

СРЕДСТВА ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ*Юнусова Дильдора Салохиддиновна**Ташкентский государственный педагогический университет имени Низами
доцент**Тожибоев Музаффар Маъруфович**Ташкентская медицинская академия ассистент*

Аннотация. В статье рассматривается анализ средств и методик организации самостоятельных занятий физическими упражнениями для создания обобщённого методического подхода к данным занятиям. Любые физические упражнения строятся на общих дидактических принципах, присущих любому педагогическому процессу: на принципе сознания и активности, доступности, прочности, наглядности, систематичности. Вместе с тем, самостоятельные физические упражнения обладают и специфическими принципами.

Ключевые слова: Методика, самостоятельные занятия, принципы, методы, занятия, здоровья, физическая культура, упражнения, физические качества, нагрузка, частота пульса, здоровый образ жизни, населения, спорт, средства.

TOOLS FOR ORGANIZING INDEPENDENT STUDIES*Yunusova Dildora Salokhiddinovna**Tashkent State Pedagogical University named after Nizami Associate Professor**Tojiboev Muzaffar Marufovich,**Tashkent Medical Academy Assistant*

Annotation. The article discusses the analysis of the means and methods of organizing independent physical exercises to create a generalized methodological approach to these exercises. Any physical exercises are built on general didactic principles inherent in any pedagogical process: on the principle of consciousness and activity, accessibility, strength, visibility, systematicity. At the same time, independent physical exercises also have specific principles.

Key words: Methodology, self-study, principles, methods, occupations, health, physical culture, exercises, physical qualities, load, pulse rate, healthy lifestyle, population, sports, means.

Введение Актуальность выбора темы объясняется тем, что темп труда и обучения в мире, увеличение психических нагрузок остро поставили вопросы о внедрении в повседневную жизнь людей физической культуры и спорта. Доказано, что систематические занятия физическими упражнениями повышают нервно-психическую стойкость людей к эмоциональным стрессам, поддерживают трудоспособность. Кроме того, физическое воспитание, играет важную роль в сохранении и укреплении здоровья граждан нашей страны, увеличении продолжительности жизни, формирование профессионально-важных качеств личности. Тем не менее, по многочисленным научным данным в последнее время в Узбекистане наблюдается стойкое ухудшение состояния здоровья населения и, в частности, молодежи. В то же время в нашей стране отсутствует достаточная спортивно-оздоровительная инфраструктура для массового занятия физической культурой и спортом. Самостоятельные занятия физическими упражнениями становятся спасительной альтернативой для населения Узбекистана.

Поэтому целью моей работы стал анализ средств и методик организации самостоятельных занятий физическими упражнениями для создания обобщённого методического подхода к данным занятиям.

Исходя из цели работы, можно поставить такие задачи, как:

1. охарактеризовать сущность, принципы и методы самостоятельного занятия физическими упражнениями;
2. определить особенности и нормативы физических нагрузок при самостоятельных занятиях;
3. изучить выбор средств и особенности их применения при самостоятельных тренировочных занятиях.

Самостоятельное занятие физическими упражнениями является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Благодаря этим занятиям любой человек может поддерживать необходимый уровень здоровья. Особенно если его основная деятельность является малоподвижной, или связана со значительными психическими нагрузками, чреватые возникновением стресса. Т.к. правильно подобранный комплекс самостоятельных физических упражнений способен снять усталость, привести организм человека в необходимый тонус и подготовить его к дальнейшей работе или отдыху. С другой стороны, самостоятельные занятия ценны тем, что человеку не нужно посещать спортзал или фитнес-центр, т.к. далеко не все граждане нашей страны могут

позволить себе это по причине нехватки времени или финансовых средств.

Следовательно, каждый человек, взрослый или ребёнок под руководством взрослых, приступающий к самостоятельным регулярным занятиям физическими упражнениями, должен ставить перед собой следующие задачи:

1. сохранение и укрепление здоровья - это, в сущности, основная задача, которую ставит перед собой человек, решив включить самостоятельную физическую тренировку в свой режим дня;

2. улучшение физической подготовки. Сущность физической подготовки личности в развитии основных физических качеств - выносливости, силы, гибкости, скорости, ловкости, необходимых, как для труда, так и для построения гармоничных социальных отношений. В целом физическое состояние человека - основа хорошей умственной и физической трудоспособности, а значит залог успеха всего общества;

3. формирование и развитие двигательных навыков и умений. В процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями люди овладевают новыми двигательными действиями и совершенствуют ранее приобретённые. Данная задача особенно актуальна для спортсменов или людей ведущих активный образ жизни, чья увлечения включают спортивные игры, состязания и пр.;

