**Реферат на тему: Cамостоятельные занятия физических упражнений**

**Содержание:**

1. [Введение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-camostoyatelnyie-zanyatiya-fizicheskih-uprazhnenij#%D0%92%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
2. [Выбор методики самообучения](https://www.evkova.org/referat-na-temu-camostoyatelnyie-zanyatiya-fizicheskih-uprazhnenij#%D0%92%D1%8B%D0%B1%D0%BE%D1%80%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F)
3. [Формы и содержание самообучения](https://www.evkova.org/referat-na-temu-camostoyatelnyie-zanyatiya-fizicheskih-uprazhnenij#%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F)
4. [Методика организации занятий](https://www.evkova.org/referat-na-temu-camostoyatelnyie-zanyatiya-fizicheskih-uprazhnenij#%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B9)
5. [Заключение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-camostoyatelnyie-zanyatiya-fizicheskih-uprazhnenij#%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
6. [Список литературы](https://www.evkova.org/referat-na-temu-camostoyatelnyie-zanyatiya-fizicheskih-uprazhnenij#%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B)

**Введение**

Приобщение студентов к физической культуре - важная составляющая в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм физического воспитания решающее значение имеют самостоятельные физические упражнения. Современные сложные условия жизни диктуют повышенные требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических возможностей людей с помощью организованной физической активности (физических тренировок) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

На протяжении тысячелетий человечество искало чудесный эликсир жизни, отправляя сказочных героев в дальние путешествия за далекие страны. И он оказался намного ближе - это физическая культура, дающая людям здоровье, радость, ощущение полноты жизни.

Современный человек должен быть закаленным, физически культурным человеком. В сжатые сроки сложно построить себя и свое здоровье. Но если это удастся, то удастся и все остальное.

Формирование положительного отношения студентов к самостоятельным физическим упражнениям предопределено структурно-функциональным подходом к физическому воспитанию в единстве теоретической и практической составляющих, включая проблему параллельного формирования знаний и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, отход от строгой регламентации занятий физической культурой.

Поэтому формирование положительного отношения студентов к самостоятельным физическим упражнениям является одновременно целью, средством, механизмом и фактором успешности обучения старшеклассников в области физического воспитания.

**Выбор методики самообучения**

Вовлечение молодежи в физическую культуру - важная составляющая в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм физического воспитания решающее значение имеют самостоятельные физические упражнения. Современные сложные условия жизни диктуют повышенные требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических возможностей людей с помощью организованной физической активности (физических тренировок) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Мышцы составляют 40-45% массы тела человека. В процессе эволюционного развития функция движения мышц подчинила себе структуру, функции и всю жизнедеятельность других органов, систем организма, поэтому очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжелые, невыносимые физические нагрузки..

Систематическое использование физических нагрузок, соответствующих полу, возрасту и состоянию здоровья, является одним из важнейших факторов здорового образа жизни. Физическая активность - это сочетание различных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином двигательная активность. У большого количества людей, занимающихся умственной деятельностью, двигательная активность ограничена.

Многочисленные научные и практические данные свидетельствуют о том, что реального внедрения самостоятельных физических упражнений среди студентов недостаточно. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность. К объективным факторам относятся: состояние материально-спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержанию занятий, уровень требований учебной программы, личность учителя, состояние здоровья обучаемых, частота занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

Если мотивы, побуждающие к самостоятельным занятиям, сформировались, то определяется цель занятий, это может быть: укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития, повышение функциональных возможностей организма; подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненными навыками и умениями; достижение высших спортивных результатов; досуг.

Выбор спорта для улучшения здоровья, устранения недостатков физического развития.

Спорт, связанный с активной физической активностью, способствует нормальному функционированию организма, а также поддерживает и укрепляет здоровье. Занятия определенными видами спорта и физическими упражнениями способствуют развитию определенных органов (систем организма), например, гимнастика влияет на развитие плечевого пояса и мышц верхних конечностей (но при занятиях гимнастикой сильно развиваются мышцы нижних конечностей). послабее), конькобежный спорт - на развитие груди, мышц бедра и т. д.

В основном на поддержание и укрепление здоровья направлены спорт и упражнения, регулярные занятия которыми относительно равномерно влияют на все системы и органы тела, например, такие как шейпинг или атлетическая гимнастика.

Повышение функциональных возможностей организма.

Школы используют три простых теста для измерения физической подготовки учеников: бег на короткие дистанции (100 м), бег на длинные дистанции (2000 или 3000 м) и силовые тренировки. Результаты тестирования позволяют определить такие физические качества ученика, как скорость, выносливость и сила соответственно.

