

УДК 371.72

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Фоменков Олег Николаевич

*старший преподаватель кафедры физической подготовки
Нижегородская академия МВД России
г. Нижний Новгород
fomenkov.oleg.1973@mail.ru*

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению процесса привлечения старшеклассников к систематическому занятию физическими упражнениями через призму формирования у них ценностей здорового образа жизни.

Ключевые слова: самостоятельные занятия, физические упражнения, здоровый образ жизни.

PERFORMANCE OF INDEPENDENT PHYSICAL EXERCISES AS AN IMPORTANT PART OF A HEALTHY LIFESTYLE

Fomenkov Oleg Nikolaevich

*senior teacher of physical training department
Nizhniy Novgorod academy of the Ministry of the Interior of Russia
Nizhniy Novgorod
fomenkov.oleg.1973@mail.ru*

Annotation. The article is devoted to the process of attracting high school students to systematic physical exercises, through the prism of the formation of the healthy lifestyle values.

Keywords: autonomous exercises, physical exercise, healthy lifestyle.

В современном обществе значение физической культуры и спорта стремительно растёт [1]. Это естественно: человеку необходимо развиваться не только интеллектуально, но и физически. В настоящее время установлено, что сбалансированные занятия физическими упражнениями оказывают положительное воздействие на центральную нервную систему и являются профилактикой психическим перегрузкам человека. Занятия физическими упражнениями способствуют гармоничному развитию, закаляют характер, играют огромную роль в поддержании высокой физической работоспособности и крепкого здоровья, способствуют формированию физических и моральных качеств [3], необходимых в реализации человека в его профессиональной деятельности. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями связана именно с осуществлением этих занятий во вне-

урочное время, без прямого педагогического вмешательства. Это обстоятельство связано с тем, что в учебных заведениях высшего и среднего образования количество часов недостаточно для оптимального физического развития, и с тем, что учёба как педагогический процесс – это малый временной отрезок человеческой жизни, а занятия необходимо продолжать всю жизнь для поддержания своего здоровья. Согласно данным медицинского контроля, работоспособность учеников старших классов значительно понижается, что напрямую связано с недостатком физической деятельности, который можно отобразить следующим образом: малоподвижный образ жизни приводит к ослаблению мышечного аппарата и сердца, в том числе ослабленная сердечная мышца не справляется с перекачкой крови, от чего сильнее всего страдает головной мозг, который не получает необходимой дозы кислорода.

Как следствие, повышенная утомляемость, ухудшенная память, снижение умственных способностей. Своевременно организованные самостоятельные занятия физическими упражнениями способствуют решению этих проблем, обеспечивают восстановление организма человека от усталости, вызванной напряженной умственной деятельностью, а также, являясь эмоционально насыщенными, они способствуют снятию психических напряжений, вызванных различными стрессовыми ситуациями.

Для того чтобы управлять процессом самостоятельных занятий физическими упражнениями, необходимо определить цели самостоятельных занятий, ими могут быть:

- развивающая (для увеличения уровня физической подготовки или спортивной квалификации);
- превентивная (профилактика заболеваний);
- восстанавливающая (восстановление организма после болезни или полученной травмы или восстановление после интенсивных интеллектуальных нагрузок);
- после определения цели подбираются формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Существует три формы самостоятельных занятий:
 - утренняя зарядка;
 - упражнения в течение рабочего или учебного дня;
 - самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя зарядка должна включать в себя упражнения на все группы мышц, упражнения на гибкость, дыхание, бег. Не рекомендуется включать в программу утренней зарядки упражнения на выносливость и упражнения со значительными отягощениями. Необходимо отметить, что основная цель утренней зарядки – подготовить организм к грядущему дню. Пример программы: стандартная разминка на все группы мышц, растяжка, приседания, легкий бег, прыжки со скакалкой. Статические упражнения (например, планка) не рекомендуется включать в программу, так как они не отвечают основной цели зарядки и по своей сущности требуют временных затрат, а утренняя зарядка, как

правило, протекает в очень сжатом временном промежутке. Утренняя зарядка должна сочетаться с закаливанием организма [2, с. 9–10]. Рекомендуется самомассаж сразу после выполнения упражнений, а также водные процедуры и растирание с учётом правил закаливания организма.

