

**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации**  
**Трубчевский аграрный колледж -**  
**филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения**  
**высшего образования**  
**«Брянский государственный аграрный университет»**

**Ерохов А.И., Малаев Н.М., Романеев М.М.**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ**  
**САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
**по дисциплине Физическая культура**

**Брянская область**  
**2020**

УДК 796 (076)  
ББК 75  
Е 76

**Ерохов, А. И. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Физическая культура / А. И. Ерохов, Н. М. Малаев, М. М. Романеев. – Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2020. – 18 с.**

Рекомендации предназначены для обучающихся по организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом. В рекомендациях представлены методы организации самостоятельных занятий, даны практические указания для развития физических качеств обучающихся, указаны методы контроля за физическим состоянием. Материал изложен таким образом, что для разрешения возникших вопросов достаточно ознакомиться с соответствующим разделом

Методические рекомендации предназначены преподавателям физической культуры, для организации занятий с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Рецензент:

Мартынов А.И. - преподаватель физической культуры ГБОУ СПО «Трубчевский политехнический техникум», высшая квалификационная категория

*Рекомендации одобрены к печати методическим советом филиала, протокол № 2 от 29.11.2019 г.*

© Брянский ГАУ, 2019  
© Коллектив авторов, 2019

## Содержание

Введение.....	4
1. Формы самостоятельных занятий.....	8
2. Содержание самостоятельных занятий.....	11
3. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.....	15
4. Дневник самоконтроля.....	15
5. Список литературы.....	17

## Введение

В соответствии с образовательными стандартами значительно возрастает доля самостоятельной работы обучающихся при одновременном сокращении объемов аудиторных занятий. Объем часов, выделенных на изучение курса, предусматривает наряду с аудиторными занятиями самостоятельную работу обучающихся, формы которой указаны ниже.

Значение самостоятельной работы обучающихся при изучении данного предмета обусловлено наличием большого количества проблемных и дискуссионных вопросов, требующих творческого подхода, широкого использования специальной литературы и необходимости ее глубокого осмысления. Такая работа обучающихся позволяет закрепить, дополнить и систематизировать знания, полученные им в процессе лекционных и практических занятий и тем самым повысить уровень своей подготовки.

### **Целями самостоятельной работы обучающихся являются:**

- систематизация, закрепление и расширение полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- формирование умений самостоятельно работать с информацией, использовать нормативную, правовую, справочную, учебную и научную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

В зависимости от формы и содержания задания слушатель должен получить инструкции настолько подробные, чтобы обеспечить соответствующие трудность, сложность и посильность его выполнения. Так, задания, связанные с поиском и анализом информации, доступной в Интернет, должны сопровождаться инструкциями по обобщению и представлению результатов их выполнения. Ссылки при выполнении заданий для самостоятельной работы преподавателю целесообразно давать на первоисточники. Анализ и обобщение обучающиеся должны сделать самостоятельно.

В зависимости от места и времени проведения, характера руководства со стороны преподавателя и способа контроля ее результатов самостоятельная работа подразделяется на следующие виды:

- самостоятельную работу во время основных аудиторных занятий (лекций, практических занятий);

- самостоятельную работу под контролем преподавателя в форме плановых консультаций, творческих контактов, зачетов и экзаменов;

- внеаудиторную самостоятельную работу при выполнении студентом заданий учебного и творческого характера.

Аудиторная самостоятельная работа обучающихся по курсу выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. В ходе выполнения задания обучающиеся могут получить консультацию, уточнить задание, посоветоваться с товарищами.

Объем времени на аудиторную самостоятельную работу обучающихся включается в общий объем времени, отводимого на аудиторские занятия, и регламентируется расписанием занятий.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимися по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся составляет примерно 50% времени от общей нагрузки по курсу и расписанием занятий не регламентируется. Выполняется самостоятельно в произвольном режиме времени в удобные для студента часы, часто вне аудитории, а когда того требует специфика дисциплины, - в лаборатории или в компьютерном классе.

При организации работы обучающихся большее значение приобретает внеаудиторная самостоятельная работа.

Таким образом, самостоятельная работа рассматривается, с одной стороны, как форма обучения и вид учебного труда, осуществляемый без непосредственного вмешательства преподавателя, а с другой - как средство вовлечения обучающихся в самостоятельную познавательную деятельность, средство формирования у них методов ее организации.

