

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

М.Д. Бондар¹⁾, Ю.Я. Золотарев²⁾

1) студент Армавирского механико-технологического института (филиала) ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», г. Армавир, Россия, makar.bondar1337@mail.ru

2) ст. преподаватель Армавирского механико-технологического института (филиала) ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», г. Армавир, Россия

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы самостоятельной физической подготовки и методика тренировочных занятий.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, туризм, физические упражнения.

INDEPENDENT PHYSICAL PREPARATION AND METHOD OF TRAINING TRAININGS

M.D. Bondar¹⁾, Yu.Ya. Zolotarev²⁾

1) the student Armavir Institute of Mechanics and Technology (branch) of Federal State Budgetary Institution of Higher Education “Kuban State Technological University”, city of Armavir, Russia, makar.bondar1337@mail.ru

2) senior lecturer, Armavir Institute of Mechanics and Technology (branch) of Federal State Budgetary Institution of Higher Education “Kuban State Technological University”, city of Armavir, Russia

Abstract: the article deals with the issues of independent physical training and methods of training sessions.

Key words: physical education, sport, tourism, physical exercises.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью жизни человека и осуществляется на всем протяжении его существования

Учебные занятия – это основная форма физического воспитания в учебных заведениях. Они создаются в учебных планах, их проведение обеспечивается преподавателями физической культуры на протяжении всего обучения.

К этой форме относятся классы спортивных секций разных видов спорта, повышающие уровень спортивного мастерства. Тренировочные за-

нения проводятся по стабильному графику под руководством тренеров и предусматривают участие в спортивных соревнованиях.

Самостоятельная физическая подготовка, спорт, туризм позволяют увеличить общее время физических упражнений, выполнять еженедельный объем двигательной активности, способствуют лучшему усвоению учебных материалов по физическому воспитанию, ускорению процесса физического улучшения, являются одним из способов ввести физическую культуру и спорт в жизнь и досуг человека. Независимые занятия проводятся внеурочное или вне рабочее время под руководством преподавателей учебных заведений.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, улучшение условий труда, жизни и отдыха, увеличение времени на физическое воспитание.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

В комплексах утренней гимнастики должна быть включены упражнения для всех групп мышц, упражнения для гибкости и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера и со значительной нагрузкой. Утренняя гимнастика должна сочетаться с самомассажем и укреплением тела. Сразу после выполнения комплекса утренних упражнений рекомендуется делать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук и выполнять водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течение учебного дня проводятся в перерывах между обучением. Такие упражнения обеспечивают предупреждение о наступающей усталости, помогают поддерживать высокую работоспособность в течение длительного времени без перенапряжения. Упражнение в течение 10-15 минут каждые 1-1,5 часа работы в два раза стимулирует эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых вдвое большей продолжительности.

Физические упражнения должны проводиться в хорошо проветриваемых помещениях. Упражнения на открытом воздухе очень полезны.

Физическая подготовка может проводиться индивидуальными или групповыми методами, при этом групповое обучение более эффективно, чем индивидуальное обучение.

Рекомендуется тренироваться 3-6 раз в неделю в течение 1-1,5 часов. Лучшее время для тренировок - вторая половина дня, а не раньше, чем через 2-3 часа после еды, и не позднее, чем за 1 час до ночного сна.

Каждая тренировка должна состоять из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) разделяется на общую тренировку и специальную.

Общая разминка присуща всем видам спорта и состоит из: ходьбы 2-3 минут, бега 5-10 минут и общего разогревания гимнастических упражнений для всех групп мышц. Рекомендуется проводить комплекс общих упражнений разминки, начиная с упражнений для рук, затем для туловища и заканчивая упражнениями на ногах.

Специальная разминка служит для подготовки тела к основной части занятия. Необходимо подготовить те или иные группы мышц, костно-связочный аппарат, нервную и психологические системы организма для предстоящих упражнений в основной части. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально подготовительные упражнения, выполнение основных упражнений по частям и в целом. Это учитывает темпы и ритм предстоящей работы.

В основной части урока изучается план занятия и техника выполнения, проводится обучение, развиваются физические и волевые качества.

При выполнении упражнений в основной части сеанса следует придерживаться следующей, наиболее целесообразной последовательности: сразу после разминки проводятся упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и скорости, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия - упражнения для развития выносливости.

В заключительной части медленный бег 3-8 минут, ходьба 2-6 минут, и упражнения для отдыха в сочетании с глубоким дыханием, которые способствуют постепенному снижению нагрузки и приводят организм в относительно спокойное состояние.

Список использованных источников:

1. Горovenko Л.А., Золотарев Ю.Я., Квасова А.А. База данных электронного методического комплекса "Фонд оценочных средств по дисциплине "Физическая культура". Свидетельство о регистрации базы данных RUS 2018621411 24.08.2018 <https://elibrary.ru/item.asp?id=35616525>

2. Золотарев Ю.Я. Конституционные основы Российской Федерации в системе физической культуры // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. 2014. № 102. С. 1001-1011. <https://elibrary.ru/item.asp?id=22628330>