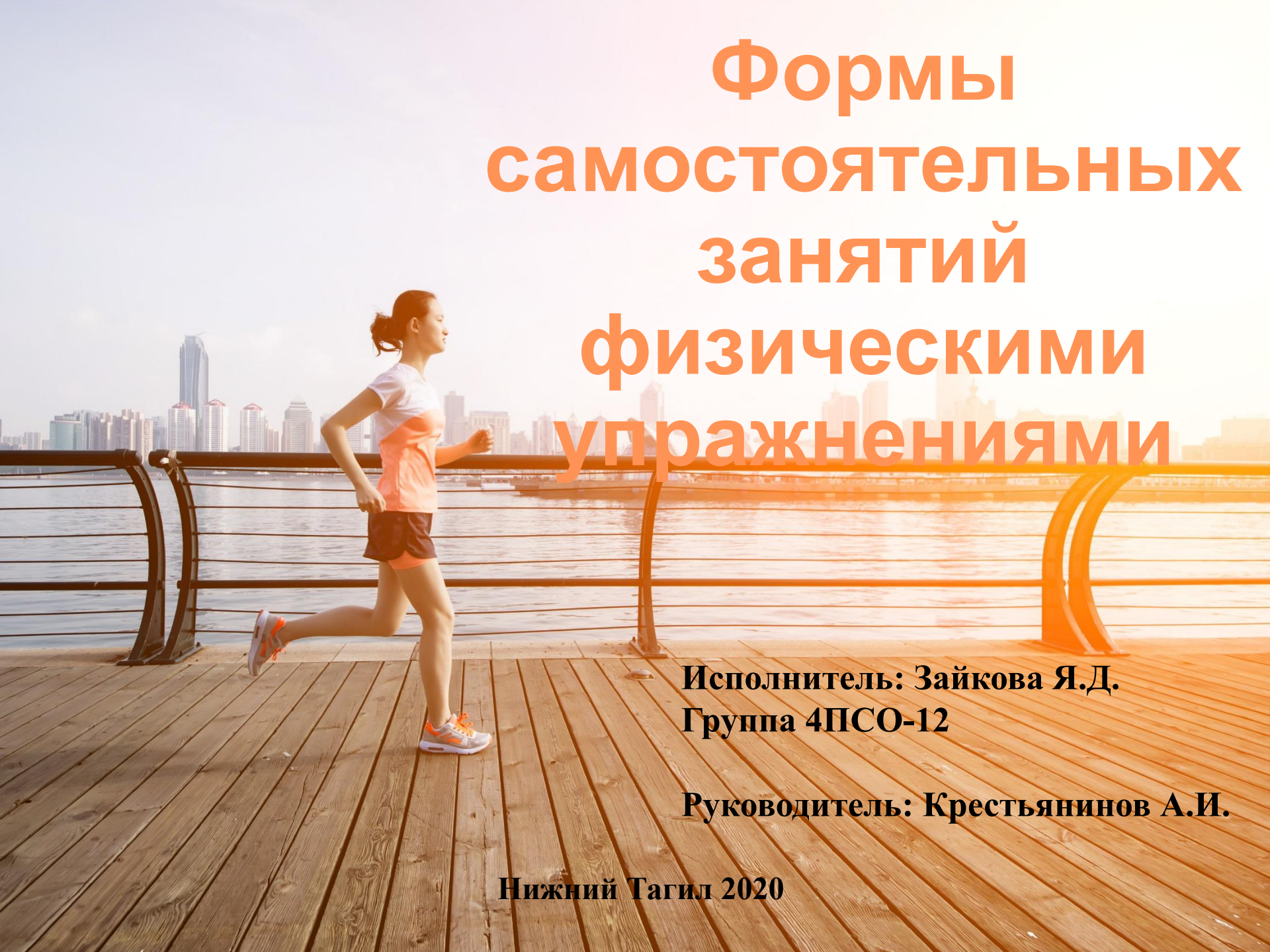


Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями

A woman in a white and orange athletic outfit is running on a wooden pier. In the background, there is a body of water and a city skyline under a clear sky. The scene is bathed in a warm, orange light, suggesting sunrise or sunset.