Для разработки заданий для самостоятельной работы необходимо иметь в виду различные подходы к их классификации.

По частно-дидактической цели можно выделить три типа самостоятельных работ:

- формирование знаний - копий и знаний, позволяющих решать типовые задачи. К самостоятельным работам такого характера относятся практические занятия.

- формирование у обучающихся умений выявлять во внешнем плане то, что от них требуется на основе данного им алгоритма деятельности и посылок на эту деятельность, содержащихся в условии задания.

- создание предпосылок для творческой деятельности. Этот тип самостоятельных работ реализуется обычно при выполнении заданий учебно - исследовательского и научно-исследовательского характера.

Следует обратить внимание на то, что задания для самостоятельной работы обучаю-

щихся должны соответствовать основным целям и задачам учебной программы и образовательной программы в целом.

Увеличение роли самостоятельной работы связано с изменением позиции преподавателя и с изменением позиции обучающихся.

Основная задача преподавателя сводится не к изложению готовых знаний, а к организации учения. Деятельность преподавания и деятельность учения взаимосвязаны.

Команда преподавателей образовательной программы:

- определяет цели самостоятельной работы на основе компетентностного подхода;
- планирует самостоятельную работу студентов в рамках образовательной программы по модулю;
- согласовывает виды самостоятельной работы в рамках различных учебных курсов;
- устанавливает связь материала со смежными теоретическими курсами, между теоретическими знаниями и практикой;
- устраняет дублирование учебного материала и заданий;
- разрабатывает технологические карты учебных курсов и дисциплин, включая самостоятельную работу;
- составляет методические рекомендации для обучающихся по выполнению самостоятельной работы;
- информирует обучающихся и преподавателей о графике самостоятельной работы.

Приобщение обучающихся к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Большое значение имеет формирование у обучающихся стремления к физическому самосовершенствованию. Приобщение юношей и девушек к физической культуре – одна из социально-педагогических проблем. В колледже, кроме физической культуры, нет такого предмета, который мог бы столь наглядно показать обучающимся особенности своего организма, научить методам закалывания, двигательной подготовки. И поэтому, здоровье и занятия обучающихся взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье обучающихся, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и

ценность. Чтобы обучающиеся успешно адаптировались к условиям обучения в колледже, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.

Надо не только вовлекать учащихся в специально организованные секции, но и активно внедрять физическую культуру и спорт в быт студентов и повышать их двигательную активность.

Следует отметить, что обучение этим навыкам и умениям не только способствуют внедрению физической культуры в быт, но и развивают у молодежи качества самостоятельности. Здоровье и обучение обучающихся взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье обучающихся, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы обучающиеся успешно адаптировались к условиям обучения в колледже, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.

В современных условиях важной задачей в работе по укреплению здоровья детей, является привитие учащимся стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями. В связи с этим необходимо использовать все формы физического воспитания, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями с целью повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности подростков.

### **Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий**

Одна из основных задач физического воспитания в колледже — формирование у обучающихся потребности в личном физическом совершенствовании. Чтобы достичь этой цели, надо решить ряд задач: воспитания у обучающихся интереса к физической культуре, формирования у них навыков и умений самостоятельных занятий, содействия внедрению физической культурой в режим. Отношение обучающихся к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем. Реализация этой задачи должна рассматриваться с двуединой позиции – как лично значимая и общественно необходимая. Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для обучающихся насущной потребностью, не превратилась в интерес личности.

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения обучающихся в физкультурно-спортивную деятельность.

К объективным факторам относятся:

- состояние материальной спортивной базы,

- направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий,
- уровень требований учебной программы,
- личность преподавателя,
- состояние здоровья занимающихся,

## **1. Формы самостоятельных занятий**

После определения цели подбираются направление использования средств физической культуры, а также формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления.

Первое, это надо заинтересовать обучающихся. Причём важно разделить по возрасту и непосредственно по интересам (интерес к самому процессу деятельности и интерес к результатам деятельности).

Постепенно прививать навыки и умения, которые обучающиеся впоследствии будут осознанно применять для достижения более отдельных целей.

