

Основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов колледжа во время дистанционного обучения

Самостоятельные занятия физическими упражнениями – это специально организованный процесс. По характеру воздействия самостоятельные занятия физическими упражнениями являются надежным фактором формирования, укрепления и совершенствования здоровья студентов.

В результате систематических самостоятельных занятий существенно расширяются и повышаются физические возможности организма, улучшается техническая подготовленность.

Самостоятельные занятия – это многократное повторение физических упражнений, направленное на развитие и совершенствование физических качеств и непосредственное выполнение физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование отстающих физических качеств студента. В результате самостоятельных занятий студент становится более ловким, сильным, быстрым и выносливым. Улучшается его нравственно–психическое состояние; происходит самовоспитание лучших черт характера (волевых качеств, самостоятельности, инициативности и др.); стремление к самосовершенствованию, к ведению здорового образа жизни.

Основные задачи самостоятельных занятий студентов: – укрепление, развитие и совершенствование здоровья; – компенсация дефицита двигательной активности; – поддержание высокого уровня умственной и физической работоспособности; – гармоническое развитие основных физических качеств; – рациональное развитие отстающих физических качеств. Знания теоретических основ, методическая помощь и консультации преподавателей – залог того, что самостоятельные занятия будут оказывать на студентов только положительное воздействие. Особенно важно и необходимо руководствоваться основными дидактическими принципами, соблюдение которых является обязательным для предупреждения отрицательного воздействия занятий физической культурой и спортом.

Принцип систематичности заключается в регулярности и непрерывности самостоятельных занятий, в вариантности нагрузок, рациональном чередовании физических нагрузок и отдыха, повторности воздействий.

Принцип постепенности и доступности заключается в переходе от простого к сложному; от легкого к трудному, от известного к неизвестному, учитывает физическую подготовленность занимающихся и адекватность нагрузки на их организм.

Принцип сознательности и активности заключается в том, что занимающиеся должны ясно представлять цели, задачи и значение проводимых самостоятельных

занятий, осмысленно относиться к выполняемой работе. Самостоятельные занятия обязательно должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.

Формы и содержание самостоятельных занятий

Для самостоятельных занятий студентов рекомендуются следующие формы: – утренняя гигиеническая гимнастика («зарядка»); – упражнения в течение учебного дня («производственная, учебная гимнастика»); – самостоятельные занятия. Их рекомендуется выполнять каждому студенту, так как они помогают восполнить дефицит двигательной активности и являются прекрасным средством профилактики умственного утомления, укрепления здоровья, активного отдыха, воспитания волевых качеств, формирования здорового образа жизни.

Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее цель – «разбудить» организм и подготовить его к предстоящей учебно–трудовой деятельности. Она особенно необходима тем, кто начинает свою учебную деятельность в утренние часы. Выполнение утренней гимнастики – первая ступенька в формировании здорового образа и стиля жизни. Систематическое выполнение утренней гимнастики укрепляет сердечно–сосудистую, дыхательную, нервную и пищеварительную системы, оказывает существенное влияние на опорно–двигательный аппарат: разрабатывает суставы, укрепляет связки и мышцы, что в определенной мере решает проблему гипокинезии.

Регулярные занятия утренней гимнастикой способствуют развитию физических качеств (особенно силы, гибкости, ловкости), в значительной мере способствуют формированию правильной осанки.

Методические рекомендации

Комплекс утренней гигиенической гимнастики состоит из 8–10 общеразвивающих несложных (для облегченного запоминания и выполнения в автоматическом режиме) упражнений. В комплекс входят упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость, дыхательные и (обязательно) упражнения на осанку (потягивание, равновесия и др.). Последовательность выполнения упражнений – сверху – вниз; сначала мелкие группы мышц, затем – крупные. Для гармонического развития мышечных групп необходимо строго следить за равнозначностью выполнения упражнений (количество выполненных упражнений одной стороной тела, рукой, ногой должно строго

