

**Тема 7. Основы методики
самостоятельных занятий
Физическими Упражнениями**

Три главных принципа, которые легко запомнить:

1. Тренируйтесь через день или хотя бы три раза в неделю
2. Тренируйтесь непрерывно в течение 20 минут.
3. Тренируйтесь энергично, но следите за своим дыханием.

Мотивация при самостоятельных занятиях

- 1) Укрепление здоровья и профилактика заболеваний.
- 2) Повышение работоспособности.
- 3) Удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями.
- 4) Спортивная мотивация.
- 5) Эстетическая мотивация.
- 6) Стремление к общению.
- 7) Стремление познать свой организм, свои возможности.
- 8) Мотивация творчества, воспитания и укрепления семьи.
- 9) Случайные мотивации.

Существуют три формы самостоятельных занятий:

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

Содержание и структура самостоятельной спортивной тренировки

- **Вводная часть** служит для создания необходимых условий (предпосылок) для проведения основной тренировочной работы в каждом отдельном занятии. В этой части происходит начальная организация занятия проводится подготовка организма занимающихся (разминку, разогревание) к выполнению предстоящей повышенной нагрузки, создает благоприятный эмоциональный фон. На вводную часть в занятии отводится 15–20 мин.
- В **основной части** решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями, совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, воспитание физических, морально-волевых и других качеств. По времени основная часть может длиться от 20 мин до 3 час и более. Это зависит от квалификации спортсмена, целей и задач занятия.
- Задачами **заключительной части** является снижение общего возбуждения нервной системы, снятие мышечного напряжения отдельных групп мышц, а также краткий обзор и подведение итогов занятия.

Существуют определённые требования к выполнению тренировочного занятия, которых должен придерживаться каждый занимающийся спортом.

1. Делать общую и специальную разминку в течение 15–20 мин.
2. Начинать занятия не ранее чем за 2 ч. после приёма пищи.
3. Заниматься в удобной спортивной одежде и обуви.
4. Не выполнять без разрешения тренера контрольные прикидки или сложные, ещё не освоенные упражнения с отягощениями.
5. Не отвлекаться и не отвлекать других во время занятий.
6. Строго выполнять план тренировочных нагрузок, указанных тренером.
7. Не допускать перерывов в тренировочных занятиях без уважительной причины.
8. Стремиться к приобретению теоретических знаний по методике тренировки, физиологии, гигиене, самоконтролю, правилам соревнований.
9. Регулярно проходить медицинское обследование.
10. Вести дневник тренировочных занятий.

Контроль эффективности самостоятельных занятий

Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение специального дневника. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы – **субъективные** и **объективные**.

К **субъективным** показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции.

К **объективным** показателям самоконтроля относятся: наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной ёмкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами.

Планирование объёма и интенсивности физических упражнений

- *Организация самостоятельных занятий*
- *Управление процессом самостоятельных занятий*
- *Интенсивность и пульсовый режим физической нагрузки*
- *Самоконтроль и особенности самостоятельных занятий*
- *Самоконтроль и особенности самостоятельных занятий:*

Самоконтроль - это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.

- *Основные задачи самоконтроля:*
- 1. Расширить знания о физическом развитии, физической и функциональной подготовленности.
- 2. Приобрести навыки самоконтроля физического развития и всех видов подготовленности.
- 3. Определив уровень физического состояния, корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.