**Исполнитель: Зайкова Я.Д.
Группа 4ПСО-12**

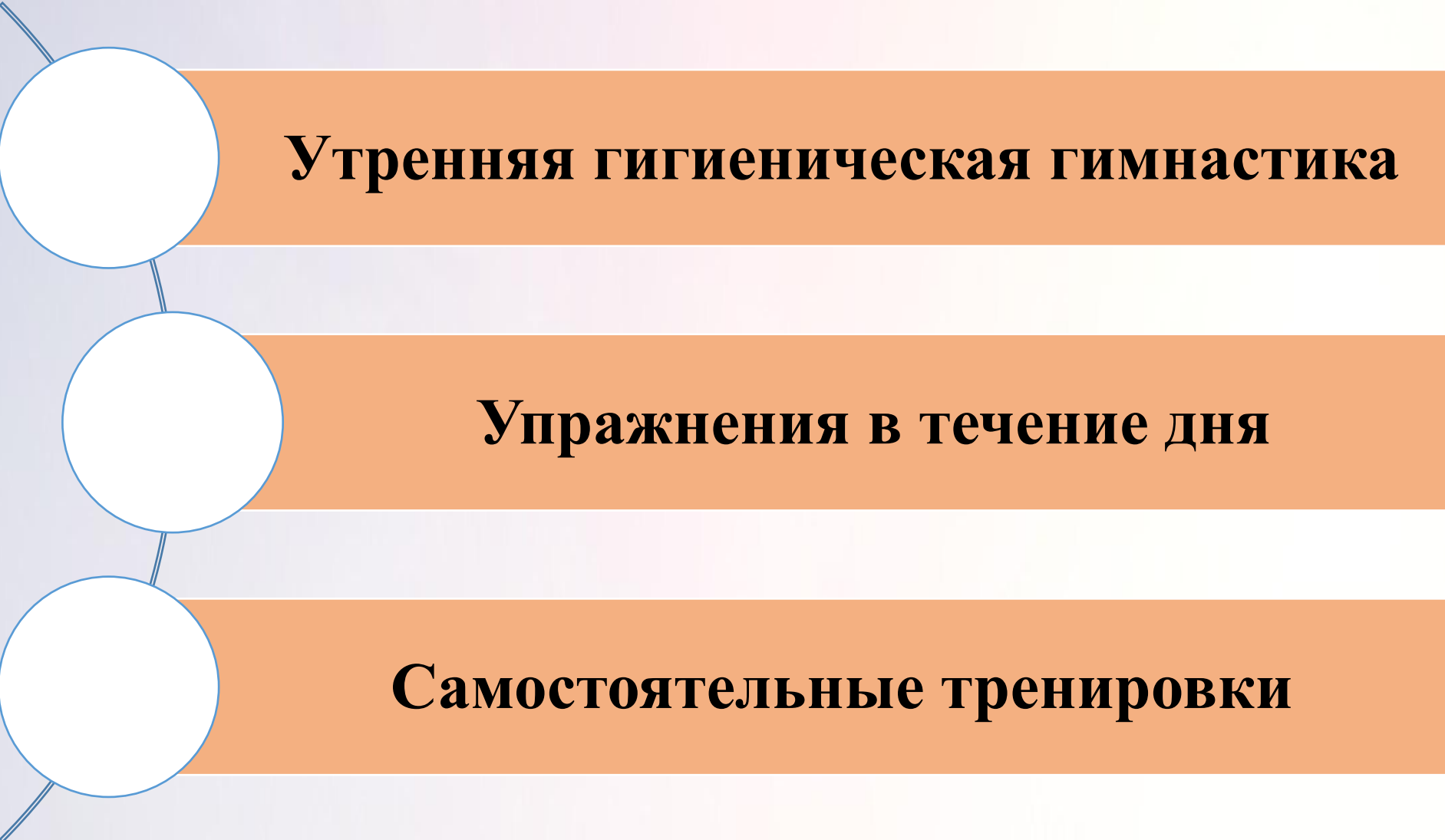
Руководитель: Крестьянинов А.И.

Нижний Тагил 2020

Формы самостоятельных занятий – система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная определенным их содержанием.



Основные формы



Утренняя гигиеническая гимнастика

Упражнения в течение дня

Самостоятельные тренировки

Утренняя гигиеническая гимнастика

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня после пробуждения. В комплекс утренней гимнастики следует включать упражнения на все группы мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения с отягощениями, на выносливость. Нагрузка должна повышаться постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса необходимо снизить нагрузку и привести организм в спокойное состояние.



