# На тему: “ Правила та методи самостійних занять фізичними вправами. ”

### Правила та методи самостійних занять фізичними вправами

План

1. Правила вступу та контролю самостійних занять фізичними вправами.

2. Сполучення дихальних органів з рухами.

3. Комплекс фізичних вправ.

4. Потенціал танцювальних рухів для здоров’я.

У всі часи людина намагалась бути сильною, красивою, фізично досконалою. Досягнення фізичної досконалості необхідна молдій людині, для того щоб бути досконалим – це не тільки мати красиву будову тіла, а насам перед володіти сильним здоров’ям, високою розумовою і фізичною працездатністю, силою волі, наполегливістю в досягнені мети.

Вирішивши самостійно займатися фізичними вправами, потрібно обов’язково пройти лікарський огляд у дільничого терапевта, визначити за його допомогою засоби фізичної культури, які допоможуть в оптимальний час досягнути поставленої мети без збитків для здоров’я. Постійний котроль за станом організму і рівнем тренованості можна проводити самостійно. Доступними умовами само контролю являються об’єктивні і суб’єктивні показники.

Суб’єктивні показники. Сон: глибокий, перерваний, зі сновидіннями або без них. Апетит: хороший, помірний, поганий. Настрій: бодрий, задовільний, пригнічений. Працездатність: підвищена, середня, понижена.

Об’єктивні показники. Фізичний розвиток: ріст, вага, окружність грудної клітки, температура, пульс в спокою, пульс відновлений після нагрузки, частота дихання в спокою, дихальний розмах грудної клітки.

Велике значення при виконанні фізичних вправ має правильне сполучення дихання з рухами. Це найбільш оптимально, коли в момент вдоху грудна клітка розширюється, тулуб знаходиться в розпрямленому стані, а момент видоху проводиться, коли голова наближується до ніг. Для найбільш успішного виконання фізичних вправ, які вимагають великого напруження багатьох м’язових груп, рекомендується застосовувати затримку дихання. Але під-час бігу, підскоків, присідань навіть короткочастні затримки дихання замітно понижують рівень кисню в крові. Тому при виконанні аналогічних вправ дихати потрібно безперервно.

 Одна з найбільш популярних форм фізичного фиховання є біг. Що краще інших засобів культури розвиває витривалість і відіграє важливу роль в роботі серцево – судинної і дихальної системи. Починати біг бажано повільно і розслаблено, по м’якому грунту, тренуючись неперенапружуватись. При щоденних тренуваннях притримуватись принципу “ більше – менше ”, тобто через день чередувати велику нагрузку з меншою. Це потрібно для того щоб відновлювались сили і ненакоплювась втома.

Підходом до регулярних занять фізичної культури реекомендовано почати за допомогою комплекса фізичних вправ:

1. присідання – розвиває правильну осанку, ліквідує сутулість, укріплює м’язи ніг, бедра, живота, спини. Виконується з положення “ основна стійка”, ноги на ширині плеч, носки сильно розведені в сторони, руки підняті в гору за головою, під п’ятками підставка. Не відриваючи п’яток від підлоги, присідати, широко розводячи руки. Осанка в вертикальному положенні, 10-25 присідань (в залежності від віку). При виконинні вправи – невеликий вдох з затримкою дихання. Після 3 – 4 присідань можна відпочити. Потім в початковому положенні знову зробити неглубокий вдох, затримати дихання і продовжити вправу. Всього 4–5 серій з 2 – 3- мінутним переривом між ними ( до прискорення серцебиття).
2. Наклон вперед – зміцнює м’язи спини, рук, шиї. Виконується з положення, ноги на ширині плеч, руки за головою прижаті до затилку, спина прогнута, підборіддя підняте. Наклонитися вперед до положення трохи нижче горизонтального. Потім випрямитись, піднявшись з видохом на носочки. В серії 10 – 20 наклонів, серій- 4 – 5.
3. Розведення рук – розвиває м’язи грудей. Висхідне положення – лежачи на спині, руки з гантелями підняті. Руки опустити за голову до дотику підлоги і вернути в початкове положення. Повторити 6 – 8 раз. Також, але руки розвести в сторони. Всього 4 – 5 серій.
4. Опускання тулуба із положення “березка” – допомагає покращити координацію, ровиває бедрений пресс, рук, грудей. Початкове положення – лежачи на спині на коврику поблизу батареї центрального отоплення або шафи (в залі – біля гімнастичної стіни). Руки підняти, взятися за батарею або за нижню частину шафи. Підтянути коліна до грудейі випрямити ноги, залишаючись на лопадках (положення “березка”). Далі повільно опускати ноги, стараючись тримати тулуб випрямленим. Якщо вправа виконується важко, тоді спочатку опустити спину, а потім ноги.Вправа складна, тому кількість повторень в серії можна вибирати за своїм бажанням.
5. Стрибки – допомагає укріпленню і розвитку ікроножних м’язів, а також здійснює масажний та відновлюючий вплив на м’язи тулуба. Висхідне положення, в руках гантелі або книжки. Стрибнути на підвищення (25 – 40 сантиметрів) і зпригнути з нього. Прижки жорсткі, без затримки і зупинки. В серії 10 – 18 прижків, 5 – 6 серій.

Поданий комплекс необхідно виконувати на протязі двох місяців, потім ускладнити за рахунок збільшення кількості повторень.

Великий потенціал можливостей для здоров’я мають танцювальні рухи, так звані аеробні танці. Вони нетільки розвивають загальну витривалість, але й укріплюють серцево – судинну, дихальну системи, підкріплюють розхід енергії, а також створюють сприятливий емоціональний тонус. Починати такі треніровки необхідно під імпоновану вам музику з 15 –20 мінут, послідовно доводячи тривалість до 45 – 60 мінут. Особливістю аеробних танців являється не різноманітність вправ, а кількість повторень їх під музику. Тому, почавши займатися, підберіть 6 – 7 набільш знайомих вам вправ, в виконанні яких принімають участь великі м’язові групи. Це можуть бути оберти і півнахили тулоба в сторони, в перед, півприсяд з одночасною роботою рук і ніг. Виконувати вправи на початку можна серіями тривалістю70 – 100 секунд кожна. Велике значення при цьому має правильне дихання. Дихайте ритмічно – вдох через ніс, видох ротом. Триніровка можлива тільки в добре провітреному приміщенні при відкритій форточці або вікні.

Пам’ятайте, що міцне здоров’я – це не позажиттєвий дар природи, фізична роботоздатність не являється незмінною. Про здоров’я неохідно постійно піклуватися, підтримувати і укріпльвати активним веденням життя, фізичними вправами і треніровкою.

#### Список використаної літератури

Управлять здоровьєм смолоду / Дубогай А. Д. / издательство “молодь” / К.,1985.

Комплексна підготовка розвитку організму / За ред.: Боднара А. І. / Х.,2000.

Як стати майстром спорту / Петровський В., Пушкарьов К. / видавництво “Веселка” / К.,1970.