уровень показателей физического развития. Мышечная ткань у них составляет 32 — 35 % массы тела, а у мужчин — 40 % и более, зато жировой ткани у женщин на 10 % больше, чем у мужчин. Силовые показатели у женщин ниже, чем у мужчин. При этом сила мышц брюшной стенки у женщин на 30 — 50 % меньше, чем соответствующие показатели у мужчин. Данные физической работоспособности у спортсменок на 30 —40 % хуже, чем у спортсменов. Чрезмерные тренировочные и соревновательные нагрузки вызывают у женщин более значительные вегетативные сдвиги, чем у мужчин. Спортсменки нуждаются в более продолжительном отдыхе, чем спортсмены. Психоэмоциональная сфера у женщин менее устойчива, чем у мужчин. Биологические особенности женщин тесно связаны с овариально-менструальным циклом, который проявляется с наступлением половой зрелости обычно в 12 — 15 лет. Он, как правило, повторяется через 21 —28 дней и продолжается от 2 до 7 дней. При значительных тренировочных нагрузках менструальный цикл может удлиняться до 36 — 42 дней. У большинства спортсменок менструальный цикл не оказывает отрицательного влияния на самочувствие и работоспособность. Однако примерно у 30 % женщин в предменструальный период наблюдаются ухудшение самочувствия, головные боли, плаксивость, тяжесть в нижней части живота, набухание молочных желез и др. При этом отмечаются учащение пульса, повышение артериального давления и температуры тела. Спортсменки, тренеры и врачи должны постоянно вести наблюдения за изменениями самочувствия и спортивной работоспособностью в связи с менструальным циклом. Эти данные имеют важное значение для правильного планирования тренировочного процесса и выступлений на соревнованиях. Спортсменки, у которых в менструальный период ухудшаются самочувствие и работоспособность, освобождаются от тренировок и соревнований. Малотренированные спортсменки в предменструальный и менструальный периоды не допускаются к соревнованиям. Высококвалифицированные спортсменки, имеющие хорошее самочувствие и работоспособность в менструальном периоде, могут проводить с небольшой нагрузкой непродолжительные тренировки, из которых исключены силовые и прыжковые упражнения, статические усилия и др. Если под влиянием тренировочных нагрузок у спортсменок прекращаются менструации, то им нельзя тренироваться и выступать в соревнованиях. На основании тщательных наблюдений с разрешения врача высококвалифицированные спортсменки 137 могут допускаться к соревнованиям. Обычно при выступлении в период менструального цикла спортсменки не показывают стабильных результатов. В случае аборта приступать к тренировкам разрешается только после окончания первой нормально протекающей менструации. В период беременности выступать в соревнованиях запрещается, однако рекомендуется выполнять физические упражнения. Характер и дозировку упражнений устанавливают индивидуально для каждой спортсменки при совместной консультации тренера и врача. Особую осторожность следует соблюдать в первые 3 — 4 мес беременности. После этого срока разрешается выполнять лишь комплексы лечебной физкультуры. В первые 4 — 6 недель после родов проводится лечебная гимнастика и только с 4-го месяца можно приступать к легким тренировкам с общеразвивающими упражнениями. В последующие 6 — 7 мес в тренировку включаются элементы упражнений из избранного вида спорта. После прекращения кормления ребенка можно приступать к тренировкам в полном объеме. Правильное построение тренировочного процесса с учетом особенностей женского организма и выполнения указанных гигиенических положений позволяют исключать отрицательное влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на половую сферу и детородную функцию женщин-спортсменок.

