

МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕС ПРИЛОЖЕНИЯ «ТРЕНИРОВКИ ДОМА – ФИТНЕС ТРЕНЕР»

Д. Полевик¹⁾, Ю.Я. Золотарев²⁾, И.Ю. Горбачев³⁾

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

2) старший преподаватель кафедры ОНД Армавирского механико-технологического института (филиала) ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», г. Армавир, Россия, zolotarevurij586@gmail.com

3) старший преподаватель кафедры ОНД Армавирского механико-технологического института (филиала) ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», г. Армавир, Россия, gorbachev.ivan.78@mail.ru

Аннотация: В настоящее время молодежь ведет малоподвижный образ жизни: обучение в школе, приготовление уроков, просмотр телевизора, компьютерные игры – все это увеличивает напряжение зрительного аппарата, нагрузку на организм ребят и возникает дефицит мышечной деятельности. Недостаточная двигательная активность в повседневной жизни неблагоприятно сказывается на состоянии их здоровья. В статье описывается методика самостоятельных занятий с использованием фитнес приложения «Тренировки дома – фитнес тренер». Автор рассказывает, на что именно необходимо обращать внимание в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

Ключевые слова: молодежь, самостоятельные занятия, спорт, физическая активность, физическая культура.

THE METHODOLOGY OF SELF-STUDY USING THE FITNESS APPLICATION «TRAINING AT HOME – FITNESS TRAINER»

Denis Polevik¹⁾, Yuri Ya. Zolotarev²⁾, Ivan Y. Gorbachev³⁾

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

2) Senior Lecturer of the Department of OND of the Armavir Institute of Mechanics and Technology (branch) of Federal State Budgetary Institution of Higher Education «Kuban State Technological University», city of Armavir, Russia, zolotarevurij586@gmail.com

3) Senior Lecturer of the Department of OND of the Armavir Institute of Mechanics and Technology (branch) of Federal State Budgetary Institution of

Abstract: Currently, young people lead a sedentary lifestyle: studying at school, preparing lessons, watching TV, computer games - all this increases the tension of the visual apparatus, the load on the body of children and there is a shortage of muscle activity. Insufficient motor activity in everyday life adversely affects their health. The article describes the methodology of self-study using the fitness application "Training at home - fitness trainer". The author tells what exactly it is necessary to pay attention to in the process of independent physical education.

Keywords: youth, independent studies, sports, physical activity, physical culture.

Каждый человек стремится к лучшей жизни: переехать в более престижный район, устроиться на высокооплачиваемую работу, получить высшее образование, оплатить отдых родителям не в ущерб себе. Этот список можно бесконечно долго продолжать, но нет смысла, потому что уже не составляет сложности назвать главный ресурс, обеспечивающий все материальные блага в большинстве случаев, – это результат умственной деятельности, хотя, безусловно, есть исключения. Процесс умственной деятельности во многом зависит от уровня интеллекта, работоспособности, усидчивости, трудолюбия и других черт темперамента, однако не только эти факторы влияют на качество усвоения информации. У многих людей, в результате сильных умственных нагрузок, плохого питания (нерационального) и низкого уровня двигательной активности, ухудшается зрение, деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Поэтому необходимо приучать детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, а также больше заниматься физическим воспитанием в школе. Ведь очень важно, чтобы дети выросли здоровыми и физически подготовленными.

Чтобы было проще это делать действительно самостоятельно, существует множество приложений, установить которые можно как на компьютер, так и на телефон. Самым удобным и эффективным стало приложение «Тренировки дома – фитнес тренер».

В данном приложении можно выбрать активные дни недели, и распределить степень нагрузки на каждый день по своему желанию.

Начинать следует с выбора уровня своей физической подготовки, ведь каждое упражнение требует точности движений, повышенной скорости, ловкости. Упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища. Затем приступают к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости. Увеличивают нагрузку постепенно. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма.

Физические упражнения не должны вызывать значительного утомления. Для правильного дозирования физической нагрузки при скачивании приложения вы вбиваете свои данные: от пола и веса, вплоть до того, что вы кушали и пили вчера. Проанализировав данные, приложение определяет тренировочную нагрузку.