Упражнения в течение рабочего или учебного дня. Длительное по времени сидячее положение не лучшим образом сказывается на осанке и на кровообращении. В первую очередь страдает головной мозг, так как из-за малой динамики мышц нарушается питание головного мозга кислородом, вследствие чего происходит преждевременное переутомление и ухудшение познавательных и умственных способностей. Физкультурные паузы способствуют улучшению питания мозга кислородом, являются профилактикой заболеваний суставов и улучшают осанку, предотвращают развитие сколиоза. Также существует ряд упражнений на зрение, так как при сидячей работе или на учёбе огромная нагрузка ложится именно на глаза. Такие упражнения необходимо выполнять сериями по 5–10 минут каждые 1,5–2 часа. При непрерывной работе с текстом или работе за компьютером необходимо давать разминку глазам каждые 45 минут (нарисовать «восьмёрку в воздухе, фокусировать зрение сначала на близком, потом на отдалённом предмете и т.д.). Главная цель физкультурной паузы – превенция умственных перегрузок, профилактика болезней спины и ухудшения зрения.

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся для повышения уровня физической подготовки. Они включают в себя упражнения на выносливость, скорость, реакцию, силу, увеличение скорости восстанавливаемости. Тренировка – это всегда целевое занятие. Целевое для конкретного направления (скорость, реакция) или для конкретной группы мышц. Частота выполнения – 3–4 раза в неделю. Программа тренировок должна составляться согласно следующим принципам:

- комплексность (полноценное развитие всего организма);
- систематичность и регулярность (должна проводиться не менее 3 раз в

неделю);

- постепенное возрастание нагрузок (избегать перегрузок);

- индивидуализация программы (исходя из веса, пола, возраста, конституции тела).

Занятия физическими упражнениями связаны с повышенными физическими нагрузками, оказываемыми на организм человека. В случае если они будут превышать адаптационные возможности занимающихся, возможно возникновение и развитие различных предпатологических и патологических состояний. Для избежания этого человек должен знать и использовать на занятиях физическими упражнениями методику самостоятельного контроля за состоянием своего организма. Самоконтроль состояния организма заключается в постоянном мониторинге состояния своего здоровья на предмет травм, болезней и своевременном выявлении и ликвидации факторов, способствующих развитию травм и развитию болезней. Мониторинг состояния здоровья сопровождается проведением следующих мероприятий: измерение биометрических показателей (рост, вес), измерение давления, частоты пульса, контроль за собственным пита-

нием и регуляция рациона в зависимости от нагрузок и времени года, отказ от вредных привычек.

Вывод: человеку необходимо развиваться как умственно, так и физически. И если многие познавательные способности человеку прививаются еще в школе и ВУЗе, то физическая культура в современном обществе отдана на откуп сознательности каждого человека. Исследования показывают, что люди, которые не уделяют внимания своему здоровью, хуже воспринимают информацию, быстрее утомляются, менее работоспособны. Без сомнений, культура человека как личности зависит от того, как он относится к своему здоровью. Как бы человек не был умён и образован, но, будучи халатным по отношению к своему здоровью, он вряд ли сможет воспользоваться своими интеллектуальными преимуществами должным образом. Умение организовать самостоятельную физическую подготовку и полный мониторинг своего состояния заставит организм работать как часы и держать высокую планку здоровья даже в преклонном возрасте.

ЛИТЕРАТУРА

1. Соборнов А.В., Фоменков О.Н., Архипов Д.В. Значение физической культуры в формировании и сохранении здорового образа жизни // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей / под ред. С.Н. Баркалова, А.В. Алдошина. 2017. С. 169–173.

2. Карпман В.Л. Спортивная медицина. М., 2000. 304 с.

3. Крыгин С.В., Колодеев Е.П., Самойлюк Р.Н. Образ сотрудника органов внутренних дел – образ гражданина и патриота // Патриотизм в системе духовно-нравственных ценностей: сборник статей и тезисов / отв. ред. И.А. Треушников, С.Л. Ивашевский. Н. Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2017. С. 13.