

ПРИНЦИПЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

ПЕРВЫЙ: систематичность – проведение занятий постоянно на протяжении всей жизни, возраст не препятствие к занятиям физическими упражнениями и закаливающим процедурам.

ВТОРОЙ: соответствие нагрузок физиологическим возможностям организма и его потребностям.

ТРЕТИЙ: разнообразие использования средств и методов физической культуры и различное их сочетание.

ЧЕТВЕРТЫЙ: комплексность воздействия, т.е. использование не одного средства физической тренировки, а широкого комплекса качественно различных средств.

ПЯТЫЙ: создание благоприятных условий окружающей среды и психоэмоционального фона во время занятий:

- соблюдение гигиенической обстановки в местах проведения занятий;
- педагогический такт инструктора;
- музыкальное сопровождение и т.д.

ШЕСТОЙ: умеренность нагрузок с учетом самочувствия, особенно для людей старших возрастных групп – *не переходит границу утомления*. При появлении усталости следует видоизменить движение либо прекратить упражнения.

СЕДЬМОЙ: принцип тренировки – направлен на пополнение функциональных резервов организма. Важнейший ориентир в этом направлении – показатель возрастания двигательных возможностей и улучшения работы сердечно-сосудистой системы. Уже через 2-3 недели может появиться «двигательная эйфория» (прилив сил, бодрость, улучшение сна и самочувствия), хотя существенные положительные изменения в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем появятся позже.