

УДК 681.3.069

А.А.Сарян (гр. 1042/1), С.Б.Тихвинский, д.м.н., проф.

## ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности, так как организм может формироваться в процессе роста и развития только под влиянием активной двигательной деятельности. При дефиците двигательной активности (гипокинезии) снижается устойчивость организма к стрессорным факторам внутренней и внешней среды. Гипокинезия в сочетании с нарушениями режима питания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной, пассивной массы тела за счет отложения жира, создающей фактор риска возникновения многих болезней обмена веществ, сердечно-сосудистых заболеваний и т.п. Огромное количество людей разного возраста во многих странах мира занимаются физическим воспитанием для того, чтобы улучшить самочувствие, стать сильными, ловкими, выносливыми, иметь хорошо развитые мышцы и стройную фигуру, и следовательно, иметь хорошее физическое здоровье. Организация физического воспитания для населения – это как бы компенсация за то, что мы лишены в нашей цивилизованной жизни таких естественных для нашего организма воздействий, как бег, прыжки, плавание, ходьба и т.д. Выполняя физические упражнения, человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, обретает хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив новых сил.

Специалисты определили, сколько времени нужно отводить физическим упражнениям, чтобы достичь необходимого эффекта. Оказывается, нужно не так уж много. Вот три главных принципа, которые легко запомнить:

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

Минимальная норма недельного объема двигательной активности студента – десять часов. Надо помнить, что занятия по физическому воспитанию это не разовое мероприятие, не воскресник и не месячник, это целеустремленное волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни с целью приобщения к общечеловеческой физической культуре.

Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами под руководством преподавателя по физическому воспитанию с целью определения последовательности решения задач, овладения техникой различных физических упражнений и повышения уровня функциональной подготовленности организма.

Студентам при планировании и проведении самостоятельных занятий необходимо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельных занятий следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха. Вместе с тем, при многолетнем планировании самостоятельных тренировочных занятий общая физическая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения по учебным дисциплинам, должна с каждым годом иметь тенденцию к повышению. Только при этом условии будет увеличиваться физическое здоровье, повышение уровня физической подготовленности, а для занимающихся спортом – повышение состояния тренированности и уровня спортивных результатов.

Изучение данного вопроса показало, что правила организации и гигиены самостоятельных занятий по физическому воспитанию включают в себя, прежде всего, здоровый образ жизни, соблюдение личной гигиены, меры профилактики спортивного травматизма, проведение систематического закаливания. Кроме того, необходимо поддерживать хорошее санитарное состояние мест занятий, спортивной одежды и обуви. Рекомендуется понимать и организовывать для себя комплекс восстановительных мероприятий в виде самомассажа, парной бани, полноценного питания и крепкого сна.

Тысячи лет человечество искало чудесный эликсир жизни, отправляя сказочных героев в далекие путешествия за тридевять земель, а он оказался гораздо ближе – это оптимальная двигательная активность, дающая людям здоровье, радость, ощущение полноты жизни. Современный специалист должен быть закаленным, физически культурным человеком. Строить себя, свое здоровье по жесткому графику трудно, но если это удастся, то удастся и все остальное.