**«ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

**Чепаков Р.Э. –** преподаватель отдельной дисциплины (физической культуры) ФГКОУ «Омский кадетский военный корпус»;

**Аннотация.** В статье рассказывается о некоторых значимых аспектах самостоятельной физической тренировки, о влиянии физических упражнений на организм занимающихся, о средствах физической культуры при помощи которых можно значительно увеличить ежедневную норму активности. Акцентированно внимание на важность самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Ключевые слова:** спорт, мотивация, здоровье, упражнения.

**ВВЕДЕНИЕ**

Занятия физической культурой крайне важны для каждого человека вне зависимости от пола, возраста, веса и других признаков. Они помогают поддерживать мышечный тонус, укрепляют здоровье, повышают выносливость и увеличивают физическую силу. Не зря с раннего детства, в школах, детей приучают к систематическим занятиям спортом. Так, например, современные школьники проводят на уроках физкультуры 3 часа в неделю согласно федеральному базисному учебному плану для образовательных организаций. Несмотря на это, основное население России и мира ведет малоподвижный образ жизни. Работа, длительное пребывание на учебе, «залипание» в телефоны, телевизоры, ноутбуки — все это способствует дефициту мышечной деятельности. Растут и другие проблемы: напряжение зрительного аппарата, нагрузка на организм, лишний вес. Согласно исследованию всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) 2021 года, основная причина, по которой россияне не занимаются физической культурой, — это нехватка времени (32 %). Второй по значению фактор — ограничения по здоровью (19 %). Также играют свою роль лень и отсутствие желания, физический труд и достаточно активный образ жизни, пенсионный возраст (по 9 %). Однако физическое здоровье — это естественное состояние организма, к которому нужно стремиться каждому. Добиться его можно с помощью выстраивания режима дня (в том числе сна), сбалансированного питания, занятиями спортом. Именно поэтому необходимо приучить граждан к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Спортсмены, которые занимаются самостоятельно, могут преследовать разные цели. Выделяют следующие мотивы занятия физической культурой.

Оздоровительные мотивы. В их основе лежат такие цели, как укрепление здоровья и профилактика различных заболеваний. Двигательная активность в течение дня улучшает настроение, повышает тонус тела и иммунитет.

Двигательно-деятельностные мотивы. Для того, чтобы умственная деятельность человека была максимально эффективна, необходимо совмещать ее с физической активностью. Такие занятия оптимизируют состояние организма и снижают негативные последствия учебной нагрузки. Это утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки.

Соревновательно-конкурентные мотивы.

Спорт — это не только укрепление здоровья, но и дух соперничества, стремление к победе. Поэтому для многих людей мотивацией к занятиям физической культурой становится соревновательный дух.

Эстетические мотивы. Некоторых к спорту побуждает желание выглядеть лучше и прозводить впечатление стройной фигурой.

Коммуникативные мотивы. Общение в специализированных группах по спорту (секция по волейболу, кружок по шахматам и т. д.) также повышает мотивацию к физической активности.

Рекреативные мотивы. Физические упражнения как активный отдых используются для получения удовольствия, развлечения, общения в упрощенной форме.

Административные мотивы. Занятие спортом ради получения зачета, не по собственному желанию. Каждому мотиву соответствуют определенные формы самостоятельных занятий физкультурой.

Рассмотрим основные: утренняя гигиеническая гимнастика, спортивная ходьба и упражнения в течение учебного (трудового) дня.

Утренняя гигиеническая гимнастика — это тонизирующая гигиеническая процедура, способствующая пробуждению. О пользе зарядки наслышан каждый: она настраивает нас на рабочий день, способствует формированию правильной осанки, воспитывает волю и самодисциплину. В комплекс УГГ следует включать упражнения на все группы мышц, на гибкость, а также дыхательные упражнения. При проведении зарядки нужно учитывать самочувствие по утрам, индивидуальные биологические ритмы.

Утренняя гигиеническая гимнастика — первый шаг на пути к силе и здоровью.

Наиболее подходящие упражнения для утренней гимнастики:

Упражнения на потягивание.

Различные виды ходьбы;

Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, приседания, выпады, вращения в суставах и др.);

Упражнения на растягивание (на развитие гибкости);

Танцевальные движения;

Бег трусцой и легкие прыжки;

Дыхательные упражнения.

Спортивная ходьба — это дисциплина, которая входит в обязательную программу Олимпийских игр. Однако спортивной ходьбой не только можно, но и нужно заниматься самостоятельно, даже если вы не олимпиец. Как и бег, она дает полноценную кардионагрузку на организм, способствует похудению, укрепляет здоровье.

Спортивная ходьба — это чередование шагов, выполняемых таким образом, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей, и при этом не происходило потери контакта. Опорная нога, вынесенная вперед, должна быть полностью выпрямлена с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали. Влияние ходьбы на функциональные системы организма обусловлены темпом (количество шагов в минуту), длиной дистанции, техникой ходьбы, характером грунта (ходьба по асфальту, песку, снегу и т. д.), рельефом местности (с горы, в гору), метеоусловиями, характером одежды, обуви. Также важным показателем является скорость ходьбы, индивидуальная в зависимости от ширины шага и темпа человека.