**После этого перед учеником стоит выбор:**

1. заниматься спортом, способствующим развитию более слабых качеств; мотивация выбора - оздоровление, общее физическое развитие. Этот вариант рекомендован школьникам с низкой общей физической подготовкой;
2. или вид спорта, улучшающий уже развитое качество; мотивацией выбора в данном случае является достижение спортивных результатов. Этот вариант рекомендуется школьникам в хорошей общефизической и спортивной форме.

Подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненными навыками и умениями.

Цель выбора - достижение максимальной специальной психофизической подготовленности в соответствии с выбранной профессией. Например, если профессия требует повышенной общей выносливости, то выбирается вид спорта, развивающий это качество, например, бег на длинные дистанции и т. д.

Подбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.

Многие школьники воспринимают спорт как активный отдых.

Если такие занятия будут интересны школьнику, то, несомненно, принесут больше пользы. **Занятия нужно подбирать индивидуально, в зависимости от психологического настроения и темперамента человека:**

* для людей, которые легко отвлекаются от работы, а потом быстро к ней присоединяются - занятия спортом или единоборствами;
* для прилежных, сосредоточенных на работе и склонных к однородным занятиям - бегу, лыжам, плаванию;
* замкнутые, необщительные, неуверенные в себе не должны постоянно заниматься группами.

Выбор вида спорта для достижения спортивных результатов.

Выбирая этот путь, нужно объективно оценить все его плюсы и минусы, сопоставить цели с реальными возможностями, так как в возрасте 17-19 лет по-настоящему одаренный спортсмен уже 5-8 лет тренировок в выбранном виде спорта и заметен в мир спорта. Кроме того, в каждом виде спорта разработаны основы отбора молодежи, определены этапы многолетней подготовки к рекордным результатам, установлены контрольные требования к физическому развитию, параметрам психической устойчивости и многое другое для каждого этапа длительное обучение.

3). Когда человек подвергается физическим упражнениям, на его теле возникает нагрузка. Эта нагрузка вызывает активную реакцию функциональных систем. Для определения степени напряжения этих систем при нагрузке используются показатели интенсивности: изменение времени двигательной реакции, частоты дыхания, минутного объема потребления кислорода и др. Эти показатели характеризуют реакцию организма на выполняемую работу.

Самый удобный и информативный показатель - это частота пульса (ЧСС). Именно по этому показателю определяются отдельные зоны интенсивности стресса.

Определены 4 зоны интенсивности нагрузок по ЧСС: 0, I, II, III. В разных зонах различается не только изменение ЧСС, но и физиологические и биохимические процессы при нагрузках разной интенсивности, а также особенности потребления и выделения энергии, необходимой при работе с разной мощностью.

**Формы и содержание самообучения**

После определения цели выбираются направления использования средств физической культуры, а также формы самостоятельных физических упражнений. Существуют три формы самостоятельных тренировок: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня и самостоятельные тренировки.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики должны входить упражнения на все группы мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными весами, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включить упражнения со скакалкой, эспандером и резинкой, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой). Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшим диапазоном движений, постепенно увеличивая его до средних значений. Между сериями из 2-3 упражнений (а с силовыми - после каждого) выполняется расслабляющее упражнение или медленный бег (20-30 с). Утренняя зарядка (гимнастика) ускоряет приведение организма в рабочее состояние, увеличивает кровоток и лимфу во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро выводит продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематические упражнения улучшают кровообращение, укрепляют сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшают деятельность органов пищеварения и способствуют более продуктивной деятельности коры головного мозга. Регулярные утром физические упражнения укрепляют опорно - двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таким, как прочность, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней зарядки можно освоить технику многих спортивных упражнений; зарядка позволяет побороть присущую современному человеку гиподинамию, улучшить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

Эффективность утренней гимнастики зависит от выбора упражнений, дозировки нагрузок и интенсивности упражнения.

При составлении комплексов утренних упражнений и их выполнении рекомендуется увеличивать нагрузку на организм постепенно, с наибольшей нагрузкой в ​​середине и во второй половине комплекса. К окончанию комплекса упражнений нагрузка снижается, и тело приводится в относительно спокойное состояние.

При выполнении комплекса упражнений на утреннюю зарядку большое значение придается правильному выполнению дыхания. Во время выполнения упражнения рекомендуется совмещать вдох и выдох с движениями.

Вдох рекомендуется совмещать с поднятием рук в стороны или поднятием их вверх, с растяжкой, с разгибанием тела после сгибания, поворота и приседания.

Выдох осуществляется при опускании рук вниз, при наклонах, поворотах корпуса, при приседании, попеременном подъеме ног вперед маховыми движениями и т. д.

