

Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.

Выполнила студентка группы ЗПСО12 Сальникова Елизавета

Физическое самовоспитание

- Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.



Методика составления
программ по физической
культуре с оздоровительной,
рекреационной
направленностью.



Процесс физического самовоспитания включает три основных этапа.

- Начальный этап связан с формированием ценностно-смыслового отношения человека к своей физической форме. Сюда входят и знание теоретических основ физического развития и коррекции здоровья, и знание своих психофизических возможностей, и формирование положительного эмоционально-волевого настроения на физическое самовоспитание.

Следующий этап - преобразовательный.

- Исходя из самохарактеристики, определяется цель и индивидуальная программа физического самовоспитания. Цель может носить обобщенный характер и ставится, как правило, на большой отрезок времени - годы.

Последний этап – творческий.

- этап самореализации студентов и выпускников вузов в сфере физической культуры.



Методика оценки уровня физической подготовленности.

- В спортивной практике при оценке уровня физической подготовленности и в последующем - в процессе учебно-тренировочных занятий - часто используют методику К. Купера. К. Купер (1976 г.) предложил характеризовать физическую (аэробную) работоспособность с помощью 12-минутного теста.

Методика оценки уровня физической подготовленности.

- По результатам этого теста можно определить степень своей физической подготовленности.
- В спортивной практике в последнее время для определения уровня спортивной подготовленности используют модифицированный тест Купера, где после окончания 12-минутного теста определяется ЧСС в течение первых 30 с на второй, третьей, четвертой минутах восстановления. Индекс модифицированного теста Купера выражается в виде уравнения:

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.

Методика составления индивидуальных тренировочных программ.

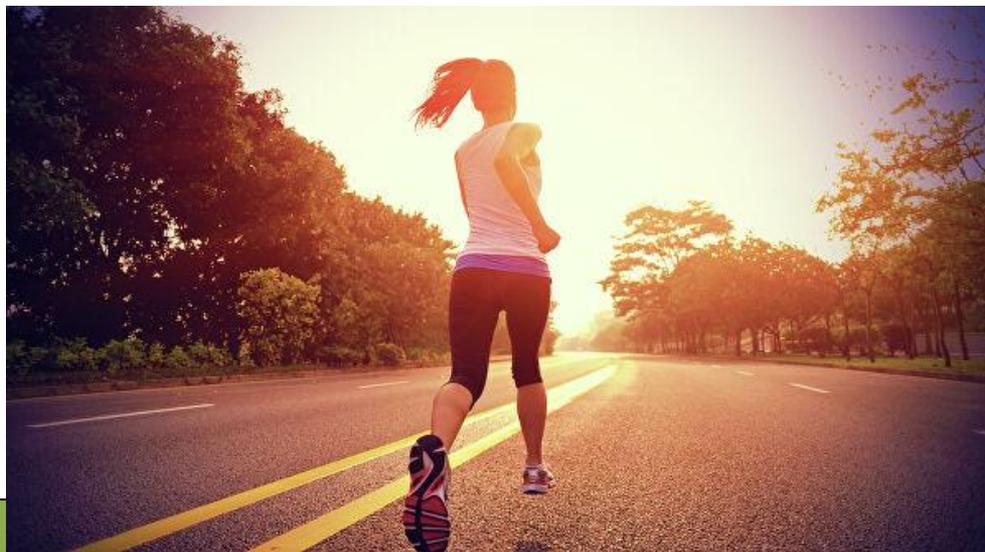
- При разработке индивидуальной тренировочной программы необходимо определиться с количеством тренировочных занятий в неделю и их продолжительностью. Считается, что для поддержания уровня физической подготовленности достаточно двухразовых занятий в неделю, для повышения уровня физической подготовленности - 3 занятия, для достижения более высоких спортивных результатов - 4 и более.

ВНИМАНИЕ!

- ▣ Особое внимание при составлении программы занятий оздоровительной физкультурой следует обратить на начальный этап, особенно новичкам. Люди с низкой физической работоспособностью должны начинать тренировку с ходьбы, затем переходить к чередованию ее с бегом трусцой.

ЧСС

- Способ дозирования нагрузки по ЧСС основан на учете внутреннего напряжения функций организма во время выполнения мышечной работы. Чем интенсивнее работа, тем больше функциональная активность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ответственных за доставку кислорода работающим мышцам.



Рекреационная направленность использования средств физической культуры.

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

Рекреационные формы

- Рекреационные формы организации досуга, целиком или в значительной мере основанные на применении средств физической культуры, весьма разнообразны. Это туристические походы в выходные дни и отпускное время (пешие, водные, велосипедные и др.); экскурсии, связанные с двигательной активностью; физкультурно-массовые мероприятия, включающие подвижные игры и спортивные развлечения; пешие и лыжные прогулки, купание, пляжный волейбол, городки, бадминтон, рыбная ловля, охота.

Восстановительная направленность использования средств физической культуры.

- Восстановительная направленность физических упражнений предусматривает использование средств физической культуры для восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм, а также устранения нарушений физических функций организма, вызванных хроническими стрессами или заболеваниями.

Лечебные действия

- Лечебное действие физических упражнений основано на способности стимулировать физиологические процессы в организме. Так, гимнастические упражнения оказывают воздействие не только на различные системы организма, но и на отдельные мышечные группы, суставы, связки, сухожилия, позволяя при этом восстановить, сохранить и развить ряд двигательных качеств (силу, гибкость, быстроту, координацию и т.п.).

Все физические упражнения делятся на общеразвивающие и специальные.

- ▣ Общеразвивающие (общеукрепляющие) упражнения направлены на оздоровление и укрепление всего организма. Специальные упражнения избирательно воздействуют на ту или иную часть организма или опорно-двигательного аппарата.

ВЫВОД

- Одни и те же средства физической культуры могут быть как тренировочными (оздоровительными), так и специальными с восстановительной, лечебной направленностью. Ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах используются как средства общеразвивающие, тренирующие организм человека, и как средства реабилитации, восстанавливающие функции, нарушенные болезнью.

ВЫВОД

- В последнем случае очень большое значение имеет дозирование физической нагрузки (установление суммарной величины ее), соответствующей физическим возможностям и состоянию здоровья или диагнозу заболевания человека. Дозировка нагрузок, как уже говорилось, определяется в основном расстоянием, продолжительностью и темпом ходьбы, плавания и т.п. и также соотношением продолжительности нагрузки и отдыха.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

