

# Как правильно тренироваться



Способы двигательной деятельности 10 класс

Презентацию подготовила  
учитель физической культуры  
МОУ Лицей № 6 Лаптяну С.Н.

# Введение

Регулярная физическая активность – прекрасный способ улучшить не только фигуру, но и здоровье. Поэтому перед тем как начать заниматься физическими упражнениями или спортом, нужно немного поговорить о пользе упражнений.

Физическая активность помогает нам худеть и поддерживать правильный вес, мышечную массу, снижает риск многочисленных заболеваний. Кроме того, доказано, что упражнения поднимают настроение, активизируют мозговую активность, благотворно влияют на сон. Также они способствуют поддержанию правильного уровня энергии.





# Мотивация к самостоятельным занятиям

Наверняка каждый из нас в свое время пытался начать им заниматься, но не у всех это получилось, или если получилось, то ненадолго. На самом деле самое сложное – это именно начать, причем как с нуля, так и после перерыва, а после человек втягивается и продолжает заниматься.

Как начать заниматься физкультурой и спортом? Нужно провести работу над собой, в том числе и психологическую, и точно понять, зачем вам это нужно. Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для учащихся насущной потребностью, не превратилась в интерес личности.

# Формы самостоятельных занятий:

- 1 Утренняя гигиеническая гимнастика.
- 2 Упражнения в течение дня.
- 3 Самостоятельные тренировочные занятия.





# Виды упражнений

Физическая активность представлена огромным количеством различных видов. Вот наиболее распространенные: **Аэробика**. Обычно такие упражнения – основа любой фитнес-программы и включают в себя периоды непрерывного движения; **бег, плавание** или **танцы**. **Силовые**. Повышают силу и выносливость мышц. Это, к примеру, поднятие весов. **Ритмическая гимнастика**. Предполагает базовые движения тела, выполняемые в среднем аэробном темпе без тренажеров. Это, например, приседания, выпады, подтягивания, отжимания. **Высокоинтенсивная интервальная** тренировка. Предполагает чередование вначале упражнений высокой интенсивности, а после – низкой или отдыха. Упражнения для развития устойчивости. Помогают укрепить мышцы и улучшить координацию движений. Среди них, например, **пилатес** и общие укрепляющие упражнения. Упражнения для развития гибкости. Способствуют восстановлению мышц, улучшению координации движений и предупреждению травм. К ним относится **йога**.

# Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)



В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения на выносливость (например, длительный бег до утомления), статического характера, со значительными отягощениями. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой). При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.



# Упражнения в течение дня

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 мин каждые 1-1,5 ч работы оказывают вдвое больший стимулирующий эффект, чем отдых в два раза большей продолжительности. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.



# Самостоятельные тренировочные занятия



можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. При этом должны быть предприняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм и т.д.

Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению общего уровня тренированности организма.

Лучшее время для тренировок – вторая половина дня, через 2-3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 ч до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак (в это время необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.





# Самоконтроль

Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

Цель самоконтроля – самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта. Чтобы самоконтроль был эффективным, необходимо иметь представление об энергетических затратах организма при нервно-психических и мышечных напряжениях, важно знать временные интервалы отдыха и восстановления умственной и физической работоспособности, а также приемы, средства и методы, с помощью которых можно эффективнее восстанавливать функциональные возможности организма.



# С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Важно правильно начать заниматься спортом – от старта зависит очень многое.

Прежде чем приступать непосредственно к тренировкам, учтите такие вещи:

- 1 НУЖНО ПРОВЕРИТЬ ЗДОРОВЬЕ
- 2 СОСТАВИТЬ ПЛАН И ПОСТАВИТЬ ЦЕЛЬ
- 3 СПОРТ ДОЛЖЕН СТАТЬ ВАШЕЙ ПРИВЫЧКОЙ

# ПРОВЕРИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Начало занятий спортом или физическими упражнениями – этап важный и изначально нужно понимать, что он вам не навредит, а для этого необходимо исключить наличие противопоказаний, проконсультироваться с врачом и пройти обследование. Особенно важно это условие для тех, кто ранее никогда не занимался спортом, имеет определенные особенности





# Постановка целей

Изначально важно составить план, который будет включать в себя свои цели и способы их достижения. Сначала действия должны быть максимально простыми, и по мере улучшения вашей физической подготовки вы будете их усложнять. К примеру, если цель ваша- пробежать 5 километров, то для начала можно внести в план несколько дистанций короче. Когда вы с ними справитесь, добавляйте определенное количество метров до тех пор, пока не осилите все вожаделенные 5 км. Начав с реальных, небольших и достижимых целей, вы повысите свои шансы на успех и не сдадитесь. Если же вы сразу поставите невыполнимую планку, это может отбить у вас желание заниматься спортом вообще. Например: цель - сесть на шпагат, похудеть на 3 кг, увеличить бицепс на 3 см и т.д.

# СПОРТ ДОЛЖЕН СТАТЬ ВАШЕЙ ПРИВЫЧКОЙ

Другой важный момент в том, как начать заниматься спортом – сделать тренировки частью своей жизни на постоянной основе. Они должны стать вашей привычкой – так вы сможете воспитать в себе ответственность и дисциплинированность. Выберите время, которое вы будете посвящать спорту – утро, к примеру, или вечер после занятий. Теперь вбейте себе в голову установку, что это время вы именно тренируетесь – без отговорок и лени. Составьте план занятий на неделю!





# График занятий

Каждое упражнение выполняйте в 3 подхода по 10 раз. Завершайте упражнения легкой растяжкой, чтобы повысить эластичность и пластичность мышц и сухожилий, улучшить осанку и закрепить результат тренировки. Чтобы избежать травм, всегда делайте разминку перед основными упражнениями. Тщательно готовьте тело к нагрузке и разогревайте мышцы. Это займет не больше 10 минут, зато тренировка пройдет плавно и безболезненно.

Понедельник Среда Пятница

1. Выпады.
2. Ягодичный мостик.
3. Подъемы на носки.
4. Скручивания.
5. Отжимания узким хватом.

1. Отжимания от пола, опорной поверхности (край стола или кровати, мяч) или стены.
2. Обратная планка.
3. Велосипед.
4. Отведение ног назад.
5. Приседания сумо(глубокий присед с широко расставленными ногами).

1. Приседания плие.
2. Обратные выпады.
3. Подъем ног на носки.
4. Скалолаз.
5. Боковые скручивания.

# Заключение

Здоровье и учеба школьников взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы обучающиеся успешно адаптировались к условиям обучения в школе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.



# Домашнее задание



Составить план занятий физическими упражнениями на неделю. Это могут быть занятия силовые, бег, фитнес, одно какое-то упражнение.