Упражнения в течение учебного (рабочего) дня — нагрузки в виде физкультурных пауз, минуток, занятий в конце учебного (рабочего) дня. Дополнительное выполнение регулярных физических упражнений значительно снижает воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды. Физические паузы не отнимают много времени — в среднем производственная гимнастика может длиться от 3 до 12 минут. Эти упражнения оптимизируют состояние организма, поддерживают высокую работоспособность и способствуют профилактике заболеваний. Кроме физических упражнений можно использовать массаж и самомассаж мышц шеи и плечевого пояса, дыхательную гимнастику.

Существует несколько вариантов гимнастики для сотрудников:

Упражнения при помощи стула (когда основной упор идет на спинку)

Упражнения, выполняемые при помощи стены — комплексы, направленные на исправление осанки, а также несколько вариантов выполнения упражнений для рук (отжимания от стены и так далее).

Статические упражнения.

Чаще всего работники используют упражнения для ног, которые могут не только сформировать мышцы, но и снять отёчность и предотвратить появление варикоза. Интенсивность занятий выбирается в зависимости от индивидуальных предпочтений. Даже простая ходьба в течение одной-двух минут поможет снять общую нагрузку, связанную с сидячей работой.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Правила организации и личной гигиены самостоятельных занятий физической культурой включают в себя здоровый образ жизни, рациональный режим дня, соблюдение личной гигиены, закаливание. Также необходимо поддерживать санитарное состояние мест занятий, спортивной одежды и обуви. Очень важно соблюдать правила личной гигиены, особенно чистоту тела.

Рекомендуется проводить занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, солнце.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями — важный шаг на пути к крепкому здоровью и счастью. Поэтому можно смело сказать: наше здоровье в наших руках. Занимаясь утренней зарядкой, делая несложные упражнения в течение дня, можно преобразить свое тело и преобразиться самому. Здоровье и учеба тесно связаны, а потому, чем крепче здоровье, тем выше его работоспособность и продуктивность обучения.

Физическая культура зачастую включает в себя ряд сложнокоординированных упражнений, которые требуют концентрации. Это способствует развитию координации и внимания при других видах деятельности.

Спортивные игры требуют быстрого обдумывания и действия, развития стратегического мышления.

Таким образом, самостоятельные занятия физическими упражнениями не только укрепляют здоровье, но также способствуют более успешному овладению умениями и навыками.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Ос­но­вы совре­мен­ной спор­тив­ной тре­ни­ров­ки : рек. биб­лиогр. указ. / Де­пар­та­мент об­ра­зо­ва­ния и на­у­ки г. Моск­вы, Гос. ав­то­ном. об­ра­зо­ват. учре­жде­ние высш. об­ра­зо­ва­ния г. Моск­вы "Моск. гор. пед. ун-т" (ГА­ОУ ВО МГПУ), Фун­дам. б-ка ; сост. И. Ю. Да­ни­ли­на ; под ред. Л. В. Хар­ла­мо­вой. – Москва : МГПУ, 2023. – 139 с
2. Тео­рия и ме­то­ди­ка обу­че­ния ба­зо­вым ви­дам спор­та: лег­кая ат­ле­ти­ка [Элек­трон­ный ре­сурс] : учеб.-ме­тод. по­со­бие / Е. В. Си­нель­ник, И. В. Ру­ден­ко. – Омск : Си­б­ГУФК, 2021. – До­бав­ле­но: 10.11.2023. – Про­ве­ре­но: 29.12.2023. – Ре­жим до­сту­па: ЭБС IPR SMART по па­ро­лю. – ISBN 978-5-91930-182-0
3. Физи­че­ская куль­ту­ра. Со­ве­ты на­чи­на­ю­щим физ­куль­тур­ни­кам и бу­ду­щим об­ла­да­те­лям знач­ка ГТО [Элек­трон­ный ре­сурс] : учеб.-ме­тод. по­со­бие / Р. В. Жар­ский. – Москва : МИ­СиС, 2022. – До­бав­ле­но: 10.11.2023. – Про­ве­ре­но: 29.12.2023. – Ре­жим до­сту­па: ЭБС IPR SMART по па­ро­лю
4. Спор­тив­но-оздо­ро­ви­тель­ная физи­че­ская куль­ту­ра для де­тей до­школь­но­го воз­рас­та : учеб. по­со­бие / О. Б. Со­ко­ви­ков, Л. А. Но­ви­ко­ва, А. В. Пет­ров, О. Н. На­за­ро­ва ; под общ. ред. О. Б. Со­ко­ви­ко­ва. – Москва : Про­спект, 2023. – 168 с. – Биб­лиогр.: с. 158–163. – Прил.: с. 164–166. – ISBN 978-5-392-38273-6
5. Наставление по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации (НФП-2004)