Человеческая деятельность существует в форме действия или цели действий. По словам психолога С.Л. Рубинштейна, произвольное действие человека — это осуществление цели, и, прежде чем действовать, надо осознать цель, для достижения которой действие предпринимается.

Всякая деятельность состоит из нескольких компонентов. Цель — конечный результат, достигается на занятиях физической культуры (укрепление здоровья, повышение уровня развития отдельных двигательных качеств и двигательной подготовленности, закаливания, улучшение телосложения). Эффект работы преподавателя во многом зависит от правильной постановки целей.

Поставленные цели должны быть эмоционально окрашены, достижение их должно приносить ощутимые, конкретные результаты. С увеличением возраста обучающихся цели могут ставиться на более отдаленное время, иметь общественную значимость. Цели занятий физическими упражнениями выпускников колледжа должны быть связаны с выбором профессии, самовоспитанием морально-волевых качеств, укреплением здоровья.

Большое значение для успеха деятельности имеет планирование цели по этапам. Необходимо предусмотреть определенную очередность, последовательность применения средств. В дидактике существуют различные подходы при подготовке обучающихся к самостоятельным занятиям, например постепенная отработка отдельных действий самостоятель-

ных занятий и затем объединение их в единое целое.

Особое значение в самостоятельной работе приобретает принцип сознательности при выполнении.

### **Понятие о самостоятельной деятельности**

Подготовка обучающихся к самостоятельным занятиям должна начинаться с чётко немногословного инструктирования с обучающимися о цели и задачах конкретных самостоятельных занятий, постепенного вооружения знаниями о системе самотренировок, привития необходимых технических и организационных навыков.

Сначала следует дать обучающимся знания, необходимые для самостоятельного выполнения конкретных упражнений, убедить в значимости, важности и полезности этих занятий. Затем необходимо довести до обучающихся знания о самом процессе самостоятельной деятельности.

Чтобы выполнять самостоятельно утреннюю гимнастику или развивать физические качества, обучающийся должен уметь контролировать свои движения. Это представляет определенную трудность: при отсутствии внешнего контроля.

Выполняя то или иное упражнение, следует спросить, для чего мы выполняем это упражнение. Или выполняя наклоны, спросить какие наклоны они ещё знают. Учитывать обучающихся подбирать сходные, типичные упражнения, развивать творчество.

Самостоятельные занятия могут включать в себя различное содержание: выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, отработка элементов техники двигательных навыков, повторение, совершенствование навыков и умений.

Формирование самостоятельности начинается с задания, обучающимся следить за правильностью выполнения упражнений. Одна шеренга обучающихся выполняет упражнения, а другая оценивает качество. Таким образом, закладываются основы умения оценивать и контролировать свои действия, как у тех, так и у других. Контроль над амплитудой и скоростью своих движений, является важным умением, без которого невозможны эффективные самостоятельные занятия. Начиная работу в данном направлении, не надо увлекаться и углубляться в теорию и разъяснению значений этих понятий. Нужно постепенно, давая ОРУ обучающимся, давать задание по изменению скорости при чередовании различных видов ходьбы, бега, учить сохранять заданную амплитуду и скорость движения.

Особое внимание надо уделить: как правильно удерживать определённую скорость бега. Наша задача, вначале задать темп, корректируя действия различными сигналами. Таким образом, чтобы бег не был бездумным, надо периодически менять направляющих, чтобы каждый побывал в этой роли.

## **Формы самостоятельных занятий**

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются и целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- упражнения в течение учебного дня,
- самостоятельные тренировочные занятия.

**Утренняя гигиеническая гимнастика** включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения ото сна.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения на выносливость (например, длительный бег до утомления), статического характера, со значительными отягощениями. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать ее до средних величин.

Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег.

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение интенсивности их объема, обеспечивается:

– изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед – вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении “ноги врозь” и труднее - в исходном положении “ноги вместе”),

- изменением амплитуды движений,
- ускорением или замедлением темпа,
- увеличением или уменьшением числа повторений упражнений,
- включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп,
- увеличением или сокращением пауз для отдыха.

**Утренняя гигиеническая гимнастика** должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекоменду-

ется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5-7 мин.) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

**Упражнения в течение учебного дня** выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 мин. каждые 1-1,5 ч работы оказывают вдвое больший стимулирующий эффект, чем отдых в два раза большей продолжительности.