# 3 . Учебно-тренировочный процесс подростков

Гигиенические требования к организации и проведению занятий юных спортсменов включают все те же моменты, что и у взрослых. Однако почти все элементы гигиенического обеспечения занятий спортом детей, подростков и юношей имеют ряд существенных особенностей. Необходимо подчеркнуть, что дети более чувствительны к неблагоприятным влияниям среды, а поэтому своевременное проведение мероприятий по созданию здоровых условий труда, отдыха, занятий физическими упражнениями и спортом имеет для них особенно важное значение. Гигиенические требования к подготовке юных спортсменов имеет ряд особенностей: обеспечение всесторонней подготовки, специальная подготовка на базе хорошей общей физической подготовленности, особенно постепенное увеличение нагрузок, обеспечение достаточного отдыха, категорическое запрещение употребления алкоголя и курения, стимулирующих средств (допингов), активное закаливание. 138 Строго установленный распорядок дня подчиняет жизнь спортсменов определенному ритму, создавая тем самым благоприятные условия для функционирования как отдельных систем и органов, так и организма в целом. Кроме того, создание определенного режима дисциплинирует, приучает правильно планировать и ценить свое время. Таким образом, рациональный режим дня оказывается фактором укрепления здоровья и роста спортивных достижений. Гигиенические требования к организации режима дня юных спортсменов основаны на данных возрастной физиологии и общих биологических закономерностей роста и развития детей и подростков. Эти требования сводятся к следующим пунктам: 1) основные режимные моменты (сон, приемы пищи, учебные и тренировочные занятия, отдых) должны быть оптимальными по продолжительности в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями учебных программ; 2) чередование всех режимных моментов должно быть таким, чтобы способствовать сохранению высокой работоспособности организма на протяжении всего дня; 3) основные режимные моменты должны распределяться во времени с учетом существующего суточного ритма физиологических функций организма; 4) в режиме дня должна быть предусмотрена возможность гармонического развития юных спортсменов и свободное время для проявления собственной инициативы. Продолжительность основных режимных моментов регламентируется возрастом и подготовленностью. Как правило, непрерывная продолжительность тренировочного занятия спортсменов, имеющих второй спортивный разряд, должна составлять не более 2 ч 15 мин (три академических часа), а для перворазрядников и выше — не более 3 ч (четыре академических часа). При этом общее время тренировочных занятий целесообразно разбивать на две (три) тренировки, из которых одна тренировка проводится в первую, а другая — во вторую половину дня (или в зарядке между завтраком и обедом, обедом и ужином). В общую продолжительность тренировочных занятий должно входить время, необходимое для применения средств, ускоряющих процесс восстановления спортсменов: тепловые и водные процедуры, массаж, ультрафиолетовое облучение и т.д. Существуют следующие гигиенические рекомендации продолжительности приготовления домашних заданий для учащихся массовых школ: в 1-м классе до 45 мин, во 2-м классе до 1 ч, в 3 —4-м классах до 1,5 ч, в 5 —6-м классах до 2 ч, в 7 — 10-х классах до 2,5 ч. Для учащихся спортивных классов и школ-интернатов спортивного профиля продолжительность самостоятельных 139 занятий по программе общеобразовательных дисциплин должна быть сведена к минимуму. Следует добиваться такой постановки учебного процесса, которая обеспечивала бы усвоение учениками основных вопросов изучаемой темы в ходе урока и тем самым облегчала их самостоятельную работу, позволяя выполнять ее с меньшей затратой сил и времени. Из других режимных моментов, которые имеют большое значение, необходимо остановиться на сне. Для юных спортсменов, выполняющих интенсивные физические нагрузки, длительность сна должна быть увеличена за счет введения дневного сна. В настоящее время установлена следующая продолжительность сна для школ-интернатов спортивного профиля, включая 1,0— 1,5 ч дневного сна: 1 —4-й классы — 10,5 ч, 5 —6-й классы — 10 ч, 7 — 8 классы — 9,5 ч, 9— 11-й классы — 9,0 ч. Гигиенически полноценный сон обеспечивается при выполнении следующих условий: постоянство времени подъема и отбоя, пребывание перед сном на открытом воздухе, ограничение наполняемости спален в интернате до 4 — 6 чел. Важным моментом в режиме дня юных спортсменов является правильное чередование разнообразных форм деятельности. Рассматривая в общих чертах кривую суточных колебаний физиологических функций, следует сказать, что имеются два наиболее высоких уровня. Первый подъем физиологических функций приходится на интервал 10.00 — 12.00, а второй — на 16.00— 18.00. В связи с этим интенсивная умственная подготовка и мышечная деятельность учащихся должна быть приурочена к этому времени, т.е. времени максимального протекания физиологических процессов. На первый подъем физиологических функций (утренние часы) следует предусматривать наиболее интенсивную умственную деятельность (учебные занятия по общеобразовательным предметам) и менее интенсивные тренировочные занятия. На вторую часть подъема физиологических функций, наоборот, наиболее интенсивными должны быть физические нагрузки (спортивные тренировки) и менее интенсивными — учебные занятия в форме самоподготовки. Примерная схема режима дня учащихся школы-интерната спортивного профиля будет следующей: 7.00 — подъем; 7.10 — зарядка; 7.40 — первый завтрак; 8.00 — начало уроков; 9.40 — первая тренировка; 11.00 — второй завтрак; 11.20 — продолжение уроков; 14.00 — обед; 14.30 — дневной сон (отдых); 15.30 — самоподготовка; 16.30 — вторая тренировка; 19.00 — работа по плану воспитателя; 20.00 — ужин; 21.00 — свободное время; 22.00 — отбой (сон).

# 4. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями

Существуют три главных принципа, которых необходимо придерживаться, выполняя комплекс физических упражнений:

1. Тренируйтесь через день или хотя бы три раза в неделю.
2. Тренируйтесь непрерывно в течение 20 минут.
3. Тренируйтесь энергично, но следите за своим дыханием.