Дышите только через нос или через нос и рот одновременно.

При строительстве комплекса следует исходить из следующих рекомендаций.

**Последовательность исполнения:**

* ходьба на месте или в движении;
* упражнения на растяжку;
* упражнения с наклонами вперед, в стороны, с поворотами корпуса вправо и влево;
* упражнения на силу мышц рук (сгибание и разгибание рук в опоре или висе);
* упражнения на растяжку, раскачивание ног в разные стороны;
* упражнения на укрепление мышц живота (подъем ног, туловища из положения лежа на спине или сидя на полу, стуле);
* упражнения на развитие мышц ног (прыжки на ту или иную ногу, прыжки на месте на обеих ногах, приседания).

При наклонах, приседаниях и других упражнениях, сопровождающихся силовым напряжением и сужением груди, выдох, при расширении (разгибании) - вдох.

Упражнения следует выполнять с постепенным увеличением нагрузки.

Необходимо совмещать силовые упражнения с упражнениями на растяжку и расслабление.

После завершения комплекса применяются водные процедуры.

Комплекс следует менять каждые 2 недели.

В комплекс занятий в течение дня входят следующие формы организации физических упражнений: вводная гимнастика, физкультурная пауза и минута.

Вступительная гимнастика. Производительность человека в процессе труда никогда не бывает постоянной. Когда человек приступает к работе, то только через 30-90 минут. достигается уровень устойчивой работы. Вводная гимнастика используется для более быстрого втягивания в работу. Комплекс состоит из 8-9 упражнений и должен разносторонне воздействовать на мышечную систему и умеренно активировать сердечную деятельность; не утомлять и не перевозбудить; положительно влияют на осанку; состоят из привычных упражнений; вызвать эмоциональный подъем. Со второй половины комплекса нагрузка постепенно уменьшается и заканчивается легкими спокойными упражнениями. Комплекс меняется раз в месяц.

Физическая пауза и минутка физической подготовки. Учебные занятия студентов связаны с длительным сидением за столом в определенной позе, часто в достаточно напряженном состоянии (при письме). Это вызывает нежелательные (застойные) явления в организме: застой крови в ногах, в области таза, живота, изменение положения позвоночника, плеч, груди. Для снятия такой усталости используется физкультурный перерыв и минутка физкультуры, которые помогают выпрямить позвоночник, активизируют кратковременный отдых. Через 2-2,5 часа работы начинает ощущаться утомляемость. На этот раз необходим перерыв в работе. Для борьбы с переутомлением следует выполнять комплекс упражнений, снижающих утомляемость и восстанавливающих работоспособность всех органов и систем. Комплекс состоит из 5-6 упражнений (в основном для релаксации). Упражнения выполняются по 5 минут. Менять комплекс раз в 2-3 недели.

Комплекс физических упражнений на минуту выполняется прямо на рабочем месте для снятия локальной усталости. Состоит из 3-4 упражнений. Продолжительность 1-1,5 минуты.

Тренировочные занятия должны быть комплексными, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, то есть занятия выбранным вами видом спорта, разрешены только для квалифицированных спортсменов.

**Методика организации занятий**

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей; Подготовительная часть (разминка) делится на две части - общую разминку и специальную. Общая развивающая часть состоит из ходьбы (2-3 минуты), медленного бега (женщины - 6-8 минут, мужчин - 8-12 минут), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц.

Рекомендуется начинать упражнения с небольших групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить к более крупным мышцам туловища и завершать упражнениями для ног. После силовых упражнений и упражнений на растяжку следует выполнять упражнения на расслабление.

Особая часть разминки направлена ​​на подготовку определенных групп мышц и костно-связочного аппарата к основной части тренировки, а также на обеспечение нейро-координации и психологической адаптации тела к предстоящему упражнению в основной части тренировки. урок. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специальные подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основном изучается спортивная техника и тактика, проводится тренировка, развитие физических и волевых качеств (скорость, сила, выносливость).

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 минут), переходящий в ходьбу (2-6 минут), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение тела в норму. относительно спокойное состояние.

Во время тренировок (продолжительностью 60 или 90 минут) можно сосредоточиться на следующем распределении времени по частям тренировки: подготовительные 15-20 (25-30) минут, основные 30-40 (45-55) минут, заключительные 5- 10 (5-15) мин.

В практике самостоятельных тренировок наибольшее распространение получили спортивные игры, атлетическая гимнастика, бег трусцой, катание на лыжах. В последнее время среди старшеклассников все большую популярность приобретают художественная гимнастика (аэробика) и шейпинг.