**Физические упражнения** нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

Систематический и постоянный контроль над выполнением заданных упражнений, это важнейший компонент успешной работы по обучению учащихся умению заниматься самостоятельно.

На первых этапах, когда обучающиеся только начинают осваивать упражнения, необходимо контролировать их знания. И поэтому на уроках в виде коротких вопросов и ответов надо проверять, насколько обучающихся усвоили теоретические положения, например, о развитии двигательных качеств, утренней гимнастике и других заданий.

Проверяя качество формирования двигательных навыков и умения, вначале уделяют основное внимание точности, правильности выполнения упражнения, правильной дозировки, определение места занятий, соблюдать технику безопасности.

После выполнения задания преподаватель дает обучающимся самим оценить свое выполнение или привлекает для оценки других обучающихся. Самая главная задача преподавателя — это внедрить утреннюю гимнастику в режим дня. Хорошо давать обучающимся домашнее задание по физической культуре, по 2-3 упражнения на определенные части тела, для увеличения подвижности в суставах (наклоны туловищем, взмахи ногами, вращения в плечевых суставах).

## **2. Содержание самостоятельных занятий**

Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в колледже – это ходьба и бег, кросс, ходьба и бег на лыжах, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, туристские походы, занятия на тренажерах.

**Ходьба и бег.** Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка.

**Ходьба** – естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность

сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма.

Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности.

Перед тренировкой необходимо сделать короткую разминку.

При определении физической нагрузки следует учитывать ЧСС. Пульс подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки.

Через 8-10 мин. после окончания тренировки (после отдыха) частота пульса должна вернуться к исходному уровню. Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать постепенно.

Чередование ходьбы с бегом. При хорошем самочувствии и свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой, то обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями. Например, 50 м бега и 150 м ходьбы, затем 100 м бега и 100 м ходьбы. Отрезки бега должны увеличиваться непроизвольно, естественным путем, до тех пор, пока бег не станет непрерывным.

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 преподавателя физической культуры.

Начиная бег, важно соблюдать самое главное условие – темп бега должен быть невысоким и равномерным, бег доставляет удовольствие, “мышечную радость”. Если нагрузка слишком высока и быстро наступает утомление, следует снижать темп или несколько сокращать его продолжительность.

**Бег** – наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности. Бег должен быть легким, свободным, ритмичным, естественным, не напряженным. Это автоматически ограничивает скорость бега и делает его безопасным. Необходимо подобрать для себя оптимальную скорость, свой темп. Это сугубо индивидуальное понятие – скорость, которая подходит только вам и никому больше. Свой темп обычно вырабатывается в течение двух-трех месяцев занятий и затем сохраняется длительное время.

Мудрая природа в ходе эволюции запрограммировала для организма человека высокую надежность и прочность, рассчитанную, по оценкам специалистов, не менее чем на 120-

150 лет здоровой жизни. Однако реализовать эту заманчивую программу не так-то просто. Этому мешают чаще всего нежелательные отклонения, происходящие в сердечно-сосудистой системе. Существует немало средств укрепления сердечно-сосудистой системы, и на ведущее место среди них все увереннее выдвигается оздоровительный бег.

Каждый обучающийся может самостоятельно развивать выносливость.

**Выносливость** — это способность человека длительное время выполнять какую-либо работу. Различают несколько видов выносливости: скоростную, статическую, силовую.

Обучающимся необходимо усвоить общие правила, которые следует соблюдать, развивая выносливость:

- постепенно увеличивать объём и интенсивность нагрузки;
- при выполнении упражнений дышать ритмично;
- не допускать переутомления.

**Равномерность** — основной метод развития выносливости на самостоятельных занятиях. Общая выносливость это, способность длительное время выполнять работу умеренной интенсивности. Любому обучающемуся доступен бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, велосипеде, плавание для развития выносливости. При этом напомнить обучающимся о необходимости соблюдения мер безопасности.

**Ходьба и бег на лыжах.** Индивидуальные самостоятельные занятия можно проводить только на стадионах или в парках в черте населенных пунктов.

Выезд или выход на тренировки за пределы населенного пункта должен осуществляться группами в 3-5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожений и т.д. Отдельные спортсмены не должны отставать от группы.

