

**Айвазова Елена Сергеевна**

канд. пед. наук, доцент

Южно-Российский институт управления  
(филиал) ФГБОУ ВО «Российская академия народного  
хозяйства и государственной службы при Президенте РФ»

доцент

Ростовский филиал Российской таможенной академии  
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются принципы и методы самостоятельных занятий физическими упражнениями, адекватность нагрузки и влияние их на организм занимающихся.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, самостоятельные занятия, студенчество.*

Сегодня, во время моды на здоровый образ жизни (ЗОЖ) и правильное питание, ни для кого не секрет, что одним из компонентов здорового образа жизни является активные занятия физической культурой и спортом.

Занятия физическими упражнениями помогают человеку укреплять его иммунную систему, являются основой красивой фигуры, улучшают работу головного мозга, повышают активность и добавляют энергию, что достаточно важно для человека в современном мире. В наше время, в эпоху информационных перегрузок и условий окружающей среды, далекой от идеала, у большинства людей не хватает времени на занятия определённым видом спорта, но самостоятельные физические упражнения просто необходимы. Именно поэтому существуют определённые формы занятий физическими упражнениями, с которыми должен ознакомиться каждый человек.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями могут быть индивидуальными и групповыми. Занятия в коллективе являются наиболее

эффективней. Однако, и групповые, и индивидуальные занятия необходимо проводить не реже чем два раза неделю, для поддержания мышц в тонус. Наилучшим периодом для занятий считается вторая половина дня, а также спустя 2–3 часа после приема пищи. Не рекомендуется проводить занятия утром, сразу после сна (кроме зарядки), натощак. Не следует забывать про разминку. Она должна занимать 5–10% от общего времени занятия.

Выделяют следующие формы индивидуальных физических занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного или рабочего дня, самостоятельные тренировки, направленные на определенный результат.

В утреннюю гимнастику включают упражнения на все группы мышц, упражнения для гибкости и улучшения дыхательной системы. При этом необходимо исключить упражнения статического характера, со значительными отягощениями и на выносливость. Нагрузка должна повышаться постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса необходимо снизить нагрузку и привести организм в спокойное состояние.

Нагрузка, т.е. повышение или снижение интенсивности и объема физических упражнений, регулируется следующими факторами:

- перемена исходного положения;
- изменение амплитуды движений;
- ускорение или замедление темпа;
- увеличение или уменьшение числа повторений;
- увеличение или сокращение пауз для отдыха.

При выполнении утренней гимнастики следует соблюдать определенную последовательность выполнения упражнений:

1. Ходьба, медленный бег (2–3 минуты).
2. Упражнения типа «потягивание» с глубоким дыханием.
3. Упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног.

4. Силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для женщин 1,5–2 кг, для мужчин – 2–3 кг, с эспандерами).

5. Разнообразные наклоны из исходных положений стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.

6. Легкие прыжки или подскоки – 20–30 сек; медленный бег и ходьба (2–3 мин).

7. Упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Упражнения в течение учебного (рабочего) дня должны быть ориентированы на поддержание сосредоточения внимания, усвоение материала, предупреждение и снятие умственного утомления, поддержание работоспособности. Выполняются в режиме 8–10 минут после каждой пары занятий в виде небольших комплексов, состоящих из 3–5 упражнений на разные группы мышц: напряжение мышц ног, движений в шейном отделе позвоночника, разминки кистей рук и фаланг пальцев и т. д.

Структура самостоятельных тренировочных занятий включает в себя разминку, основную и заключительную часть.

Разминка состоит из простых упражнений, которые направлены на разогрев мышц и подготавливают их к дальнейшей физической нагрузке. Обычно применяются бег, ходьба, наклоны, приседания, выпады и множество других элементарных разогревающих упражнений.

Основная часть – это и есть сама тренировка. Она может быть, как простой, так и сложной. Простая тренировка включает один вид деятельности, например, силовые упражнения. Сложная тренировка представляет собой разнообразные упражнения. Основная часть – это самая продолжительная часть самостоятельной тренировки и обычно она занимает около 70% от общего времени.

В заключительной части тренировки организм нужно привести в равновесие и расслабить мышцы, обычно для этого используют медленный бег и упражнения на расслабление.

Самостоятельные тренировочные занятия могут включать в себя: оздоровительную ходьбу, оздоровительный бег, оздоровительное плавание, ритмическую гимнастику, атлетическую гимнастику, зимние виды спорта (ходьба на лыжах, бег на коньках), занятия с использованием тренажеров.

Ниже приведены основные правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Прежде чем приступить к тренировкам, следует оценить свое состояние здоровья, определить степень физической подготовки и конечную цель, которую хотелось бы достичь.

2. Не стоит рассчитывать на высокий результат за короткое время. Спешка приводит к переутомлению организма и перегрузкам. Возможно, влечет за собой травмы.

3. Физические нагрузки должны быть адекватными, т.е. соответствовать силам, поэтому их сложность следует повышать постепенно, контролируя реакцию организма на них.

4. Желательно составить план тренировок. Следует прорабатывать все группы мышц, а также помнить, что с помощью регулярных тренировок можно развить такие качества, как быстрота, сила, гибкость, выносливость и т. д. Это поможет достичь успехов в выбранном виде спорта.

5. Если наступает переутомление, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.

6. Если почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, следует прекратить тренировки, посоветоваться с преподавателем физической культуры или врачом.

7. Рекомендуется проводить тренировки на свежем воздухе, привлекать к тренировкам друзей или членов семьи.

Подводя итоги, можно сказать, что физическая культура и спорт – это неотъемлемая часть жизни человека. Самостоятельные занятия такими физическими упражнениями как бег, ходьба, плавание, спортивные игры, гимнастика и тренажеры являются самыми доступными формами упражнений. Это все то, что

человек легко может совмещать со своим привычным распорядком дня. Оказывается, очень легко сочетать приятное с полезным, ведь получая удовольствия от занятий, человек поддерживает и свою форму, и свое здоровье.

### ***Список литературы***

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: [Текст] учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Академия, 2009. – 530 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Текст] Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
3. Иванов Г.И. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями [Текст]. – М.: Сибак, 2017. – 15 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента [Текст]. – М.: Гардарики, 2008.
5. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: [Текст] учеб. пособие для студ. вузов. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. – 319 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]. – М.: Физкультура и спорт. – 2015. – 98 с.
7. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру [Текст]. – М.: Физкультура и спорт. – 2015. – 74 с.
8. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: [Текст] учеб. пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 139 с.
9. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: [Текст] учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2009. – 480 с.