Упражнения в течение дня

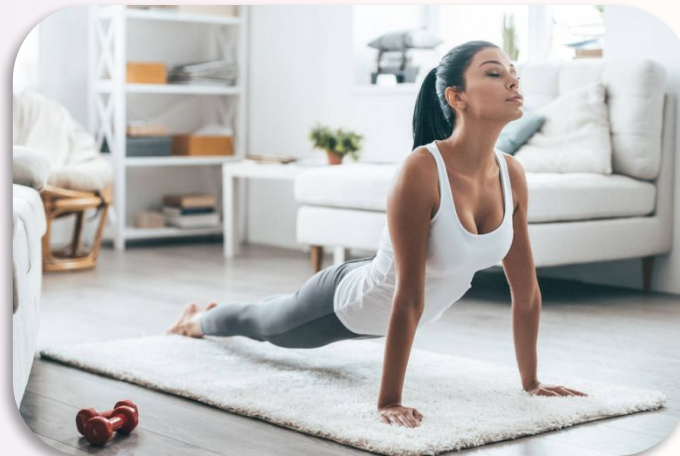
Упражнения в течение дня нацелены на концентрацию внимания, снятие утомления, поддержание работоспособности. Выполняются в режиме 8 – 10 минут. Небольшие комплексы (3 – 5 упражнений), в виде напряжения и расслабления мышц ног, вращения в голеностопном и лучезапястном суставах могут снять усталость и напряжение, улучшить работоспособность.