Минздрав определил минимальную норму недельного объема двигательной активности студента – десять часов. Надо помнить, что занятия физической культурой – это не разовое мероприятие, не воскресник и не месячник, это целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни.

Существуют три формы самостоятельных занятий физической культурой:

1. Ежедневная утренняя гимнастика.
2. Ежедневная физкульт-пауза.
3. Самостоятельные занятия физической культурой, физические упражнения и спорт (не реже, чем 2-3 раза в неделю).

Каждое самостоятельное тренировочное занятие физической культурой состоит из трех частей. Подготовительная часть (разминка*)* делится на две части – общеразогревающую и специальную. Общеразогревающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин.), медленного бега (женщины – 6-8 мин, мужчины -8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Выполнять физические упражнения рекомендуется, начиная с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать, проделывая упражнения для ног. После комплекса физических упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление. Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно – координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных физических упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. В *основной части* комплекса физических упражнений изучается спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развиваются физические и волевые качества (быстрота, сила, выносливость). В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин.), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.

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

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения ком­плекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж ос­новных мышечных групп ног, туловища и рук (5—7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течениедня 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 через каждые 1—1,5 ч работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

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

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3—5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. 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 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 после приема пищи и не позднее чем за час до при­ема пищи или до 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.

Итак, если рассматривать формы самостоятельных занятий физической культурой поподробнее, можно выделить следующие: ходьба и бег, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипед, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, занятия на тренажерах.

Ходьба и бег*.*Ходьба — естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечнососудистой, дыха­тельной и других систем организма. Интенсивность физической на­грузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью орга­низма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека за­висит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности. Перед тренировкой необходимо сделать короткую разминку. При определении физической нагрузки следует учитывать ЧСС (пульс). Пульс подсчитывается в процессе кратковре­менных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тре­нировки.

Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать постепенно. При хорошем самочувствии и сво­бодном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно пере­ходить к чередованию бега с ходьбой, что обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями.

Бег*—* наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности, а так же укрепления сердечнососудистой системы.

Из всего богатого арсенала тренировочных средств бегунов на сред­ние и длинные дистанции для любителей оздоровительного бега под­ходят только три.

1. Легкий равномерный бег от 20 до 30 мин при пульсе 120— 130 ударов в мин. Для начинающих бегунов это основное и единствен­ное средство тренировки. Подготовленные бегуны используют его в разгрузочные дни в качестве облегченной тренировки, способствующей восстановлению.

2. Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 до 120 мин при пульсе 132—144 удар/мин раз в неделю. Применяется для развития и поддерживания общей выносливости.

3. Кроссовый бег от 30 до 90 минут при пульсе 144—156 удар/мин 1—2 раза в неделю. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами. [1]

Занятие начинается с разминки продолжительностью 10—15 мин. Она необходима для того, чтобы «разогреть» мышцы, подготовить организм к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы.

Начиная бег, важно соблюдать самое главное условие — темп бега должен быть невысоким и равномерным. Бег должен быть легким, свободным, ритмичным, естественным, не напряженным. Это автоматически ограничивает скорость бега и дела­ет его безопасным. Необходимо подобрать для себя оптимальную ско­рость, свой темп. Это сугубо индивидуальное понятие — скорость, ко­торая подходит только вам и никому больше. Свой темп обычно вырабатывается в течение двух-трех месяцев занятий и затем сохраняется длительное время.

Плавание.Плаванием занимаются в летние перио­ды в открытых водоемах, а в остальное время — в закры­тых или открытых бассейнах с подогревом воды.

В начальный период занятий необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде от 10—15 до 30—45 мин и добиваться того, чтобы преодолевать за это время без остановок в первые пять дней 600-700 м, во вторые - 700-800, а затем 1000-1200 м. Для тех, кто плава­ет плохо, сначала следует проплывать дистанцию 25, 50 или 100 м, но повторять ее 8—10 раз. По мере овладения техникой плавания и вос­питания выносливости переходить к преодолению указанных дистан­ций. Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. Частота сердечных сокращений сразу после проплывания дистанции для возраста 17—30 лет должна быть в пределах 120—150 удар/мин.

Ходьба и бег на лыжах*.*Индивидуальные самостоятельные заня­тия можно проводить на стадионах или в парках в черте насе­ленных пунктов. Полезно заниматься на лыжах каждый день хотя бы по одному часу. Минимальное количество занятий, которое дает оздоровитель­ный эффект и повышает тренированность организма, три раза в неде­лю по 1—1,5 ч и более при умеренной интенсивности. ЧСС подсчитывается в течение 10 с сразу после окончания занятия или после прохождения отрезка дистанции с определенной интенсивностью и переводится на число ударов в 1 мин.

