

«ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ»

Презентация подготовлена
студенткой группы 1ПСО12
Паршиной Анастасией

Значимость существования таких форм

Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни. Организм человека развивается в постоянном движении. Движение необходимо, как пища и сон.

Основная цель самостоятельных занятий - сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной подготовки.

Формы

Существуют три формы самостоятельных занятий:

- * Ежедневная утренняя гимнастика;
- * Ежедневная физкультпауза;
- * Самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, чем 2-3 раза в неделю).

Важную роль играет также ежедневное применение различных закаливающих процедур (обтирание, обливание, купание)



Ежедневная утренняя гимнастика

- * Утренняя зарядка считается фундаментом для здорового образа жизни. Полное пробуждение организма наступает гораздо быстрее, если начинает работать опорно-двигательный аппарат. Именно комплекс упражнений утренней зарядки направлен на быстрое пробуждение после ночного сна.
- * Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость.
- * При составлении комплексов утренней гимнастики и их выполнении рекомендуется нагрузку на организм повышать постепенно, с наибольшей нагрузкой в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается.

Некоторые упражнения для зарядки

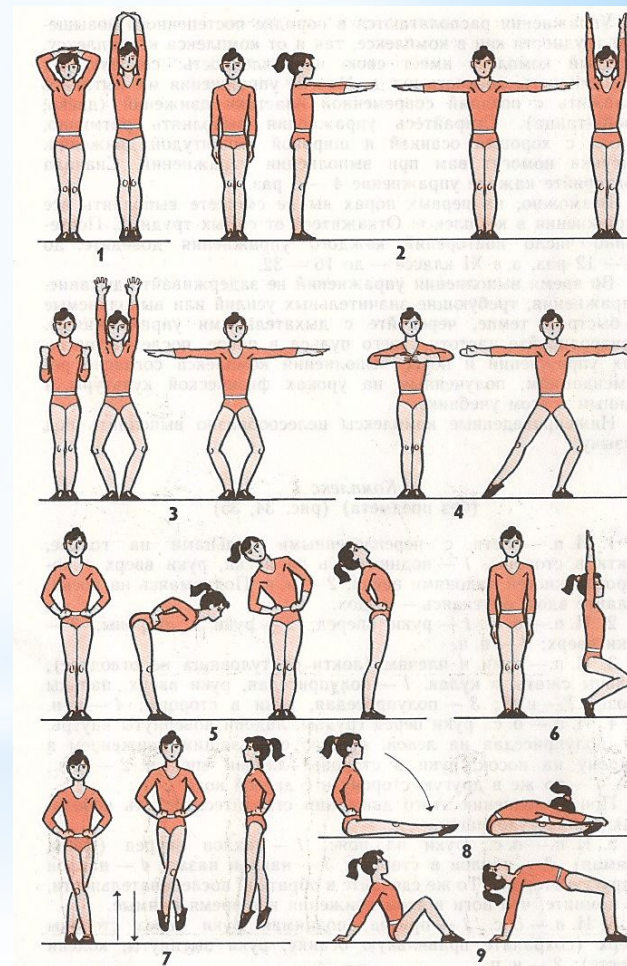
Вариантов занятий огромное множество, а программа делится по частям тела, которые требуется разработать. Упражнения для зарядки по утрам бывают:

Для шеи:

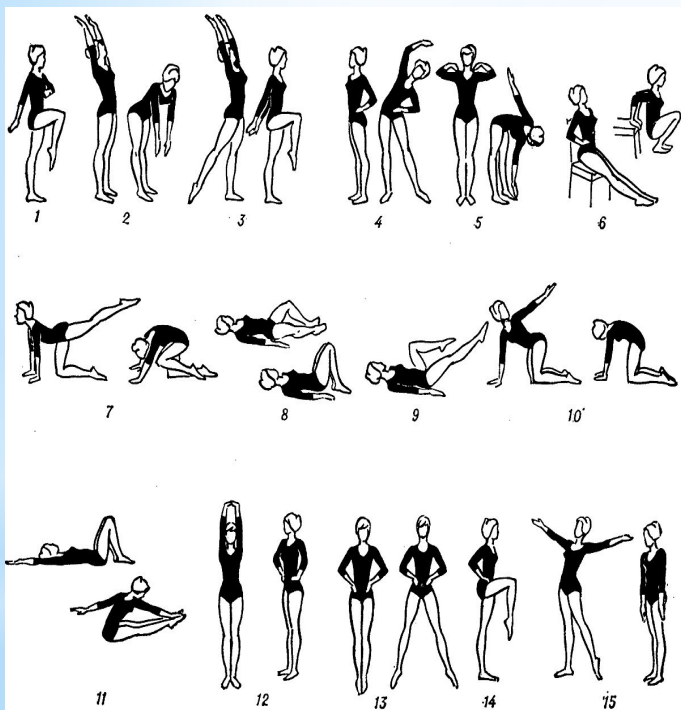
- * движение головой вперед и назад, и в обе стороны;
- * замедленный поворот головой.

