

Літовченко В.Ю.

ОСНОВИ МЕТОДИКИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Спортивні ігри: футбол, волейбол, баскетбол, ручний м'яч, бадмінтон, теніс і настільний теніс виявляють різносторонній вплив на займаючихся, поліпшуючи функціональний стан, фізичну підготовку й координацію рухів.

Для того, щоб тренування виявилися більш ефективними, необхідно дотримуватися наступних правил: збільшувати тривалість навантаження на заняттях поступово; до початку гри проводити розминку, що включає повільний біг (3-5 хв.); загальнорозвиваючі вправи і вправи для тих груп м'язів, котрі приймають найбільше навантаження; дотримуватися всіх правил, пов'язаних з технікою безпеки, обертаячи увагу на відповідність взуття, реманенту, рівність покриття майданчика й ін. вимоги.

Атлетична гімнастика включає вправи з гантелями, гирями, амортизатором, штангою й іншими обтяженнями. Впливаючи на різні м'язові групи, вправи з обтяженнями сприяють гармонійному розвитку мускулатури тіла, поліпшують поставу. Заняття атлетичною гімнастикою рекомендується проводити в другій половині дня. Вага обтяжень вибирається таким чином, щоб кожную вправу можна було виконувати 8-10 раз підряд.

Для розвитку абсолютної сили в якому-небудь русі вага обтяження збільшується, а число повторень зменшується.

Для розвитку силової витривалості застосовуються обтяження меншої ваги з більшим числом повторень (гирі . і більше). Найбільш доцільно спочатку виконувати вправи з малими обтяженнями, а в наступних підходах збільшувати вагу, зменшуючи число повторень. Вправи слід виконувати ритмічно, без затримки подиху, роблячи вдих у момент розслаблення м'язів. Інтервал відпочинку між вправами зазвичай становить 1 - 2 хвилини, залежно від швидкості відновлення подиху.

Комплекс вправ складається таким чином, щоб по можливості участь брали всі м'язові групи. На додаток до вправ з обтяженнями в заняття доцільно включати стрибки зі скакалкою, повільний біг, спортивні ігри.

Оздоровчий біг є однієї з найкращих і доступних форм занять фізичною

культурою. Щоб підвищити ефективність занять, необхідно освоїти раціональну техніку, навчитися правильно дозувати тривалість і швидкість перегони.