соответствовать выполнению другой). С целью эффективного контроля за качеством желательно выполнять упражнения перед зеркалом. Не рекомендуется включать в комплексы утренней гигиенической гимнастики упражнения длительного статического характера, с задержкой дыхания, на выносливость (например, длительный бег, что может вызвать утомление). Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы ускорить и активизировать деятельность органов и систем, играющих ведущую роль учебной деятельности студента. Дозировка каждого упражнения должна базироваться на состоянии суставов и связок и индивидуального ощущения нагрузки (тепла). Можно выделить три состояния сустава: первое, когда он в порядке и нужна чистая профилактика, второе – появляется периодическая боль и третье – когда сустав болит часто. С целью профилактики заболеваний рекомендуется дозировка упражнения на каждый сустав не менее 20 раз. Темп выполнения – средний и выше среднего (медленное выполнение упражнений не дает должной нагрузки на сердечно–сосудистую систему).

Рекомендуется следующая примерная схема последовательности упражнений утренней гимнастики (для работников умственного труда):

1. Упражнения, способствующие постепенному переходу организма из заторможенного состояния в рабочее (ходьба, медленный бег, потягивание).
2. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы (махи руками в разных направлениях, неглубокие выпады и т.п.).
3. Упражнения, укрепляющие мышцы тела, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение (вращение и наклоны головы, туловища, повороты вправо и влево, наклоны в сторону, прогибание назад).
4. Упражнения на развитие силовых возможностей.
5. Упражнения, способствующие подвижности суставов.
6. Упражнения для мышц брюшного пресса,
7. Упражнения для ног, включая приседание на одной ноге, подскоки.
8. Завершают утреннюю гигиеническую гимнастику упражнения на расслабление и восстановление дыхания (ходьба с движениями рук).

Продолжительность утренней гимнастики от 8— 10 до 20— 30 мин.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики прилагаются (приложение 1).

Упражнения в течение учебного дня.

Эти формы самостоятельных занятий выполняются в перерывах между учебными занятиями и в течение дня. Цель – срочный активный отдых, профилактика утомления, повышение умственной и физической работоспособности. Использование физических упражнений как средство для активного отдыха впервые обосновал И. М. Сеченов. Он

доказал, что деятельность одних мышечных групп (например, работа правой рукой) способствует снижению утомления в других мышечных группах (в мышцах левой руки). Это явление «активного отдыха» легло в основу научной организации труда и отдыха, особенно работников умственной деятельности. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гимнастики.

Физкультурная пауза – комплекс физических упражнений, который проводится с целью срочного активного отдыха, профилактики утомления и снижения трудоспособности. Состоит из 7–8 общеразвивающих упражнений, выполняемых в течение 5–10 мин. Содержание комплекса, дозировка каждого упражнения определяются физиологической потребностью, с учетом особенностей рабочей позы. Для активизации учебной деятельности и повышения умственной производительности студентов рекомендуется выполнение комплексов с повышенной нагрузкой. Обязательными являются упражнения на осанку (потягивания, прогибания назад), укрепление мышц спины (наклоны, повороты, круговые вращения), движения ногами (приседания, подскоки, прыжки, махи).

Физкультурная минутка – комплекс упражнений, выполняемых в течение учебного дня от двух до пяти раз независимо от других видов физкультурной деятельности. Комплекс состоит из 3–4 упражнений с 12 дозировкой каждого не менее 6–8 раз, общая продолжительность до трех мин. Цель – ликвидация локального утомления отдельных мышечных групп. Содержание: обязательное выполнение упражнений в потягивании – прогибании назад, на расслабление или напряжение в зависимости от характера утомления мышечной группы, упражнения для глаз, мелкой мускулатуры рук и нормализации периферического кровообращения (например, прыжки, подскоки, топание ногами и т. п.).

