|  |
| --- |
|  |
| Правила самостійних занять фізичними вправами.   * Самостійні заняття із загальної фізичної підго­товки забезпечують тривале збереження фізичної та розумової працездатності та створюють умови для високопродуктивної праці. Самостійна підго­товка школярів здійснюється в процесі позаклас- ної та позашкільної роботи з фізичної культури. Основними засобами таких занять є загальнороз- вивальні вправи, у тому числі гімнастичні (для м'язів рук, ніг, тулуба та шиї, а також на гім­настичних снарядах), легкоатлетичні (ходьба, біг, стрибки, метання), вправи на тренажерах, а також різноманітні рухливі та спортивні ігри, вправи спортивного характеру (плавання, ходьба на лижах, катання на ковзанах та ін.). * Основні правила самостійних занять фізичними вправами * Перш ніж розпочати самостійні заняття, необ­хідно з'ясувати стан здоров'я та рівень фізичного розвитку. * Заняття обов'язково слід розпочинати з роз­минки, а після завершення застосовувати понов­лювальні процедури (масаж, душ або ванна). Ефек­тивність тренувальних навантажень збільшується, якщо їх використовувати разом із гартувальними процедурами і з дотриманням режиму раціональ­ного харчування. * Тому слід намагатися проводити заняття на сві­жому повітрі, залучаючи до них товаришів або ро­дичів. * Необхідно дотримуватися фізіологічних прин­ципів тренування: * поступове ускладнення вправ; * зростання обсягу та інтенсивності навантажень| * чергування навантаження та відпочинку про­тягом одного заняття з урахуванням перене­сення навантаження.   Кожне заняття повинно складатися із підготов­чої, основної та заключної частини, на що припа­дає 15-20%, до 70% і 5-10% загальної тривало­сті заняття відповідно. Не намагатися якнайшвид­ше досягнути результатів — це може призвести до перенавантаження та перевтомлення. Складаю­чи план заняття, слід добирати вправи на розвиток усіх фізичних якостей (сили, витривалості, швид­кості, спритності, гнучкості).  Після виникнення відчуття стомлення або від­хилень у стані здоров'я, необхідно зменшити на­вантаження та проконсультуватися з лікарем або вчителем фізичної культури.  1.Які основні засоби самостійних занять?  2.Переліч 3-4 основних правила самостійних занять. | |