

УДК 796

Данильченко С.І.¹, Соболев О.І.²

¹асист. НУ «Запорізька політехніка»

²студ.гр. МТЕ – 120 НУ «Запорізька політехніка»

ПРОБЛЕМАТИКА САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН

Виконання вправ самостійно, без уявлення про правильність виконання та без досвідченого тренера можуть нашкодити вашому здоров'ю.

Якщо розглянути виконання вправ у тренажерному залі, різноманіття виконуваних вправ набагато ширше ніж у звичних умовах вдома чи на спортивному майданчику. В основному в фітнес залі ми працюємо з певною вагою, що сприяє появі на наших м'язах мікротравм, які згодом відновлюються, чим збільшують наші м'язи.

Але для ефективного та безпечного будування свого тіла кожен спортсмен повинен дотримуватись правил виконання вправ, відпочинку між ними та встановлення навантаження на тіло. Правильним, першим кроком для новачків у тренажерному залі буде звернення до професіонала (тренера). Чому це важливо зробити на початку тренувань. Досвідчений тренер мало того, що визначить програму тренувань спеціально для вашого способу життя, поставить тренування відповідно вашої статури, а головне відкоригує виконання вправ на початку, чим допоможе запобігти подальшого неправильного виконання вправ, які можуть бути не ефективними, а у гіршому випадку призвести до травм.

Навчання спортивній дисципліні самостійно має переваги та недоліки.

Самостійне тренування має на увазі під собою тренування в будь якій спортивній дисципліні не заручаючись допомогою тренера, консультантів та інших джерел інформації. Хто цим займається, та які переваги самостійних тренувань. В першу чергу люди, які вже мають достатній досвід в своїй сфері тренувань, вони можуть бути впевнені в правильності свого виконання та плану.

Перша вагома перевага – це економія грошей. Не треба витратити кошти на працю тренера, або ж навіть абонемент у зал. Самостійно займаючись можна стати більш дисциплінованим та вмотивованим. Що до недоліків, сюди можна віднести ризики неправильного тренування, у новачків відсутність плану, або структури тренувань, ризики нанесення травм своєму тілу.

Отже якщо все підсумувати, можна зробити висновок, що досвідченим спортсменам все ж таки на свій страх та ризик можна тренуватись самостійно, чого не можна сказати про молододосвідчених спортсменів, або

взагалі новачків, їм краще займатись під керівництвом грамотного тренера, доки не буде впевненості у власній обізнаності.