

Принцип оздоровительной направленности при занятиях физической культурой, спортом и туризмом.

Подготовили:
студентки 3 курса
СевГУ
группы РиСОТ/б-19-1о
Попова Дарья и Бойко Анастасия

План

1. Общие принципы системы физического воспитания.
2. Суть принципа оздоровительной направленности, его основные положения.
3. Параметры физической нагрузки.

1. Общие принципы системы физического воспитания

Определение принципа

В системе образования и воспитания под принципом следует понимать «руководящее положение», «основное правило», «установка».

Практическое значение принципов состоит в том, что они позволяют четко идти к намеченной цели, и исключая путь проб и ошибок, раскрывают логику решения задачи и очерчивают главные правила их реализации.

Общеметодические принципы

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуализации.

Специфические принципы

Непрерывности.

Процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями.

Постоянная преемственность эффекта занятий, устранение больших перерывов между ними.

Тренировочный эффект должен наслаиваться на эффект предыдущих занятий.

Специфические принципы

Системного чередования нагрузок и отдыха.

Построение четкой системы и последовательности воздействий с учетом «следового эффекта».

Рациональная повторность нагрузки.

Рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Повторность и вариативность тренировочных заданий и нагрузок.

Специфические принципы

Постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

Необходимость систематического повышения требований к проявлению у занимающихся двигательных и связанных с ними психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличения нагрузок.

Специфические принципы

Адаптированное сбалансирование динамики нагрузки.

Суммарная нагрузка не должна вызывать негативные отклонения в здоровье.

По мере адаптации необходимо постепенное увеличение суммарной нагрузки.

На отдельных этапах в системе занятий возможно снижение, стабилизация или временное увеличение нагрузки.

Специфические принципы

Циклическое построение занятий.

Система занятий базируется на цикловом планировании (микроциклы, мезоциклы, макроциклы).

Специфические принципы

Возрастная адекватность нагрузки.

Направленность системы занятий физическими упражнениями изменяется в соответствии с возрастными этапами и стадиями развития организма (периодами онтогенеза).

Специфические принципы

Специфика физической рекреации, как известно, заключается в направленности всего процесса на решение оздоровительных задач. В этой связи на первый план выходит принцип оздоровительной направленности.

2. Суть принципа оздоровительной направленности, его основные положения.

Параметры нагрузки при занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью

Суть принципа оздоровительной направленности заключается в оптимизации процесса физического воспитания с целью достижения наибольшего и безусловного эффекта укрепления здоровья

Принцип оздоровительной направленности

1. Все нагрузочные средства подбираются, исходя из их оздоровительной ценности как обязательного критерия. Используемые физические упражнения должны, как минимум, обеспечить снижение факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, занимающих в развитых странах первое место в статистике неинфекционной заболеваемости. Современной наукой доказана неравнозначность различных видов физических упражнений (типов нагрузки) для решения этой задачи.

Принцип оздоровительной направленности

2. Планирование и регулирование параметров нагрузки должно осуществляться в соответствии с закономерностями укрепления здоровья. Все параметры нагрузки имеют соответствующий диапазон, за нижним пределом которого сколь значимые физиологические сдвиги будут отсутствовать, а за верхним пределом — многократно увеличивается вероятность отрицательных эффектов физической тренировки (переутомление, перенапряжение локомоторного аппарата, ухудшение иммунной защиты).

Принцип оздоровительной направленности

3. Используемые нагрузочные средства должны иметь индивидуально-адекватную направленность. Физкультурно-оздоровительные занятия организовываются и проводятся для удовлетворения так называемых физкультурных потребностей личности: укрепление сердечно-сосудистой системы, коррекция фигуры и массы тела, повышение физической подготовленности, формирование прикладных двигательных умений и навыков, улучшение психического состояния, времяпрепровождение и возможность общения. Соответственно подбираются средства и методика оздоровительной тренировки

Регулярность и единство учебно-педагогического контроля

Основная задача – изучение изменений в состоянии здоровья, физического развития и работоспособности, которые обусловлены влиянием систематических занятий физическими упражнениями.

Физическая нагрузка, являясь мощным воздействием способна вызывать негативные изменения в состоянии здоровья.

Спасибо за
внимание!