

"Как правильно тренироваться"

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.
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 ещё 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.
4. Помните, 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 очень большой загруженности, например, во время подготовки к экзаменам, всё равно найдите 20 – 30 мин для выполнения комплекса упражнений.
5. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих товарищей, членов семьи. Возьмите шефство над младшими братьями и сёстрами.
6. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.
7. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объёма и интенсивность нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учётом вашей тренированности и переносимости нагрузок. 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. Во время тренировок не стремитесь выполнить максимальную нагрузку. Даже при развитии силы выдающийся советский штангист Ю.В. Власов рекомендует пользоваться непредельными отягощениями.
8. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, тёплый душ, ванна, сауна и т. п.).
9. Если вы почувствовали какие – либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с учителем, тренером врачом.