Атлетическая гимнастика включает упражнения с гантелями, гирями, амортизаторами, штангами и другими весами. Путем бездействия на различные группы мышц упражнения с сопротивлением способствуют гармоничному развитию мускулатуры тела, улучшают осанку. Атлетическая гимнастика рекомендуется во второй половине дня. Вес гирь выбирается таким образом, чтобы каждое упражнение можно было выполнять 8-10 раз подряд. Для развития абсолютной силы при любом движении вес отягощения увеличивается, а количество повторений уменьшается. Для развития силовой выносливости с целью уменьшения жировых отложений используются веса меньшего веса с большим количеством повторений (16 и более). На тренировках наиболее целесообразно сначала выполнять упражнения с небольшими весами, а в последующих подходах к увеличить вес, уменьшив количество повторений. Упражнения следует выполнять ритмично, без задержек. дыхание, вдох при расслабленных мышцах. Интервал отдыха между упражнениями обычно составляет 1-2 минуты, в зависимости от скорости восстановления дыхания.

Комплекс упражнений составлен таким образом, чтобы по возможности были задействованы все группы мышц. Помимо упражнений с отягощениями в занятие желательно включить прыжки со скакалкой, медленный бег, спортивные игры.

Бег трусцой - одна из лучших и наиболее доступных форм физического воспитания. Благодаря естественности и простоте движений, возможности проводить тренировки практически в любых условиях и в процессе тренировок добиться значительного расширения функциональных возможностей, бег в последние годы стал массовым увлечением во многих странах мира. Для повышения эффективности тренировок необходимо овладеть рациональной техникой, научиться правильно дозировать продолжительность и скорость бега.

Рекреационную пробежку следует проводить в парке, сквере, лесу, стадионе, набережной или тихой улице. Не рекомендуется бегать по дорогам и городским улицам с интенсивным движением, где в воздухе содержится большое количество вредных выхлопных газов.

Физическая активность вызывает учащение пульса. Между интенсивностью физических нагрузок и величиной пульса существует прямая зависимость - чем интенсивнее нагрузка, тем чаще пульс. Поэтому контролю за интенсивностью физических нагрузок нужно научиться самостоятельно, определять пульс.

Лучше всего измерять пульс в области сонной артерии. Пульс измеряется сразу после окончания бега, ходьбы или гимнастического упражнения (желательно делать это не позднее, чем через 2-3 секунды).

Частота пульса за 10 секунд умножается на 6. Например, если сразу после окончания бега частота пульса за 10 секунд была 22, то частота пульса составляет 132 в минуту.

С первых же занятий оздоровительным бегом нужно последовательно и терпеливо учиться правильно дышать. Каждый человек должен овладеть техникой правильного дыхания.

В покое и, особенно, во время бега, при неправильном дыхании затрудняется кровообращение, так как дыхательный насос не включается полностью, снижается уровень насыщения крови кислородом, нарушается обмен веществ.

Правильно дышать означает дышать свободно, глубоко, включая в работу все дыхательные мышцы, вдыхая и выдыхая через нос.

Езда на велосипеде из-за постоянно меняющихся внешних условий является эмоциональной формой физических упражнений, благотворно влияющей на нервную систему. Ритмичное вращение педалей усиливается и в то же время способствует притоку крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие.

Велоспорт хорош с точки зрения темпа и расстояния. Хорошо иметь велосипедный спидометр, который можно использовать для определения скорости и расстояния.

Художественная гимнастика - это комплекс простых общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз на отдых, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы входят упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками и ногами; наклоны и повороты тела и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в остановках, приседаниях, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во все стороны, элементами танца.

Из - за быстрого темпа и продолжительности занятий от 10-15 до 45-60 минут, ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно - двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно - сосудистую и дыхательную системы. В зависимости от решаемых задач составляются комплексы художественной гимнастики разных направлений, которые могут выполняться в виде утренней зарядки, физкультурного перерыва на работе, спортивной разминки или специальных занятий. С помощью набора обычных гимнастических упражнений каждый сможет самостоятельно составить для себя такой комплекс. Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными видами художественной гимнастики. Уроки реже 2-3 раза в неделю малоэффективны.

Атлетическая гимнастика - это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.

Развитие силы обеспечивается выполнением следующих специальных силовых упражнений: o упражнения с гантелями (вес 5-12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, отжимания, приседания и др. O упражнения с гирями (16, 24)., 32 кг): подъем на плечо, на грудь, одной и двумя руками, толчок и жим одной и двух гирь, 1 рывок, метание гирь на расстояние, жонглирование гирями; o упражнения с эспандером: разгибание рук в стороны, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах из положения стоя на рукоятке эспандера, растяжка эспандера до уровня плеч; o упражнения с металлической палкой (5-12 кг): толчок разным хватом, жим лежа, сидя, от груди, из-за головы, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; o упражнения со штангой (вес подбирается индивидуально): поднятие штанги на грудь, на грудь, с приседаниями и без и т. д. o различные упражнения на тренажерах и блочных устройствах, в том числе упражнения в изометрических и низших режимах работы мышц.

