

**Формы  
самостоятельны  
х занятий  
физическими  
упражнениями**

Невлянинова Виктория

ІПСО-12

**Гиподинамия** – малоподвижный образ жизни. Почему возникла эта проблема в 21 веке? Принято считать, что объём двигательной активности школьников должен составлять 12-14 часов в неделю. Но большинство учащихся современной школы до 82-85 % дневного времени находится в статическом положении (сидя). Даже младшие школьники при их подвижности реализуют только 16-19 % от необходимой нагрузки. На организованные формы занятий (урок, подвижная перемена) приходится лишь 1-3 %. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50 % и снижается от младших классов к старшим.

При длительном сидении: - дыхание становится менее глубоким, -обмен веществ понижается, - происходит застой крови в нижних конечностях - это ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движения. Малая подвижность отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно на сердечно-сосудистой и дыхательной.

Формы занятий в течение дня могут быть:  
самостоятельные тренировочные занятия:  
ритмика, гимнастика, атлетическая гимнастика,  
занятия по ОФП; физкультурно-оздоровительные  
занятия: утренняя гимнастика, физкультминутки  
во время выполнения домашнего задания, ходьба  
на лыжах, оздоровительный бег, подвижные игры  
на свежем воздухе.

Лучшим временем для занятий физическими упражнениями являются периоды от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов; Не рекомендуются занятия после 20 часов; Заниматься желательно не менее трёх раз в неделю. Утро Вечер

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.