Приложение 1

Утренняя гигиеническая гимнастика

Комплекс № 1

1. И. п. – лежа в постели с закрытыми глазами, руки вдоль туловища
 - 1 – вдохнуть и хорошо потянуться «ногами» – выдохнуть;
 - 2 – перевести руки вверх, вдохнуть и хорошо потянуться «руками» – выдохнуть;
 - 3 – открыть глаза и хорошо потянуться «руками» и «ногами» одновременно.
 - 4 – и. п.
2. Лежа в постели – «группировка» (подтянуть ноги к груди и обхватить голени руками)

- 1 – вытянуть одну ногу вперед – потянуться;
 - 2 – и. п.
 - 3–4 – то же другой ногой.
3. И. п. – ноги врозь, правая рука вверх
- 1–2 – энергичные отведения рук назад;
 - 3–4 – смена положения рук.
4. И. п. – о. с., руки к плечам
- 1–4 – подскоки с круговыми движениями рук вперед;
 - 5–8 – то же назад;
5. И. п. – ноги врозь, руки за голову
- 1 – поворот туловища в одну сторону, полуприсед, руки в стороны
 - 2– и. п.
 - 3–4 – то же в другую сторону.
6. И. п. – о. с., руки на пояс
- 1 – правая в сторону на носок, руки вверх, наклон туловища вправо
 - 2 – и. п.
7. И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс
- 1 – наклон вперед, руками достать носки стоп;
 - 2 – наклон туловища к левой стопе, руками достать левый носок;
 - 3 – наклон туловища к правой стопе, руками достать правый носок;
 - 4 – и. п.
 - 5–8 – то же в другую сторону.
8. И. п. – о. с., руки на пояс
- 1 – подскок на двух, одна вперед на пятку, хлопок впереди;
 - 2 – и. п.
 - 3–4 – то же, смена положения ног;
 - 5–8 – то же, но нога вперед на носок и хлопок за спиной. (Варианты: нога в сторону на носок (или пятку), назад; хлопки – над головой, сбоку, произвольные).
9. И. п. – о. с.

1 – подняться на носки, руки через стороны, дугами, вверх;

2–3 – фиксировать положение;

4 – и. п.

Комплекс № 2

1. И. п. – ноги врозь, руки на пояс

1 – подняться на носки, руки вверх, потянуться;

2 – и. п.;

3 – подняться на носки, руки в стороны

4 – и. п.

2. И. П. – ноги врозь, руки в стороны

1–2 – наклон головы вправо, вращение рук в лучезапястных
суставах вовнутрь;

3–4 – и. п.

5–6 – наклон головы влево, вращение рук в лучезапястных суставах кнаружи;

7–8 – и. п.

3. И. п. – ноги врозь, руки на пояс

1 – полуприсед, поворот туловища в одну сторону;

2 – и. п.;

3–4 – то же в другую сторону.

4. И. п. – ноги врозь, правая рука вверх, левая рука на пояс

1–4 – пружинящие наклоны туловища влево;

5–8 – то же, смена положения рук, наклоны вправо

5. И. п. – широкая стойка, ноги врозь, руки на пояс

1 – наклон туловища вперед;

2 – и. п.;

3–4 – то же назад;

6. И. П. – широкая стойка, ноги врозь

1–4 – круговые движения туловищем в одну сторону;

5–8 – то же в другую сторону.

7. И. п. – о. с.

1 – упор присев;

2 – упор лежа;

3 – упор присев;

4– и. п.

Для развития силы рук продолжить упражнения (или его замена)

сгибанием–разгибанием рук в упоре лежа от пола (стула).

8. И. п. – ноги врозь, руки на пояс

1 – выпад одной вперед, руки вверх;

2 – и. п.;

3–4 – то же другой ногой;

5 – мах правой достать пальцы левой руки;

6 – и. п.;

7 – мах левой достать пальцы правой руки;

8 – и. п.

9. И. п. – о. с., руки на пояс

1–8 – бег на месте с хлопками спереди и сзади;

9–16 – прыжки на двух вперед–назад;

17–24 – бег на месте с захлестыванием голени назад, руки «ножницы»

спереди;

25–32 – прыжки на двух из стороны в сторону.

10. И. п. – ноги врозь

1 – подняться на носки, руки дугами вверх, потянуться; 2 – «уронить» одну руку вниз;

3 – «уронить» другую;

4 – и. п., расслабиться.

Комплекс упражнений для глаз.

Задача: Снять напряжение с аккомодационной мышцы для профилактики нарушений зрения с помощью гимнастики для глаз.