Каждое занятие следует начинать с ходьбы и медленного бега, а затем переходить к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполняется комплекс атлетической гимнастики, включающий упражнения для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения на формирование правильной осанки. В заключительной части проводится медленный бег, ходьба, расслабляющие упражнения с глубоким дыханием.

Тренажеры используются как дополнение к традиционным физическим упражнениям и спорту, делая их более эмоциональными и разнообразными. Они используются как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, избирательно воздействуют на различные части тела, группы мышц, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляют и способствуют их развитию, являются хорошим средством восстановления после переутомления.

В старших классах юноши отдают предпочтение тем упражнениям, которые комплексно развивают силу, то есть силовым упражнениям. Круговая тренировка в этом плане занимает большое место. Методы силовой тренировки круговой тренировки основаны на паттернах чередования работы с отягощениями и отдыха, а также на соотношении между интенсивностью и объемом. Эффективность использования силовых упражнений в круговой тренировке во многом зависит от того, насколько рационально запрограммирована и распределяется нагрузка на каждом занятии, на отдельном цикле, а также от правильного выбора весов и силы сопротивления амортизаторов или эспандеров.

Комплекс упражнений должен быть составлен таким образом, чтобы поочередно нагружать все основные группы мышц.

Максимальное напряжение должно соответствовать текущему функциональному состоянию конкретного человека и быть обусловлено неодинаковой продолжительностью и мощностью физических нагрузок. При грамотно подобранном комплексе нет необходимости каждый раз перестраивать уроки физкультуры в организационном плане при изменении разных планов по возрасту или полу.

**Заключение**

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре - важная составляющая в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм физического воспитания решающее значение имеют самостоятельные физические упражнения. Современные сложные условия жизни диктуют повышенные требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических возможностей людей с помощью организованной физической активности (физических тренировок) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Систематическое использование физических нагрузок, соответствующих полу, возрасту и состоянию здоровья, является одним из важнейших факторов здорового образа жизни. Физическая активность - это сочетание различных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином двигательная активность. У большого количества людей, занимающихся умственной деятельностью, двигательная активность ограничена. Тренировочный процесс предполагает: постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение физических нагрузок различного характера и систематически регулярно в течение более длительного времени (недели, месяцы, годы).

Многочисленные научные и практические данные свидетельствуют о том, что реального внедрения самостоятельных физических упражнений среди студентов недостаточно. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность. К объективным факторам относятся: состояние материально-спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержанию занятий, уровень требований учебной программы, личность учителя, состояние здоровья обучаемых, частота занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд основополагающих положений, соблюдение которых гарантирует успех в самостоятельных физических упражнениях и ограничение от переутомления и нежелательных последствий.

Основные из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторение, индивидуализация, систематичность и регулярность. Принцип добросовестности направлен на формирование глубокого понимания роли и значения самообучения в укреплении здоровья и самосовершенствовании своего тела.

Итак, жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все аспекты жизни человека в широком спектре общественной жизни - производственной и трудовой, социально-экономической, политической, семейно-бытовой, духовной, оздоровительной, образовательной - в конечном итоге определяются уровнем здоровья. Комплексное развитие физических возможностей людей с помощью самостоятельных физических упражнений помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

**Список литературы**

1. Абросимова Л.И. и др. Детская спортивная медицина. Эд. С.Б. Тихвинский и С.В. Хрущев. - М.: Медицина, 1999.
2. Ануфриев А.А. Физкультминутка на уроке в младших классах // Педагогика в школе. - 2000.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методология педагогических исследований в физическом воспитании. - М., 1977.
4. Баршай В.М. Физическая культура в школе и дома. - Ростов н / д., 2003.
5. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. -Минск, 2005.
6. Вишневский А.И. Летние развлечения для детей и подростков. Выпуск 1 Политиздат, 1924.
7. Волков В. Подросток и фк. - Смоленск, 1972.
8. Gandelsman et al. ФВ детей школьного возраста. ФиС, 1967.
9. Геллар Э.М. Игры для школьников на переменах 1-3 класса. - М.: ФиС, 1984.
10. Губанова А.А. Целевое использование средств ПК в воспитании подрастающего поколения. Планы семинаров и лабораторных занятий. - М.: ГЦОЛМК, 1984.