Полезно заниматься на лыжах каждый день хотя бы по одному часу. Максимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, три раза в неделю по 1-1,5 ч и более при умеренной интенсивности.

В дальнейшем можно варьировать объём и интенсивность занятий самостоятельно в соответствии с самочувствием и степенью тренированности с учетом показателей самоконтроля.

**Спортивные и подвижные игры** имеют большое оздоровительное значение. Их отличает разнообразная двигательная деятельность и положительные эмоции, они эффективно снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность.

**Гигиена тела** способствует нормальной жизнедеятельности организма, улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умствен-

ных способностей человека.

**Кожа** представляет собой сложный и важный орган человеческого организма, выполняющий многие функции: она защищает внутреннюю среду организма, выделяет продукты обмена веществ, осуществляет терморегуляцию.

Все эти функции выполняются в полном объеме только чистой и здоровой кожей.

**Основа ухода за кожей** – регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой (при систематических занятиях физическими упражнениями – не реже раза в 4-5 дней, а также после каждой интенсивной тренировки). Менять нательное белье после этого обязательно.

Основными гигиеническими принципами закаливания являются:

- систематичность,
- постепенность,
- учет индивидуальных особенностей,
- разнообразие средств,
- сочетание общих и местных процедур,
- самоконтроль.

Некоторые водные процедуры могут применяться и как средства восстановления организма. К ним относятся:

горячий душ (40-41°C, до 20 мин.) – понижает возбудимость чувствительных и двигательных нервов, повышает интенсивность обмена веществ,

теплый душ (36-37°C, 10-15 мин.) – успокаивающе,

контрастный душ – смена несколько раз через 5-10 с горячей (38-40°C) и холодной (12-18°C) при общей продолжительности 5-10 мин,

теплые ванны (38-39°C) и хвойные ванны (35-36°C) – быстрое восстановление сил, продолжительность – 10-15 мин.

**Гигиена мест занятий.** Не допускается наличие в воздухе вредных веществ, пыли, увеличенного процентного содержания CO<sub>2</sub>. Запрещается курение, пол должен быть ровным и нескользким. Температура – 15-18°C, хорошая освещенность.

Наибольший оздоровительный эффект дают занятия на открытом воздухе в любое время года (на удалении 300-500 м от автодорог и магистралей).

**Одежда** должна отвечать требованиям специфики занятий той или иной системой физических упражнений или видом спорта.

Летом – майка и трусы, в прохладную погоду – хлопчатобумажный или шерстяной трикотажный спортивный костюм. Зимой – хлопчатобумажное белье, шерстяной костюм или свитер с брюками, шапочка, при ветре – куртка.

**Обувь** должна быть легкой, эластичной, хорошо вентилируемой, удобной прочной,

хорошо защищать стопу от повреждений и иметь специфические приспособления для занятий тем или иным видом физических упражнений. Важно, чтобы обувь и носки были чистыми и сухими. Зимой – непромокаемая обувь, размер чуть больше обычного. На соревнованиях и в походах следует пользоваться хорошо разношенной обувью.

### **3. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования**

Систематический и постоянный контроль над выполнением заданных упражнений является важнейшим компонентом успешной работы по обучению обучающихся умению заниматься самостоятельно.

**Самоконтроль** - это наблюдение занимающегося за состоянием своего здоровья, изменением физического развития, двигательной подготовленности, влиянием занятий физическими упражнениями на функции органов дыхания, кровообращения.

Задачи самоконтроля.

1. Расширить знания о физическом развитии.
2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.
3. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.
4. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

Самоконтроль позволяет выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Основные методики самоконтроля: инструментальные, визуальные.

**Цель самоконтроля** – самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта. Чтобы самоконтроль был эффективным, необходимо иметь представление об энергетических затратах организма при нервно-психических и мышечных напряжениях, важно знать временные интервалы отдыха и восстановления умственной и физической работоспособности, а также приемы, средства и методы, с помощью которых можно эффективнее восстанавливать функциональные возможности организма.

### **4. Дневник самоконтроля**

Для дневника самоконтроля достаточно использовать небольшую тетрадь. В графы заносятся показатели самоконтроля и даты.