Техника безопасности.

Выполняется 1 раз в день (вторая половина) в медленном темпе, глаза не закрывать, следить за дыханием, при возникновении неприятных ощущений прекратить выполнение. Упражнения выполняются в удобном положении сидя или лежа, чтобы плечи, шея и голова были в расслабленном состоянии. Упражнения для глаз желательно выполнять каждый час.

1. Каждые 1-2 часа смотреть вдаль в течение 5-10 минут (переключать зрение).
2. Выполнять вращение глазами вправо и влево, вверх-вниз, круговыми движениями по часовой стрелке и в противоположную сторону - по 10 раз.
3. Зажмурить, а затем широко открыть глаза - 10 раз.
4. Свести глаза к носу (для этого к переносице надо поставить палец и посмотреть на него) - 10 раз.
5. Моргание – 15–20 с.
6. «Рисование» глазами геометрических фигур с максимальной амплитудой.
7. «Рисование» глазами цифр от 0 до 9.
8. «Рисование» глазами букв.
9. Перевод взгляда с максимально дальней точки на максимально ближнюю.
10. Наблюдение за предметом, движущимся из крайней правой точки в крайнюю левую и из крайней верхней точки в крайнюю нижнюю.
11. Сочетание зажмуренных и максимально раскрытых глаз.

Комплекс упражнений для мышц шеи.

Задача: Расслабить мышцы шейного отдела позвоночника и верхнего плечевого пояса для профилактики остеохондроза с помощью упражнений на потягивание с последующим расслаблением мышц плечевого пояса и рук.

Техника безопасности:

Появление болевых ощущений во время выполнения упражнений является сигналом к снижению амплитуды выполнения упражнений, их интенсивности или к полному прекращению их выполнения. Для того, чтобы занятия лечебной гимнастикой приносили наибольшую пользу, следует:

- выполнять упражнения ежедневно;
- выполнять упражнения старательно, в медленном темпе,

- при выполнении упражнений не задерживать дыхание.

Каждое упражнение повторяют 6-12 раз. Перед началом и в конце занятий – спокойная ходьба или бег 1-3 минуты.

- 1- потягивание, руки подняты над головой, кисти сцеплены "в замок" - вдох, руки опускают - выдох.
- 2 - ногу отставляют в сторону на носок, руки за голову - вдох, опуская руки и приставляя ногу - выдох.
- 3 - руки вытянуты вперед, кисти расслаблены и опущены вниз. Приседая, руки вниз - выдох, выпрямляясь, руки назад, поднимаются на носки - вдох.
- 4 -руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно вправо и влево.
- 5 - поднимая руки вверх, прогибаются назад - вдох, затем наклоняются вперед, держа руки на поясе - выдох.
- 6 - ноги врозь, руки перед грудью. Попеременно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, опуская руки - выдох.

Комплекс упражнений для мышц ног.

Задача: Расслабить мышцы нижних конечностей для профилактики варикозное расширение вен с помощью упражнений для ног сидя.

Техника безопасности.

Появление болевых ощущений во время выполнения упражнений является сигналом к снижению амплитуды выполнения упражнений, их интенсивности или к полному прекращению их выполнения. Для того, чтобы занятия лечебной гимнастикой приносили наибольшую пользу, следует:

- выполнять упражнения ежедневно;
- выполнять упражнения старательно, в медленном темпе;
- при выполнении упражнений не задерживать дыхание.

Исходное положение во всех упражнениях, кроме четвертого упражнения – сидя на скамейке:

1. Скользя пятками по полу, вытягивают ноги вперед, правую руку заводят за голову, левую в сторону - вдох, расслабленно опускают руки вниз выдох, то же в другую сторону. Повторяют 6-8 раз.

