

# Как правильно тренироваться



Подготовила:  
учитель  
физкультуры  
МБОУ «СОШ №  
30»

Цыбусова Лариса  
Викторовна

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения посоветуйтесь с врачом, вашим учителем физической культуры или тренером, какие выбрать упражнения и как дозировать нагрузку.



# Правила проведения самостоятельных занятий

1) Не стремиться к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомление.

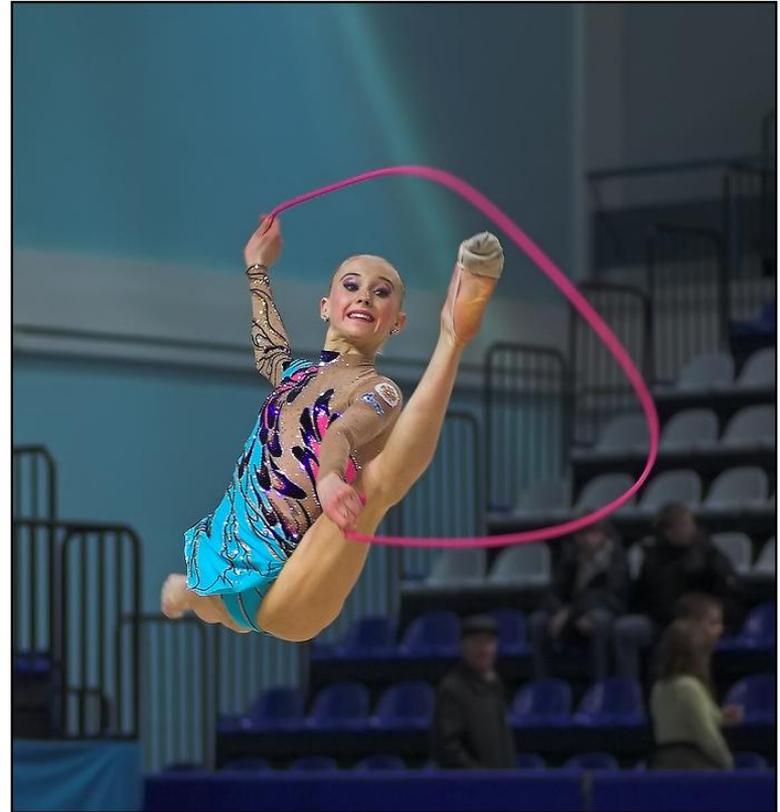


# Правила

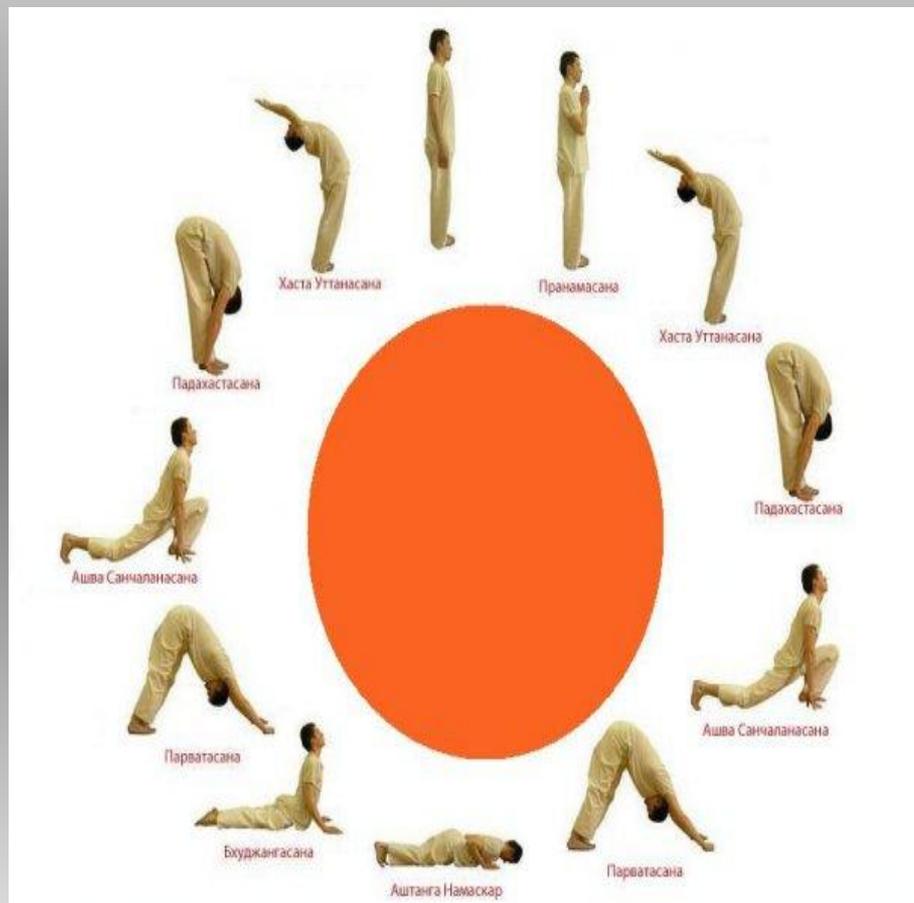


2) Очень важно, чтобы физические нагрузки соответствовали вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них. Не забывайте, что ваш организм еще не организм взрослого человека.

3) Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов в избранном вами виде спорта.



# Помните!



4) Что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при большой загруженности, например во время подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

5) Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения тренировок, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих товарищей, членов семьи. Возьмите шефство над младшими братьями и сестрами.