Велосипед.Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических уп­ражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Рит­мичное вращение педалей увеличивает и одновремен­но облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие.Езда на велосипеде хорошо дозируется по темпу и длине дистанции. Хорошо иметь велосипедный спидометр, с помощью которого можно определить скорость передвижения и расстояние.[2]

Ритмическая гимнастика*.*Ритмическая гимнас­тика — это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, ко­торые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: ма­ховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты ту­ловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, приседах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, тан­цевальными элементами.

Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10-15 до 45—60 мин ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечносо­судистую и дыхательную системы. В зависимости от решаемых задач составляются комплексы ритмической гимнастики разной направленности, которые могут проводить­ся в форме утренней гимнастики, физкультурной паузы на производ­стве, спортивной разминки или специальных занятий. Располагая на­бором обычных гимнастических упражнений, каждый может самосто­ятельно составить себе такой комплекс. Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными фор­мами ритмической гимнастики. Занятия реже 2—3 раз в неделю неэффективны.

Атлетическая гимнастика*.* Атлетическая гимнастика — это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.[3]

Развитие силы обеспечивается выполнением таких специаль­ных силовых упражнений, как упражнения с гантелями (масса 5—12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседание и т.д.; упражнения с эспандером: выпрямление рук в стороны, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах из положения стоя на рукоятке эспандера, вытягивание эспандера до уровня плеч; упражнения со штангой (масса подбирается индивидуально): подъем штанги к груди, на грудь, с подседов и без подседа и т.д.

Каждое занятие следует начинать с ходьбы и медленного бега, затем переходить к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполняется комплекс атлетической гимнастики, включающий упражнений для плече­вого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части про­водятся медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубо­ким дыханием.

Занятия на тренажерах*.*Тренажеры применяются как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями и спортом, де­лают их более эмоциональными и разнообразными. Они используют­ся как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, избирательно воздействуют на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечнососудистую системы, укрепляют и способству­ют их развитию, являются хорошим средством восстановления после утомления.

# Заключение

В заключении необходимо понять основные принципы самостоятельных занятий. Методика самостоятельных занятий направлена на развитие общей выносливости, а она зависит от состояния ключевых систем организма - сердечнососудистой и дыхательной. На этом этапе главная задача – не нарушать основных принципов физического воспитания: доступности, систематичности, постепенности. [4, 149]

Принцип доступности в нашем случае – это умение. Ходить и бегать умеют все. Поэтому они и будут базовыми средствами из самостоятельных упражнений. Только создав базу общей выносливости, овладевайте новыми видами упражнений. Принцип систематичности заключается в том, что регулярные занятия дают больший эффект, чем эпизодические, что перерывы в занятиях отбрасывают вас назад на исходные позиции и все, чего вы достигли, пропадает. Чередование дней занятий и дней отдыха, на начальном этапе занятий, должно быть регулярным: 2-3 занятия в неделю, но каждую неделю. Принцип постепенности – главный на этом этапе занятий. Степень положительных изменений, происходящих в организме под воздействием физических упражнений, пропорциональна объему и интенсивности нагрузки. Все внимание следует обратить на объем нагрузки и стараться не переутомляться. Для планирования объема и его выполнения лучше использовать время, а не метраж. В последнем случае появляется желание быстрее закончить дистанцию и планируемая интенсивность будет увеличена, что может привести к перегрузке.

В заключение хотелось бы напомнить, что для улучшения и сохранения крепкого здоровья, прежде всего необходимы высокая культура поведения и здоровый образ жизни, в основе которого высокая степень двигательной активности.

# Список использованных источников

1. Полиевский С. А. Стимуляция двигательной активности / С. А. Полиевский. — М. : Физическая культура, 2006.
2. Яшин В. Н. ОБЖ : здоровый образ жизни : учеб. пособие / В. Н.Яшин. — М. : Айрис-пресс, 2006.
3. Лаптев А. П. Лекции по общей и спортивной гигиене : учеб. пособие / А.П.Лаптев, С.А.Полиевский, О.В.Григорьева. — М. : Физическая культура, 2006.
4. Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие / Е. Н. Назарова. — М. : Издательский центр «Академия», 2007.
5. Основы гигиены и экологии человека : учеб.-метод. пособие / [В. М. Глиненко и др.]. — М. : МГМСУ, 2011.
6. Пивоваров Ю. П. Гигиена и основы экологии человека : учеб. для студ. высш. мед. учеб. заведений / Ю. П. Пивоваров, В. В. Королик, Л. С. Зиневич ; под ред. Ю.П. Пивоварова. — 2-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2006.
7. Полиевский С. А. Общая и специальная гигиена : учебник / С. А. Полиевский, А.Н.Шафранская. — М. : Издательский центр «Академия», 2009.