

# Условия выбора методов и средств оздоровительной физической культуры


---




# Оздоровительная физическая культура

- Оздоровительная физкультура использует все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека.
- Оздоровительная физическая культура - это организованная двигательная активность, а также такие виды деятельности, которые связаны с соблюдением здорового образа жизни.


# Функции оздоровительной физической культуры




**Образовательная функция**- формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, приобретение специальных знаний в области теории и методики физической культуры, необходимых для ведения здорового образа жизни.



**Оздоровительная функция**- использование средств оздоровительной физической культуры в системе мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья с учетом возраста, профессиональной деятельности, наличия заболеваний или расстройств здоровья и т. п.



**Воспитательная функция** - формирование качеств личности и черт характера, позволяющих сформировать оптимальный психологический климат в обществе, коллективе, семье, а также формирование потребности в соблюдении норм здорового образа жизни.



**Рекреативная функция**- использование средств оздоровительной физической культуры в обеспечении полноценного отдыха, восстановления физических и психических сил с учетом характера и специфики производственного утомления.

# Направления ОФК:

**Оздоровительно- рекреативная физическая культура**- отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания

**Оздоровительно-реабилитационная ФК** - это специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма

**Гигиеническая ФК**- это различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта

**Спортивно- реабилитационная ФК**- направлена на восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок

# Формы ОФК:

- - утренняя гимнастика;
- - лечебная гимнастика;
- - дозированная ходьба;
- - производственная гимнастика;
- - лечебное плавание;
- - гидрокинезотерапия;
- - механотерапия;
- - трудотерапия, обучение бытовым навыкам и ходьбе
- - игры, спортивные игры;
- - туризм;
- - терренкур.

# Средства ОФК:

- - *физические упражнения;*
- - *физические упражнения в воде;*
- - *ходьба;*
- - *восхождения;*
- - *занятия на тренажерах;*
- - *плавание.*



Принцип доступности

Принцип "Не навреди"

Принцип интеграции

Взаимосвязь и взаимодействие психических и физических сил человека

Программно-целевой принцип

Принципы построения тренировки ОФК

Принцип биологической целесообразности

Принцип индивидуализации

Принцип половых различий

Принцип возрастных изменений в организме

Принцип гармонизации всей системы ценностной ориентации человека

Принцип биометрической структуры

**Чтобы оздоровительная физическая культура оказывала положительное влияние на здоровье, необходимо соблюдать определенные правила:**

- Средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;
- Физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями;
- В процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля. Периодичность и содержание врачебно-педагогического контроля зависят от форм занятий физическими упражнениями, величины физической нагрузки и других факторов.