

ФОРМЫ
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ

Дудников Александр
23к10

- Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий – повышение функционального состояния организма и физической подготовленности. Основные правила при самостоятельных занятиях: - от простого к сложному; - от известного к неизвестному; - от освоенного к неосвоенному; - регулярность занятий (3-4 раза в неделю); - увеличение физической нагрузки на занятиях идёт постепенно.

- Для оценки правильности проведения самостоятельных занятий нужно проводить самоконтроль. Лучшей формой организации самоконтроля является ведение дневника самонаблюдения, где можно проследить динамику занятий, динамику развития физических качеств. Говоря о правилах самоконтроля, следует отметить: Все измерения проводить в одно и тоже время, в одинаковых условиях; Все данные заносить в дневник; Достаточно заполнять 2 раза в неделю.

- В дневнике самонаблюдений по физической подготовке рекомендуются следующие разделы: физическое развитие (антропометрические характеристики человека - показатели роста, веса, окружность груди); физическое состояние (самочувствие, настроение, аппетит, характер сна, желание заниматься, оценка работоспособности); функциональное состояние организма (ЧСС до, во время и после занятий, частота дыхания в 1 мин. до и после занятий, артериальное давление до и после занятий); занятия физическими упражнениями (краткое содержание основного содержания занятий с указанием их дозировки); физическая подготовленность (результаты тестирования и уровня физической подготовленности). Простейший дневник самоконтроля
Дата, время, место проведения занятий
Содержание занятий
Самочувствие, ЧСС после нагрузки

- Требования при организации мест занятий и подготовке инвентаря На необорудованных местах (в естественных условиях) необходимо тщательно проверить , нет ли канав, ям, выступов и посторонних предметов (камней, битого стекла, жестяных банок, щепок, веток от деревьев и т.п.), которые могут стать причинами травм.

- Стандартом распределения нагрузки является недельный цикл. При проведении самостоятельных занятий необходимо соблюдать физическую нагрузку. Физическая нагрузка - это определённая мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Она регулируется: продолжительностью выполнения; количеством повторений; изменением скорости выполнения; уменьшением или увеличением интервалов отдыха между упражнениями; изменением веса снарядов; изменением мощности прилагаемых усилий.

- Для правильного составления недельного цикла существуют правила: При трёхразовых нагрузках в неделю распределяем занятия через примерно одинаковые интервалы (понедельник, среда, пятница), желательно в одно и то же время; В недельную нагрузку должны входить нагрузки различной направленности (нагрузка на выносливость не может компенсировать нагрузку на силу и т.д.); Особенно строго дозируются нагрузки на выносливость и силу; Не следует стремиться к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки (перегрузка, переутомление); Тренировку обязательно начинать с разминки, а по завершению использовать гигиенические и восстановительные процедуры; При ощущении недомогания, переутомлении, отклонении в состоянии здоровья посоветуйтесь с учителем, тренером, врачом; Любая тренировка имеет подготовительную, основную и заключительную часть.

- Структура самостоятельных занятий по ОФП: В подготовительной части - выполняется разминка, основная задача которой разогреть все мышечные группы и системы организма и вывести их на более высокий уровень функционирования (упражнения для рук и ног, туловища и ног, медленный бег, прыжки, завершается разминка упражнениями на «расслабление» и дыхательными упражнениями). Основная часть: упражнения для развития двигательных качеств в определенной последовательности – сначала на развитие быстроты и гибкости, силы, а в конце выносливости (ЧСС – 150 170 уд./мин.). Заключительная часть: выполняются упражнения на снижение функциональной активности и приведение его в нормальное состояние (дыхательные упражнения, медленный бег, ходьба).

- Для развития силы используют упражнения: с отягощением весом собственного тела – подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания, прыжки и др.; с дополнительными отягощениями – штанга, гири, гантели и др. на развитие различных группы мышц (приседание, выпады, наклоны, повороты...).

- Для развития быстроты применяют упражнения: выполняемые с максимальной возможной скоростью – бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.); эстафетный бег; подвижные игры – «День и ночь», «Салки» и др.



- Для развития выносливости применяют упражнения: выполняемые с небольшой скоростью, но относительно длительное время – бег по пересеченной местности (кросс) в течении 25-30 мин.; передвижение на лыжах 3-5-10 км.; плавание 200-300 м.; езда на велосипеде.



- Для развития гибкости используют упражнения: требующие растягивание мышц и связок; различных движений в суставах – маховые движения прямыми ногами; наклоны в перед с касанием ладонями пола; мост из положения лежа и др.



- Для развития ловкости применяют физические упражнения требующие точного воспроизведения движений по пространственным, временным и динамическим характеристикам. Например – метание мяча в цель, действие игрока в спортивной или подвижной игры и др.