

# **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК**

**Модуль1. Методологические аспекты оздоровления человека в процессе занятий физическими упражнениями**

## **ЛЕКЦИЯ 6**

**ТЕМА: МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗАНЯТИЙ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**



**к.п.н., доцент Мадиева Г.Б.**



**Цель лекции и семинара :** углубление знаний о методических принципах оздоровительной направленности, постепенности наращивания интенсивности и дозировании нагрузки

## **План лекции:**

**1.** Методические принципы занятий оздоровительной гимнастики.

**2.** Постепенность наращивания интенсивности нагрузок

**Методические принципы занятий  
оздоровительной гимнастики**

**необходимость,**

**адекватность воздействий**

**целесообразность,**

**комплексность воздействий**

**рациональность построения**

**управляемость нагрузки**

**стимулирование интереса**



## Методические принципы занятий оздоровительной гимнастики

*Необходимость* занятий физическими упражнениями оздоровительно-развивающей направленности предопределена состоянием функциональных систем и психофизической подготовленности. А также осознанностью стремления к их улучшению

*Целесообразность оздоровления* определяется в большей мере совпадением определенных признаков психофизического состояния человека и возможностей влияния на них конкретного вида оздоровления, в свою очередь располагающего тоже определенными признаками (свойствами)

*Адекватность выбора* направления и вида оздоровления зависит (по порядку) от интереса, желания заниматься именно этим видом упражнений и его соответствия смысловому содержанию цели занятия

*Комплексность воздействий*, как методический принцип, предлагает по возможности одновременное влияние на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект

*Рациональность*, складывается из адекватности самого средства индивидуальным особенностям занимающегося и стоящим конкретным задачам оздоровления, оптимальности продолжительности и частоты его использования с другими средствами и мероприятиями, положительной тенденции динамики показателей

*Управляемость нагрузки* – один из важнейших методических принципов оздоровления. В практике оздоровления, часто осуществляемого по принципу «не навреди», придерживаются правила использования лишь «разминающих» нагрузок.

Стимулирование в оздоровлении обеспечивается большим разнообразием упражнений и условий их выполнения, благоприятным фоном, вызывающим положительные эмоции.

## Постепенность наращивания интенсивности нагрузок:

*Нагрузка и отдых должны чередоваться так, чтобы каждое последующее занятие проходило “по следам” предыдущего, углубляя и закрепляя положительные физиологические сдвиги. Таким образом, последовательностью тренировочных занятий создается **непрерывность тренировочного процесса.***

**Систематическое** использование неадекватных возможностям организма нагрузок разной направленности, кроме снижения роста тренированности, влечет за собой, как правило, и вероятность получения травм

**Принцип постепенности** предусматривает необходимость наращивания величины нагрузки на организм на основе последовательной реализации усложняющихся двигательных заданий (упражнений), планомерного увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок по мере роста функциональных возможностей организма.

**Оптимальная частота занятий** для начинающих - 3 раза в неделю. Более частые тренировки могут привести к переутомлению и травмам опорно-двигательного аппарата,

# Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем

## 1. По характеру:

тренировочные и соревновательные;  
специфические и неспецифические.

## 2. По величине воздействия:

малые;  
средние;  
значительные (околопредельные);  
большие (предельные).

## 3. По величине воздействия:

развивающие;  
поддерживающие;  
восстановительные.

## 4. По направленности:

способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей);  
совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.

## 5. По координационной сложности:

выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей;  
связанные с выполнением движений высокой координационной сложности.

## 6. По психической напряженности:

более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

**ОБЩАЯ  
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ  
НАГРУЗКИ**

**ОБЪЕМ НАГРУЗКИ**

**ОСНОВНЫЕ  
ПОКАЗАТЕЛИ  
НАГРУЗКИ**

**ИНТЕНСИВНОСТЬ  
ТРЕНИРОВКИ**

**ПУЛЬСОВАЯ  
СТОИМОСТЬ  
ТРЕНИРОВКИ**

**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**