Для туловища:

- * плавные сгибания вперед, пытаясь дотянуться пальцами рук пола;
- * вращательные движения тазом: положение рук на поясе;
- * наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне.



Некоторые упражнения для зарядки



Для рук:

- * круговые движения рук в кулаке;
- * круговые движения одним плечевым суставом поочередно или задействовать сразу пару плеч;
- * вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно;
- * вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8.

Для ног:

- * махи ногами: 10-12 раз на одну ногу;
- * круговые движения колен, выполняем в наклонном положении;
- * медленные приседания: около 10 раз.

Ежедневная физкультпауза

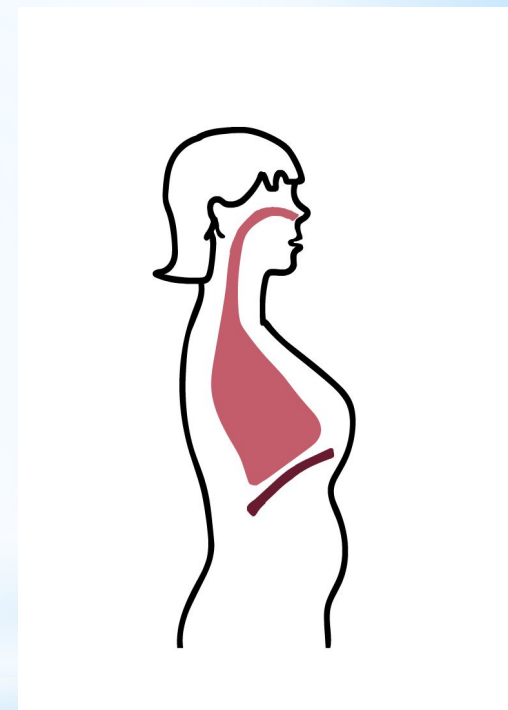
-упражнения в течение учебного и рабочего дня.

В физкультпаузу целесообразно включать дыхательные упражнения и упражнения для глаз. Они способствуют активизации нервной системы и повышению тонуса.

В тех случаях, когда условия не позволяют проделывать упражнения, в положении стоя, их можно выполнять, не вставая из-за стола. При этом упражнения выполняются в изометрическом режиме - производится напряжение и расслабление различных мышечных групп без изменений позы.

Некоторые упражнения для физкультпаузы

- * Эффективно так называемое **диафрагмальное дыхание** (вдох начинается с выпячивания живота за счет сокращения диафрагмы), состоящее из частых, но не глубоких вдохов и выдохов с выпячиванием и втягиванием живота.
- * Упражнения для глаз состоят в основном из движений глазами влево- вправо, вверх-вниз и круговых движений.
- * С целью улучшения мозгового кровообращения применяются упражнения, состоящие из наклонов и поворотов головы.
- * Вытянув ноги, попеременно или одновременно напрягать и расслаблять мышцы ног, затем рук, туловища.



Самостоятельные занятия физкультурой и спортом

- * Можно проводить индивидуально или в группе. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная.
- * Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю 1-1,5 часа.
- * Заниматься менее 2-х раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма.
- * Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну.
- * Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак.
- * Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Самостоятельные занятия физкультурой и спортом

- * Планирование самостоятельных занятий осуществляется под руководством тренера с целью четкого определения последовательности решения задач овладения техникой различных физических упражнений и повышения уровня функциональной подготовленности организма. Перспективное планирование самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период тренировок.
- * В настоящее время, в век технологий, существует множество мобильных приложений, которые помогают «организовать» занятия спортом. В приложении за человека составляется спортивная программа, распределяя занятие по времени и цели.

Одни из них:

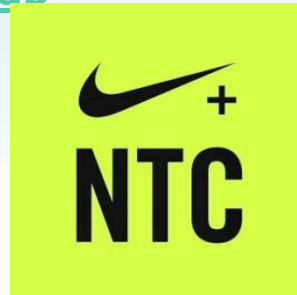
[Endomondo](#)



[Sworakit](#)



[Nike Training Club](#)



[RunKeeper](#)



[Just 6 Weeks](#)



- * Методика самостоятельных занятий направлена на развитие общей выносливости, а она зависит от состояния ключевых систем организма - сердечнососудистой и дыхательной. На этом этапе главная задача - не нарушать основных принципов физического воспитания: доступности, систематичности, постепенности.
- * Для улучшения и сохранения крепкого здоровья, прежде всего, необходимы высокая культура поведения и здоровый образ жизни, в основе которого высокая степень двигательной активности.

Будьте здоровы сегодня, завтра и всегда!