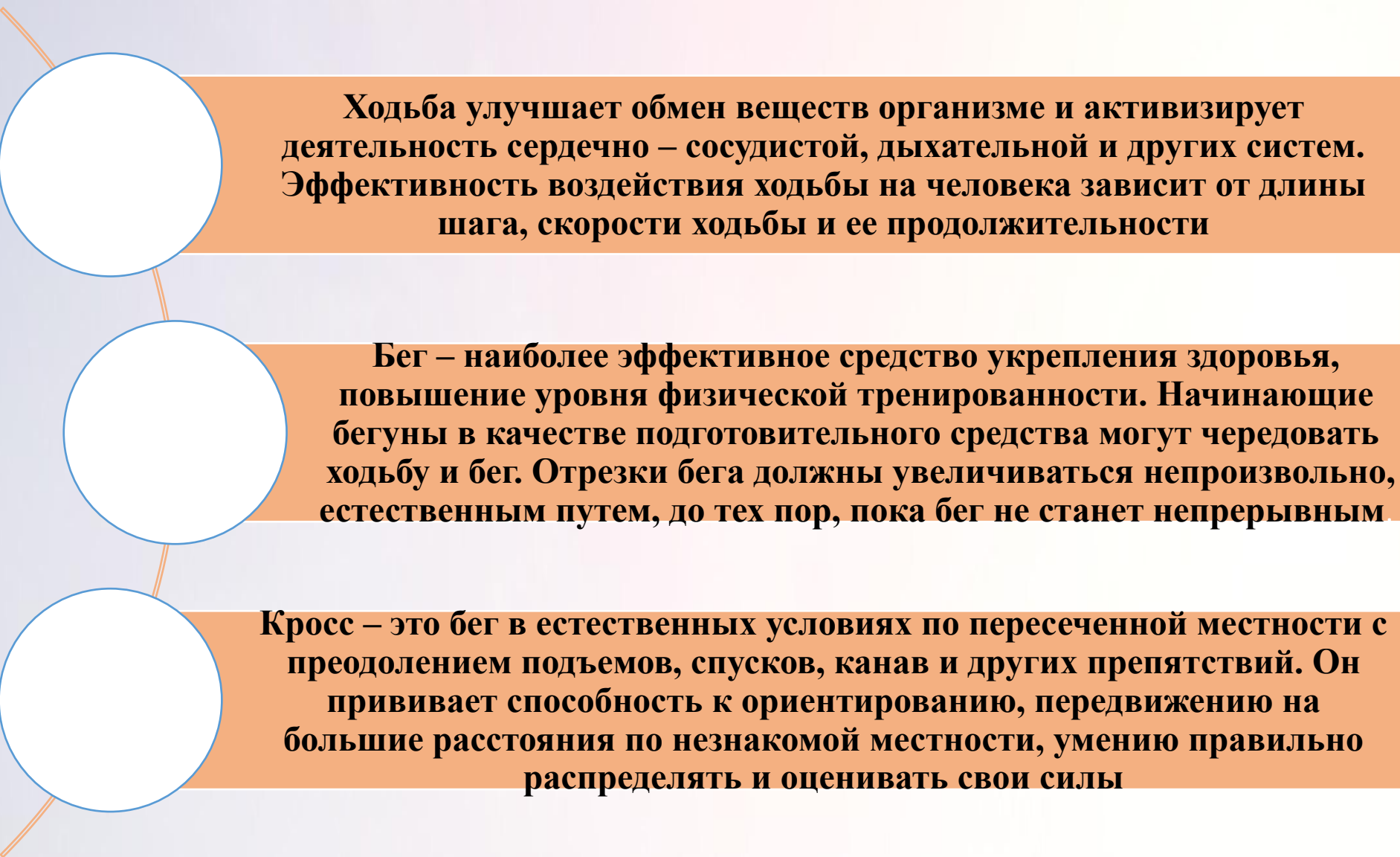
Самостоятельные тренировочные занятия

Самостоятельные тренировочные занятия могут быть как индивидуальными, так и групповыми. Для их проведения используются приемы и методы, применяемые в видах спорта.

Занятие делится на подготовительную (5 – 10% от общего времени), основную (80 – 90%) и заключительную части (8 – 10%). Заниматься рекомендуется 2 – 7 раз в неделю по 1- 1,5 часа. Лучшее время для тренировок после 2 – 2,5 часов после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до сна.