4. воспитание психических качеств личности. Самостоятельные занятия физическими упражнениями помогают не только успешно формировать трудоспособность, но и вырабатывать целеустремлённость, силу воли - качества необходимые каждому человеку. Кроме того, дополнительное общение, например, на спортивных площадках, улучшает коммуникативные навыки, что особенно актуально для подростков и молодежи;

5. приобретение теоретических знаний о физической культуре. Прежде чем начать самостоятельно заниматься физическими упражнениями, а также для той, чтобы грамотно их выполнять, человеку желательно освоить определенный минимум теоретических знаний по физической культуре, а значит и по биологии, медицине, основам первой помощи пострадавшим, что может быть использовано человеком и на практике.

Любые физические упражнения строятся на общих дидактических принципах, присущих любому педагогическому процессу: на принципе сознания и активности, доступности, прочности, наглядности, систематичности. Вместе с тем, самостоятельные физические упражнения обладают и специфическими принципами.

Первый принцип самостоятельного занятия физическими упражнениями - это принцип индивидуализации. Он характеризуется тем, что выбор средств физического воспитания для самостоятельных занятий должен определяться их состоянием здоровья, возможностями (наличием свободного времени, места для занятий) и индивидуально-психологическими особенностями (пол, возраст, род занятий, интересы).

Принцип непрерывности - означает, что занятия должны быть регулярными, заранее продуманными, во время которых физические упражнениям выстраиваются как последовательное распределение движений и двигательных комплексов при многолетнем планировании нагрузок.

Принцип рациональности физических нагрузок предусматривает тренировку механизмов энергообеспечения, постепенное, но вместе с тем вариативное повышение нагрузок, оптимальное соединение физических нагрузок и отдыха.

Следующий принцип - всестороннего физического развития основан на том, что в самостоятельной физической тренировке человек должен добиваться оптимального развития физических качеств, особенно выносливости, силы, гибкости. Поэтому, кроме любых средств физического воспитания, необходимо использовать физические упражнения циклического характера (ходьбу, бег, плавание и т.п.), гимнастику, упражнения с отягощениями, закаливание.

Занятие самостоятельными физическими упражнениями также обязательно предусматривает принцип врачебного контроля и самоконтроля. При этом занимающийся должен получать подробные предварительные и текущие консультации у врача, регулярно самостоятельно контролировать с помощью доступных методик основные физические параметры своего организма. В теории физической культуры подробно и широко разработаны различные методы физического воспитания. Из их большого числа в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями учёные рекомендуют применять такие методы как: равномерный, повторный, интервальный, игровой и соревновательный.

Также выделяют три основные форма самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения на протяжении дня и самостоятельные тренировки.

Наиболее важно при организации любых самостоятельных физических упражнениях правильно планировать процесс занятий и индивидуально подбирать упражнения. Длительность занятий зависит, как от их цели, так и от индивидуальных характеристик человека.

При выполнении физических упражнений человек получает определенные физические нагрузки. Они могут отличаться по своим качественным и количественным характеристиками, что достигается за счет смены сходных положений, амплитуды движений, темпа и числа упражнений,

наличия пауз и т.д. В теории физической культуры под физической нагрузкой понимается степень влияния упражнений на организм и уровень преодоленной при этом субъективной и объективной трудности.

Выполнение конкретной физической нагрузки непосредственно связано с затратой энергетических ресурсов человека, от меры затраты которых зависит усталость. Она и является субъективным показателем физической нагрузки. В биологической науке утомления рассматривается как защитная реакция организма. Проблема определения оптимальной физической нагрузки остается одной из основных в медицине и физической культуре. Рациональное ее решение одинаково важно как для спортсмена, который стремится показать максимальный результат, так и для человека, который начал заниматься физическими упражнениями для укрепления здоровья.

Профессор Г.С. Туманян разработал классификацию физических нагрузок, основанную на реакции сердечно-сосудистой системы. Малой считается нагрузка в том случае, если после ее выполнения частота пульса равняется 108-130 уд./мин., средней - 132-166 уд./мин., сильной - 168-180 уд./мин. и максимальной, если частота пульса больше 180 уд./мин.

