

## **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ГРУППЕ ЛФК**

**Улаева Л.А.**

*Харьковский национальный экономический университет  
имени Семена Кузнеця*

Одним из способов повышения эффективности процесса физического воспитания в Вузе является организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями у студентов. Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами под руководством преподавателей. В зависимости от состояния здоровья, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности все студенты могут планировать самостоятельные занятия, также и те, которые занимаются в группе ЛФК.

Главная задача самостоятельных тренировочных занятий студентов, отнесенных к группе лечебной физической культуры – ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний и устранение функциональных отклонений, а также недостатков физического развития. Студенты группы ЛФК при проведении самостоятельных занятий должны консультироваться и поддерживать постоянную связь с преподавателем физвоспитания и лечащим врачом. В то же время планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями направлено на достижение единой цели, которая стоит перед студентами всех медицинских групп - сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности [1].

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия. Учитывая особое значение утренней гигиенической гимнастики (зарядки), ее следует ежедневно включать в распорядок дня всем студентам.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. При выполнении упражнений рекомендуется

придерживаться определенной последовательности: ходьба (3-5 мин); упражнения на гибкость, для рук, шеи, туловища и ног; силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями (сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях; упражнения с легкими гантелями, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); наклоны в положении стоя, сидя, лежа; упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

При составлении комплексов утренней гимнастики и их выполнении рекомендуется физиологическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Между сериями из 2-3 упражнений, а при силовых – после каждого выполняется упражнение на расслабление или дыхательные упражнения (20-30с). Утренняя гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 минут через каждые 1-1,5 часа работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности. Очень полезно выполнение упражнений на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 2-5 раз в неделю по 1- 1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для занятий является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всех физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) состоит из ходьбы (5-8 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется использовать с учетом принципа рассеянности нагрузки: для мелких групп мышц рук и плечевого пояса, также более крупных мышц туловища и упражнения для ног. Разминка преследует цель подготовить студента к основной части занятий: разогреть мышечные группы и костно-связочный аппарат, обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений.

При выполнении упражнений в основной части занятия необходимо придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия – упражнения для развития выносливости. В заключительной части выполняются медленная ходьба (3-5 мин) и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

При проведении самостоятельных тренировочных занятий необходимо руководствоваться следующими принципами:

- принцип сознательности и активности – предполагает углубленное изучение занимающимися теории и методики развития основных физических качеств, осознанное отношение к целям и задачам самостоятельных занятий, рациональное применение средств и методов тренировки в каждом занятии, учет объема и интенсивности выполняемых упражнений и физических нагрузок, умение анализировать и оценивать итоги самостоятельных занятий;

- принцип систематичности – требует непрерывности процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха в одном занятии, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию;

- принцип доступности и индивидуализации – обязывает планировать и включать в каждое самостоятельное занятие физические упражнения, по своей сложности и интенсивности доступные для выполнения занимающимися.

- принцип динамичности и постепенности определяет необходимость повышения требований к занимающимся, применение новых, более сложных физических упражнений, увеличение

тренировочных нагрузок по объему и интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно с учетом функциональных возможностей и индивидуальных особенностей занимающихся.

Чтобы быть уверенным в том, что занятия физической культурой приносят пользу, необходимо регулярно проходить медицинский осмотр и вести самостоятельный контроль за состоянием своего здоровья.

Данные самоконтроля записываются в специальную тетрадь – дневник самоконтроля. В дневнике отмечаются самочувствие, настроение, продолжительность и качество сна, аппетит, появление во время тренировок болей в мышцах, в правом и левом подреберье, в области сердца, возникновение сердцебиений, головных болей и головокружений, объемы и результаты нагрузок, а также обязательно регистрируется ЧСС.

Нарастание числа ударов пульса в покое – неблагоприятный признак, особенно если это сочетается с падением массы тела, повышенной утомляемостью и плохим самочувствием. Это чаще всего признак переутомления или перетренировки.

Если процесс самостоятельных занятий организован правильно, работоспособность сердца будет повышаться, пульс станет уменьшаться. Время возвращения пульса к исходному уровню будет короче [2]. Важный критерий переносимости физических нагрузок – скорость процессов восстановления в организме. Признаком восстановления и готовности к выполнению очередной физической нагрузки являются, прежде всего, желание тренироваться и хорошее настроение.

Самостоятельные занятия по широкой программе или по избранным видам деятельности благоприятно отражаются на здоровье организма в целом. Укрепляются нервная, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, а также все мышечные группы и костно-связочный аппарат. Благодаря тщательному подбору упражнений, оптимальному объему и интенсивности тренировочных нагрузок самостоятельные занятия способствуют формированию спортивного телосложения и легкости, а также грациозности движений.

#### **Литература:**

1. Виноградов, П.А. Спорт для всех и формирование здорового образа жизни. Зарубежный опыт: сборник научных трудов /

П.А. Виноградов, В.И. Гончаров, В.И. Жолдак. - Томск: ТГУ, 2003. - 280 с.

2. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник / В.И.

Дубровский. - М.: ВЛАДОС, 2004. - 624 с.

*Информация об авторе:*

**Улаева Лариса Александровна**, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ХНЭУ им. Семена Кузнецца  
logik2340@gmail.com

*Поступила в редакцию 20.02.2014*