Для развития силовой выносливости, применяются такие упражнения, как отжимания, приседания, подтягивания (т.е. отягощенные массой собственного тела); а также упражнения с внешним отягощением (гири, гантели, резиновые амортизаторы, упражнения на тренажерах) и т. п. После нескольких недель тренировок, Ваша физическая выносливость увеличится. Когда человек начинает понимать, что этот тип тренировок уже не приносит былого результата, тогда можно переходить на уровень посложнее.

Первые 2 - 3 месяца работа осуществляется с отягощением 30 - 40%. Это позволяет укрепить мышечно-связочный аппарат. Затем в последующие 2 - 3 месяца можно перейти к работе с отягощением в 50 - 60% от начального и только после этого через 5 - 6 месяцев занятий переходят к работе с отягощением в 75 - 80% от начального т.е. к третьему уровню.

Занимаясь самостоятельно физической культурой необходимо соблюдать следующие правила:

1. Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.

2. В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленности и строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1. Начиная самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.

2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).

3. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

4. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

5. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

6. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости,

скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет вам достичь успехов в избранном виде спорта.

7. Если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.

8. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки посоветуйтесь с учителем физической культуры или врачом.

9. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.

Результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4 - 5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.

Тренировочный процесс предлагает: соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) занимающихся; постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок и систематически регулярно на протяжении более длительного время (недель, месяцев, лет).

Одним из наиболее достойных физических упражнений, является бег. Бег – прекрасное средство тренировки, с помощью которой, можно существенно повысить деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепить здоровье.

Прежде, чем начать самостоятельно заниматься оздоровительным бегом, необходимо пройти медицинский осмотр и получить индивидуальные рекомендации у врача и учителя физической культуры. Самоконтроль необходим при самостоятельных занятиях оздоровительным бегом, упражнениями с отягощением, атлетической гимнастикой.

Самоконтроль – представляет собой систематические наблюдения человеком за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности при занятиях спортом.

Самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, частота сердечных сокращений, масса тела, функция желудочно-кишечного тракта, потоотделение, жизненная емкость легких, сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты – все это показатели самоконтроля.

Контролировать состояние своего организма можно по внешним и внутренним признакам:

Обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появление отдышки, нарушение координации движений – это внешние признаки. При их появлении необходимо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть.

Появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание и даже головокружений – внутренние признаки. В таких случаях необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и на этом закончить тренировку.

В процессе самостоятельных занятий физической культурой необходимо особо обращать внимание на появление во время тренировок болей в мышцах, в правом и левом подреберье, в области сердца, головных болей, головокружения.

Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит, сон хорошие и есть желание заниматься дальше, то это показывает, что ваш организм справляется с нагрузками.

Кроме самоконтроля предусматривается и контроль со стороны родителей. Они должны следить за тем, чтобы дети ежедневно выполняли физические упражнения в нужном объеме и с достаточной интенсивностью.

Список использованных источников:

1. Листкова М.Л., Сидоров Л.К. Самостоятельные занятия физической культурой студентов в системе физического воспитания вуза. Монография. М.: Изд-во Триумф. 2020: 172.

2. Попов Г.Н., Ширенкова Е.В., Серазетдинов О.З. Критерии здоровья: адаптация, социализация, индивидуализация//Вестник Томского гос. пед. унта. – 2016. – № 5 (68). – С. 83-87.

3. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, посвященной 40-летию РГППУ, Екатеринбург, 17 апреля 2019 г./ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2019, 266 с.

4. Горovenko Л.А., Золотарёв Ю.Я., Квасова А.А. База данных электронного методического комплекса "Фонд оценочных средств по дисциплине "Физическая культура" // Свидетельство о регистрации базы данных RU 2018621411, 31.08.2018. Заявка № 2018621184 от 24.08.2018.

5. Бондар М.Д., Золотарев Ю.Я. Самостоятельная физическая подготовка и методика тренировочных занятий // Прикладные вопросы точных наук: Материалы II Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов, преподавателей.- Армавир: РИО АГПУ, 2018. – С. 231-232.

6. Жаворонков П.С., Золотарев Ю.Я. Информационные технологии в процессе преподавания физической культуры // Прикладные вопросы точных наук. Материалы III Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов, преподавателей.- Армавир: РИО АГПУ, 2019. - С. 288-290.