Средства самостоятельных занятий

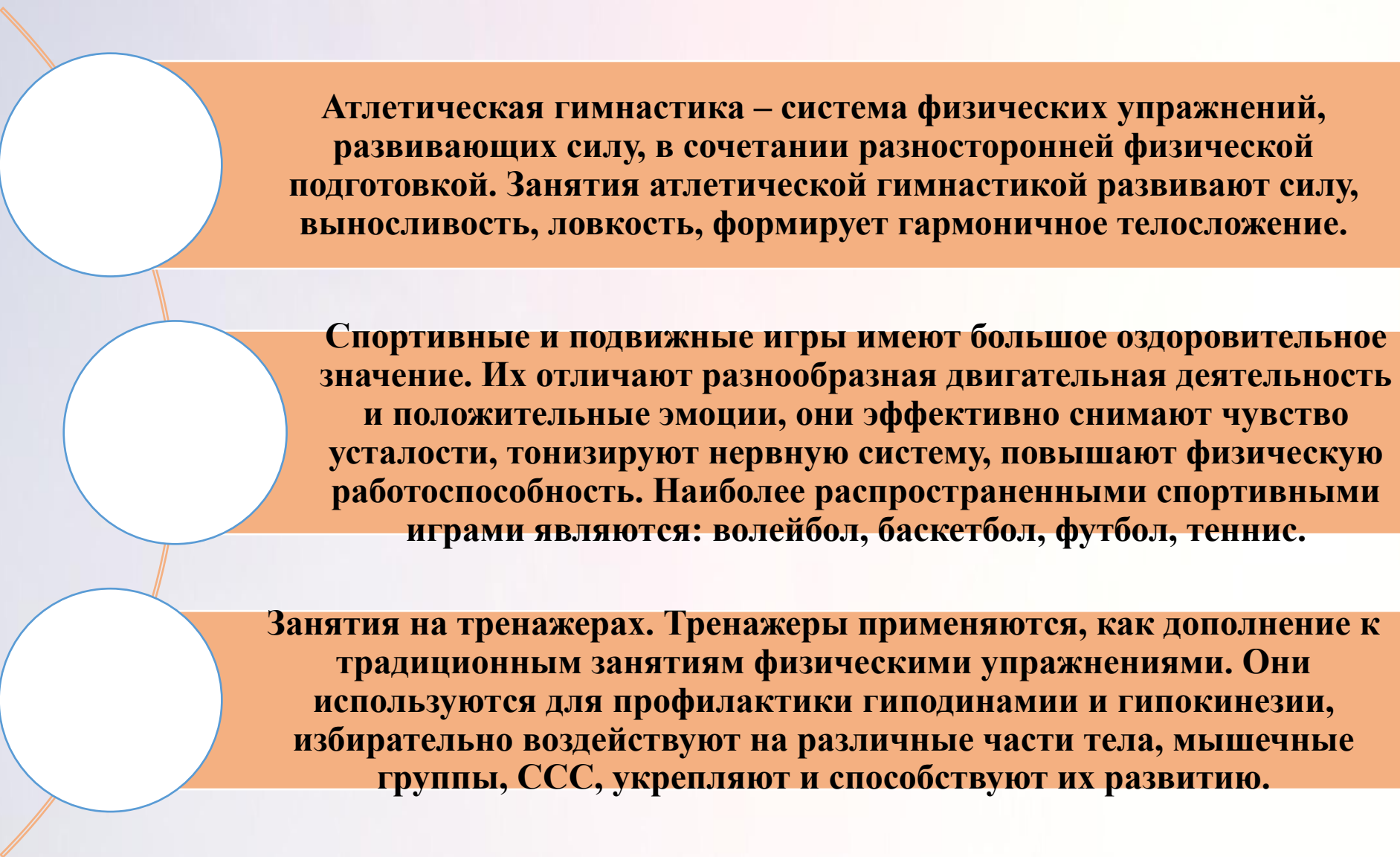


Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и других систем. Эффективность воздействия ходьбы на человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности

Бег – наиболее эффективное средство укрепления здоровья, повышение уровня физической тренированности. Начинающие бегуны в качестве подготовительного средства могут чередовать ходьбу и бег. Отрезки бега должны увеличиваться произвольно, естественным путем, до тех пор, пока бег не станет непрерывным.

Кросс – это бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, канав и других препятствий. Он прививает способность к ориентированию, передвижению на большие расстояния по незнакомой местности, умению правильно распределять и оценивать свои силы

