

Ткаченко Елена Михайловна

студентка

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

Аннотация: в данной статье рассматривается роль спорта в жизни человека. Автором представлены различные формы физических упражнений.

Ключевые слова: спорт, физические упражнения, самостоятельные занятия.

Самостоятельные занятия физической культурой необходимы для восстановления организма, развития двигательной активности, повышения работоспособности.

Главная цель физических упражнений – укрепление здоровья человека.

Занимаясь физическими упражнениями, необходимо придерживаться некоторых принципов:

- тренировки нужно проводить несколько раз в неделю;
- время тренировок постепенно увеличивать;
- при выборе упражнений нужно учитывать состояние здоровья человека и возрастные особенности организма;
- во время тренировок следить за своим дыханием.

Существует несколько форм самостоятельных занятий физической культурой и спортом. К ним относятся:

- утренняя гимнастика;
- занятия спортом в течение рабочего дня;
- тренировочные упражнения в свободное от работы время.

Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который выполняется утром после пробуждения. В неё включают упражнения для развития всех групп

мышц. Нагрузку нужно постепенно увеличивать. Рекомендуется проводить гимнастику на воздухе или в проветриваемом помещении.

Упражнения в течение дня необходимо выполнять при повышенной утомляемости, при длительной умственной или физической активности, для профилактики профессиональных заболеваний. Можно использовать такие упражнения, как приседание, наклоны, отжимания и другие. Занятия необходимо проводить через каждые 1,5–2 часа в течение 10–15 минут. Выполнять упражнения лучше на свежем воздухе, но если такой возможности нет, то в проветриваемом помещении. При выполнении упражнений увеличивается работоспособность.

Самостоятельные тренировочные упражнения лучше всего проводить во второй половине дня. Необходимо, чтобы прошло 1,5–2 часа после приёма пищи. Не рекомендуется заниматься спортом перед сном. Занятия проводятся индивидуально, а также можно организовать группу желающих. Количество занятий зависит от цели. Для поддержания организма в хорошей физической форме необходимо заниматься два раза в неделю, что достичь какие-результаты, необходимо увеличить количество раз до 3–4 занятий в неделю, для достижения высоких спортивных достижений 5–7 раз в неделю по 1–1,5 часа.

Однако необходимо соблюдать основные принципы физического воспитания:

1. Принцип доступности – переходить к новым видам упражнений можно только после того, как овладел базовыми.

2. Принцип систематичности – занятия должны проводиться регулярно, тогда они дадут положительный результат.

3. Принцип постепенности – время занятий и объём нагрузки необходимо увеличивать постепенно, иначе может произойти перегрузка организма.

Для самостоятельных занятий спортом можно использовать следующие формы: бег, ходьба, плавание, велосипед, ритмическая гимнастика, тренажёр.

Бег – способствует укреплению сердечно-сосудистой системы.

Ходьба – улучшает обмен веществ, укрепляет сердечнососудистую и дыхательную систему. При хорошем самочувствии можно чередовать ходьбу и бег, постепенно увеличивая нагрузку.

Плавание – способствует закаливанию организма, укрепляет дыхательную и сердечно – сосудистую системы организма.

Езда на велосипеде – способствует укреплению нервной системы.

Ритмическая гимнастика – это развивающие упражнения в быстром темпе с музыкальным сопровождением. Она укрепляет опорно-двигательный аппарат, воздействует на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

Тренажёр – воздействуют на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно – сосудистую системы.

Для определения нагрузки необходимо учитывать состояние здоровья человека, его возраст, физическую подготовку и индивидуальные особенности организма.

Людам с низкой физической подготовкой необходимы занятия с элементами лечебной физической культурой.

Для укрепления здоровья важен не объём физических упражнений, а регулярность занятий спортом.

Приведём примеры некоторых упражнений:

Упражнение 1. И.п. (исходное положение) – основная стойка (о. с), 1–2 – руки медленно поднять вверх, голову отвести назад, ладони обращены вверх, потянуться, поднимаясь на носки, вдох; 3–4 – и, п.; выдох. Повторить 4–5 раз.

Упражнение 2. И. п. – о. с. 1 – поднять левую ногу вверх, сгибая ее одновременно в колене, вдох; 2–3 – обхватить колено кистями рук и прижать его к груди, выдох; 4 – и. п. Повторить 4–5 раз, чередуя ноги.

Упражнение 3. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. 1- 2 – поворот туловища вправо, руки развести с напряжением в стороны, вдох; 3–4- и. п., выдох. Повторить 5- 6 раз чередуя повороты вправо и влево.

Упражнение 4. И. п. – о. с. 1 – короткий и быстрый «пружинящий наклон туловища, пальцами коснуться колен; 2 – повторить такой же короткий и

быстрый наклон, несколько углубляя его и касаясь пальцами середины голени;
3 – то же, доставая пальцами стопы; и. п. Дыхание произвольное. Повторить 6–
7 раз.

Для сохранения здоровья человеку необходима высокая двигательная активность и здоровый образ жизни.