Результаты. Тренировки с малыми физическими нагрузками (частота пульса 108-130 уд./мин.) имеют поддерживающий характер, т.е. поддерживают достигнутый уровень функционального состояния организма. Тренировка со средними физическими нагрузками (частота пульса 132-166 уд./мин.) оказывают развивающее влияние т.е. содействуют повышению функциональных возможностей организма. Но следует помнить всегда о половозрастных отличиях: чем старше человек, тем ниже снижается планка всех показателей и норм. Люди, только начавшие самостоятельные занятия физическими упражнениями, особенно пожилые или с ослабленным здоровьем, сначала должны выполнять малые физические нагрузки (частота пульса 108-166 уд./мин.). К большим физическим нагрузкам нужно переходить, только достигнув достаточной тренированности. Показателем ее может стать преодоления дистанции 3-5 км, при преодолении километра дистанции за 4,5-5 мин. при частоте пульса не более 150-160 уд./мин.

Для здорового человека 18-35 лет специалисты советуют каждый день проводить утреннюю гимнастику по 10-30 мин., пешие прогулки не менее 60-80 мин. (в сумме на протяжении всего дня) и тренировки по 1-1,5 ч. (3-5 раз на неделю). В эти тренировки включают занятия любимыми видами спорта и циклические упражнения, особенно бег. По выходным дням желательно проводить лыжные, велосипедные, пешеходные прогулки не меньше 2-3 часов, небольшие туристические походы. Кроме того, рекомендовано ежедневное выполнение 1-2 физических перерывов по 5-6 мин. для восстановления умственной трудоспособности. Естественно, эти рекомендации относительны. Например, дневные тренировки можно с успехом заменять утренней гимнастикой повышенной трудности, в которую включают бег и гимнастические упражнения на силу и гибкость. Кроме того, каждый человек должен планировать свою физическую тренировку с учетом индивидуальных особенностей: состояния здоровья, уровня физической подготовленности, спортивных интересов, а также таких факторов, как пора года, погодные условия, наличие свободного времени. Как мы знаем, все это должно сочетаться с медицинским контролем и самоконтролем. Кроме регулярных медицинских осмотров, мужчины или женщины включившие самостоятельные занятия физическими упражнениями в свой образ жизни, должны проводить также самоконтроль за здоровьем. Это позволяет наблюдать за своим физическим состоянием на протяжении многих лет, помогает оценивать соответствие получаемых физических нагрузок возможностям организма. Хорошее самочувствие человека характеризуется отсутствием отдышки, головокружения, головной боли, вялости, тошноты, боли и пр. Если физические нагрузки подобраны удачно, то все эти симптомы будут отсутствовать и человек будет бодр. При этом у человека также должно быть хорошее, приподнятое или стабильное настроение, без грусти и подавленности.

Выводы. Не менее важен и сон человека, т.к. он восстанавливает его силы. Крепкий сон на протяжении 7-8 часов свидетельствует об оптимальных физических нагрузках. Если человек спит меньше по причине бессонницы, частых пробуждений и др. нарушений сна или спит больше, то стоит обратить внимание на дозировку физических нагрузок.

Почти всегда у людей, которые начали активные самостоятельные занятия физическими упражнениями, на следующий день, а иногда даже через несколько часов, возникают боли в мышцах. Явление это временное, чисто физиологическое. Облегчить его протекание можно несколькими способами: самомассажем болевых мест, приемом ванны, массажем.

В ряде случаев могут возникать головные и сердечные боли. Подобное наблюдается при чрезмерных физических нагрузках, но чаще при нарушениях режима: недосыпании, неправильном питании, после приема алкоголя, при курении.

Список используемых источников

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория и практика. - М.: Академия, 2009. - 528 с.
2. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика. - М.: Феникс, 2011. - 336 с.



3. Буланов Ю.Б. Спортивная медицина. - М.: Тверская областная типография, 207. - 320 с.
4. Горбунов Г.Д., Гигунов Е.Г. Психология физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2009. - 256 с.
5. Еганян Р.А. Калинина А.М. Школа здоровья. Избыточная масса тела и ожирение. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 112 с.
6. Евсеев И.Ю. Физическая культура. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
7. Караулова Л.К., Красноперова Н.А., Расулов М.М. Физиология физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2012. - 304 с.
8. Клетнева А.А., Бородин Е.А., Давыдова С.А. Перспективные направления организации физкультурных занятий взрослого населения // Теория и практика физической культуры. 2011. №61. С. 63-65.
9. Кряж В. Самоконтроль в процессе физического воспитания // Физическая культура в школе. 2008. №8. С. 11-15.
10. Sharipova D.J. "Salomatlik – barchaning va har bir kishining ishi" T., 2001 y.
11. Кошбахтиев И.А. Валеология. Т.2008
12. Морозов М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. - М.: СпецЛист, 2012. - 168 с.
13. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. - М.: Академия, 2009. - 336 с.