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-

формирования 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

Принципы построения тренировки ОФК

Программноцелевой принцип

Принцип биологической целесообразности

Принцип половых различий

Принцип индивидуализации

Принцип возрастных изменений в организме

Принцип гармонизации всей системы ценностной ориентации человека

Принцип биометрической структуры

чтооы 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 врачебнопедагогического контроля зависят от форм занятий физическими упражнениями, величины физической нагрузки и других факторов.