

Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью

Выполнила:
Ключева Юлия
1ПСО12

Достичь необходимого оздоровительного эффекта при занятиях физическими упражнениями можно лишь при соблюдении основных принципов: сознательности и активности, систематичности (последовательность, регулярность нагрузки), постепенности повышения нагрузок, обеспечивающих развитие функциональных возможностей и адекватности (индивидуализация нагрузки).

Долговременная адаптация к определенному повторяющемуся воздействию нагрузки связана с постоянным ее увеличением. Если же нагрузка остается прежней и не меняется, то ее воздействие становится малоэффективным.

Основные изменения, наступающие в организме в результате тренировки и имеющие огромное значение в укреплении здоровья, повышении энергетического потенциала организма, расширении возможностей транспорта кислорода, совершенствовании окислительных процессов и экономизации обмена веществ, увеличении функциональных способностей и устойчивости эндокринных систем, повышении стабильности ионных насосов и эндокринно-метаболического антисклеротического эффекта являются специфическим результатом адаптации организма к продолжительной мышечной деятельности, т.е. упражнений на выносливость. Именно этот вид физической активности - основное средство укрепления здоровья.

Условия выполнения упражнений, необходимые для достижения оздоровительного эффекта:

1. участие в работе больших мышечных групп;
2. возможность продолжительного выполнения упражнения;
3. ритмический характер мышечной деятельности;
4. энергообеспечение работы мышц в основном за счет аэробных процессов.

Методика составления индивидуальных тренировочных программ

В соответствии с индивидуальным уровнем физической работоспособности применяются дифференцированные тренировочные программы. Если в результате регулярных занятий аэробными упражнениями достигаются новые, более высокие показатели физической работоспособности, надо переходить к другой программе тренировки, соответствующей новому уровню физической работоспособности. При разработке индивидуальной тренировочной программы необходимо определиться с количеством тренировочных занятий в неделю и их продолжительностью. Считается, что для поддержания уровня физической подготовленности достаточно двухразовых занятий в неделю, для повышения уровня физической подготовленности — 3 занятия, для достижения более высоких спортивных результатов — 4 и более.



Рекреационная направленность физических упражнений предполагает использование средств физической культуры с целью более эффективного отдыха, восстановления сил, израсходованных в процессе труда.

Недостаток движений и связанное с ним снижение окислительных процессов в организме влекут за собой малокровие, а в некоторых случаях - ожирение. В настоящее время имеется большой научный и практический материал, доказывающий, что чередование умственной и физической нагрузок помогает в предупреждении нейроциркуляторной дистонии, значительно снижает заболеваемость и трудовые потери, активизирует умственную работоспособность, улучшает функциональное состояние организма студентов.



Активный отдых стимулирует восстановление работоспособности при различных видах мышечной и умственной деятельности, но его эффективность зависит от условий труда и быта, характера утомления, степени тренированности к данному виду деятельности и многих других причин. При выборе вида физических упражнений для активного отдыха следует ориентироваться не только на интерес к тому или иному виду спорта, но и на черты своего характера. Так, если человек легко отвлекается от работы и быстро в нее включается, общителен с окружающими, эмоционален в спорах, то ему лучше всего остановить свой выбор на игровых видах спорта или заняться одним из видов единоборств; если же усидчив, сосредоточен в работе и склонен к однородной деятельности без постоянного переключения внимания, способен длительное время выполнять физически тяжелую работу, значит, ему подойдут занятия бегом, лыжами, плаванием, велоспортом.



Общеразвивающие (общеукрепляющие) упражнения направлены на оздоровление и укрепление всего организма. Специальные упражнения избирательно воздействуют на ту или иную часть организма или опорно-двигательного аппарата. Например, упражнения для туловища по своему физиологическому воздействию на организм являются общеукрепляющими для здорового человека; в то же время для больного со сколиозом, остеохондрозом и др. они способствуют решению непосредственно лечебной задачи - увеличению подвижности позвоночника и укреплению мышц, окружающих его, коррекции позвоночника. Ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах используются как средства общеразвивающие, тренирующие организм человека, и как средства реабилитации, восстанавливающие функции, нарушенные болезнью.



Спасибо за внимание.