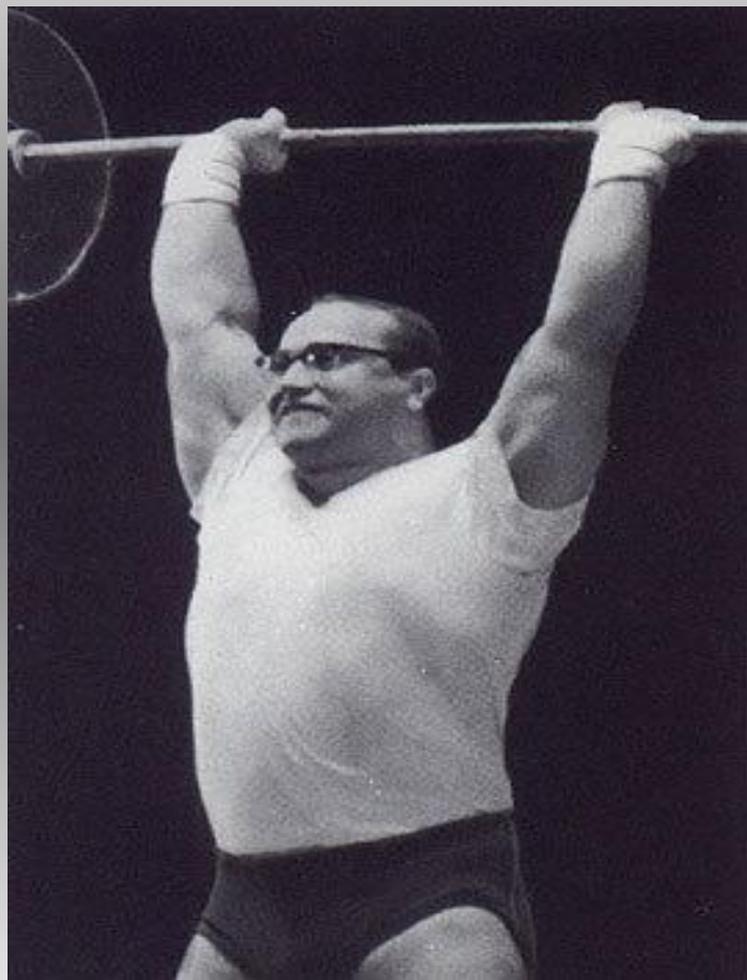


б) Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

## 7) Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки:

- 1- постепенно увеличение трудности упражнений;
- 2- объем и интенсивность нагрузок;
- 3- правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок.
- 4- более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними и меньшего числа повторений.
- 5- в зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи тренировки можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода.
- 6- во время тренировок не стремитесь выполнить максимальную нагрузку. Даже при развитии силы выдающийся штангист Ю. В. Власов рекомендует пользоваться непредельными отягощениями.

# Д. В. Власов



8) Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна.....)





9) Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с учителем, тренером, врачом.

**Помните, что эффект тренировок  
будет наиболее высоким если вы в  
совокупности будете использовать  
физические упражнения  
закаливающие процедуры,  
соблюдать гигиенические условия,  
режим дня и правильное питание.**



**В ЗДОРОВОМ  
теле -  
ЗДОРОВЫЙ дух!**