2. Ноги вытягивают вперед, руки перед грудью, туловище поворачивают вправо, руки разводят в стороны, возвращаются в исходное положение, то же в левую сторону. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.
3. Скользя по полу пятками, вытягивают ноги вперед, поднимают руки вверх и прогибаются. Затем наклоняются вперед, касаясь руками пола перед собой, выпрямляясь, руки поднимают вверх, ноги соединяют и возвращаются в исходное положение, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.
4. Ноги вытягивают вперед, руки на поясе. Поочередно оттягивают и поднимают носки, слегка сгибая ноги в коленях, затем разворачивают ноги вправо, носками касаясь пола. То же в другую сторону. Повторяют 10-12 раз, дыхание произвольное.
5. Сидя на стуле, руки вытягивают вдоль тела, затем, прогибаясь назад, поднимают руки вверх, ноги также несколько приподнимают, носками касаясь пола. Наклоняясь вперед, делают хлопок руками под вытянутой ногой, возвращаются в исходное положение. То же с другой ноги. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.
6. Сидя на стуле, руки приставляют к плечам, левую ногу вытягивают вперед, возвращаются в исходное положение и руки отводят в стороны, затем расслабленно опускают их вниз, повторяют 5-6 раз дыхание произвольное.

Комплекс упражнений для верхних конечностей

Задача: Расслабить мышцы верхних конечностей для профилактики нарушения их подвижности с помощью упражнений, способствующих улучшению подвижности суставов.

Техника безопасности:

Появление болевых ощущений во время выполнения упражнений является сигналом к снижению амплитуды выполнения упражнений, их интенсивности или к полному прекращению их выполнения. Для того, чтобы занятия лечебной гимнастикой приносили наибольшую пользу, следует:

- выполнять упражнения ежедневно;
- выполнять упражнения старательно, в медленном темпе,
- при выполнении упражнений не задерживать дыхание.

1. И.П. - сидя на стуле, ноги прямые с упором на пятках. Подъемы плеч вверх, По 10-15 раз
2. И.П. - тоже круговые движения назад и вперед. По 10-15 раз

3. Растягивания плечевых мышц. Завести одну руку, согнутую в локте, за спину сверху, а второй рукой давить на локоть на протяжении 10-15 секунд. Затем руки нужно поменять.
4. И. П. - тоже, руки перед грудью в замок. Повороты туловища направо и налево
5. И.П. - тоже. Поочередные подъемы ног с хватом руками под коленом, голова на грудь. При этом нужно расслабляя мышцы спины и плечевого пояса, растянуть их.2-3 раза.
6. И.П. - тоже, руки опущены Упражнения для кистей рук выполняются следующим образом: кисти обеих рук сжимаем в кулаки и разжимаем до максимума.
7. И.П. - тоже, руки опущены. Круговые движения в разные стороны сжатыми кулаками.
8. Потягивание руки вверх при вдохе, при выдохе – наклон вперед, расслабить мышцы спины.
9. Ходьба на месте или перекаты с пятки на носок в сочетании с дыханием и встряхивание рук.

Комплекс упражнений для поясничного отдела позвоночника.

Задача: Расслабить мышцы поясничного отдела позвоночника для профилактики остеохондроза с помощью упражнений на потягивание.

Техника безопасности.

Появление болевых ощущений во время выполнения упражнений является сигналом к снижению амплитуды выполнения упражнений, их интенсивности или к полному прекращению их выполнения. Для того, чтобы занятия лечебной гимнастикой приносили наибольшую пользу, следует:

- выполнять упражнения ежедневно;
- выполнять упражнения старательно, в медленном темпе;
- при выполнении упражнений не задерживать дыхание.

Инвентарь: палка.

1. И.п.- сидя на стуле, ноги вытянуты вперед стопы на пятки. Потягивание (палка) руки вверх, прогнуться, одновременные сгибание стоп
2. И.п.- тоже, руки (палка) за спину. Повороты направо и налево медленные.
3. И.п.- тоже, Медленные наклоны в стороны с потягиванием.
4. И.п.- тоже, палка на бедра. Наклоны руки (палка) вперед, спину скруглить
5. И.п.- тоже, палка на бедра. Поочередное подтягивание ног к груди с захватом палкой, голову наклонить вперед, на выдохе. На вдохе – и.п

6. И.п.- упор сидя сзади на стуле. Поочередные махи ногами
7. И.п.- упор сидя сзади на стуле. Встряхивание расслабленных ног.