Средства самостоятельных занятий

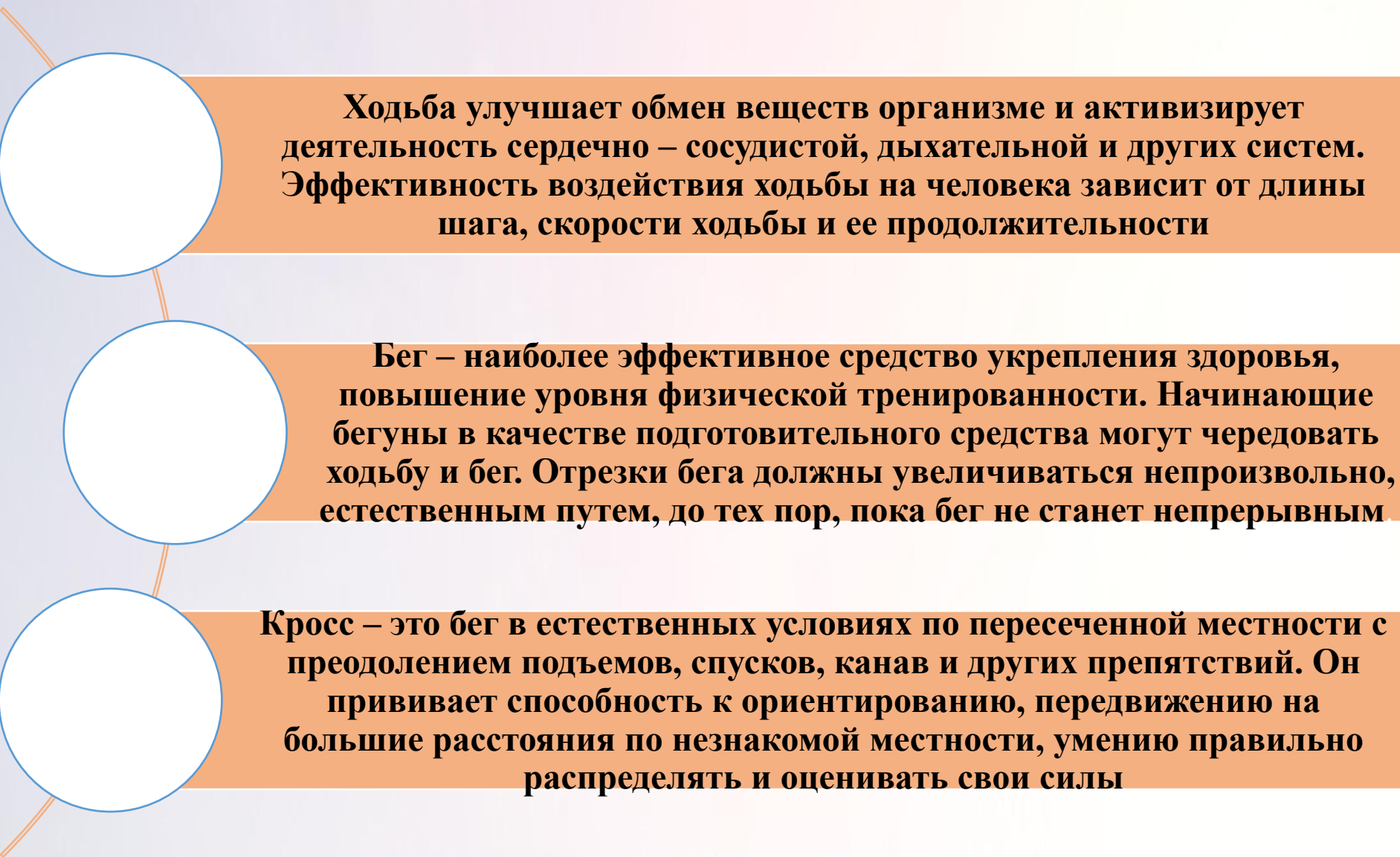


Атлетическая гимнастика – система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой развивают силу, выносливость, ловкость, формирует гармоничное телосложение.

Спортивные и подвижные игры имеют большое оздоровительное значение. Их отличают разнообразная двигательная деятельность и положительные эмоции, они эффективно снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, повышают физическую работоспособность. Наиболее распространенными спортивными играми являются: волейбол, баскетбол, футбол, теннис.

Занятия на тренажерах. Тренажеры применяются, как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями. Они используются для профилактики гиподинамии и гипокинезии, избирательно воздействуют на различные части тела, мышечные группы, ССС, укрепляют и способствуют их развитию.

Средства самостоятельных занятий



Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и других систем. Эффективность воздействия ходьбы на человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности

Бег – наиболее эффективное средство укрепления здоровья, повышение уровня физической тренированности. Начинающие бегуны в качестве подготовительного средства могут чередовать ходьбу и бег. Отрезки бега должны увеличиваться произвольно, естественным путем, до тех пор, пока бег не станет непрерывным.

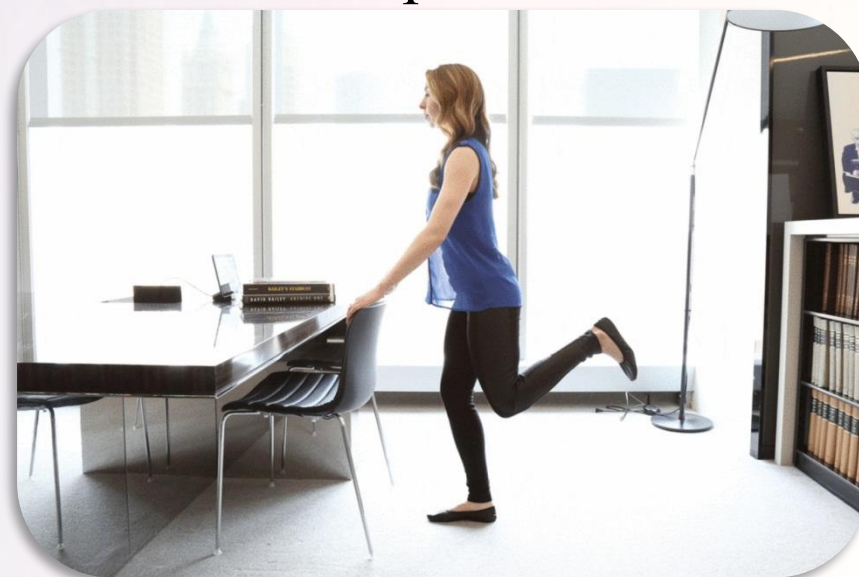
Кросс – это бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, канав и других препятствий. Он прививает способность к ориентированию, передвижению на большие расстояния по незнакомой местности, умению правильно распределять и оценивать свои силы

Объем самостоятельных занятий в зависимости от возрастного периода

Возрастной период	Кол-во часов в неделю
Дошкольники	21-28
Школьники	14-21
Студенты	10-14
Лица старшего возраста	6-10

Заключение

Самостоятельные занятия физическими упражнениями являются самыми доступными формами упражнений, ведь бег, ходьба, плавание, спортивные игры, гимнастика и тренажеры – это все то, что человек легко может совмещать со своим привычным распорядком дня. Оказывается, очень легко сочетать приятное с полезным, ведь получая удовольствия от занятий, человек поддерживает и свою форму, и свое здоровье.



**Спасибо за
внимание!!!**