Дневник состоит из двух частей. В одной из них следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы, в другой отмечается величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, ра-

ботоспособность и т.д. Квалифицированным спортсменам рекомендуется учитывать настроение, результаты реакции на некоторые функциональные пробы, динамику жизненной емкости легких, общей работоспособности и др. Самоконтроль необходим всем, но особенно важен для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Данные самоконтроля помогают преподавателю, тренеру, инструктору и самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств и методов поведения физкультурно-оздоровительных и учебно-тренировочных занятий, т.е. определенным образом управлять этими процессами.

Записывая, например, в дневник самоконтроля данные измерений пульса (в покое и в процессе занятий физическими упражнениями), можно объективно судить о влиянии тренировочного процесса на состояние сердечно-сосудистой системы и организма в целом. Таким же объективным показателем может служить и изменение частоты дыхания: при росте тренированности частота дыхания в покое становится реже, а восстановление после нагрузки происходит сравнительно быстро.

Существует несколько методов измерений пульса:

Пальпаторный (прощупывание и подсчет пульсовых волн на сонной, височной и других доступных для пальпации артериях).

Чаще всего – на лучевой артерии у основания большого пальца. После интенсивной нагрузки (больше 170 уд./мин.) более достоверным будет подсчет в области верхушечного толчка сердца – в районе пятого межреберья.

Под влиянием систематических тренировок наблюдается урежение частоты сокращений в покое, т.е. экономизация работы сердца. У юных спортсменов пульс урежается в спокойном состоянии до 70-60 уд./мин.

Обучающиеся смогут сами оценивать величину нагрузки во время самостоятельного занятия, если им сообщить, что после умеренной работы частота сердечных сокращений равняется 120—130 уд/мин, после тяжелой — 150-160, а после предельной — до 200 и выше.

Нагрузка, сопровождаемая пульсом в 120-130 уд/мин., вызывает существенное увеличение систолического выброса крови, и величина его при этом составляет 90,5% максимально возможного. Дальнейшее увеличение интенсивности мышечной работы и прироста ЧСС до 180 уд./мин. вызывает незначительный прирост систолического объема крови. Это говорит о том, что нагрузки, способствующие тренировке выносливости сердца, должны проходить при ЧСС не ниже 120-130 уд./мин.

Важным показателем, характеризующим функцию сердечнососудистой системы, является уровень артериального давления (АД).

У здорового человека максимальное давление (систолическое) в зависимости от возраста равняется 100-125 мм рт. ст., минимальное (диастолическое) – 65-85 мм рт. ст. При фи-

зических нагрузках максимальное давление у спортсменов и физически тренированных людей может достигать 200-250 мм рт. ст. и более, а минимальное понижаться до 50 мм рт. ст. и ниже. Быстрое восстановление (в течение нескольких минут) показателей давления говорит о подготовленности организма к данной нагрузке.

Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид человеческой деятельности, значение которого в развитии общества весьма многообразно.

Современное занятие отмечает хорошая организация самостоятельной деятельности обучающегося. Преподаватель последовательно вооружает их умениями и навыками учебной работы, приемами самообразования и самоконтроля, добиваясь формирования культуры движений, воспитывая тем самым потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Показательным для современного эффективного занятия, является разнообразие организационных форм, средств, методов и приёмов, используемых преподавателем. Занятия нельзя строить на раз и навсегда избранному шаблону.

## **5. Список литературы**

1. Мильнер Е.Г. Формула жизни. М.: Физкультура и спорт, 2015 .
2. Попов С.Н. Лечебная физическая физкультура. М.: Физкультура и спорт, 2016.
3. Никифоров Ю.Б. Учитесь наслаждаться движениями. М.: Российский спорт, 2018.
4. Мейксон Г.Б., Шаулин В.Н., Шаулина Е.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. М., 2018.

Учебное издание

Ерохов А.И., Малаев Н.М., Романеев М.М.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
по дисциплине Физическая культура**

Редактор Лебедева Е.М.

---

Подписано к печати 04.02.2020 г. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Бумага офсетная. Усл. п. л. 1,04. Тираж 25 экз. Изд. № 6614.

---

Издательство Брянского государственного аграрного университета  
243365 Брянская обл., Выгоничский район, с. Кокино, Брянский ГАУ