

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 10 «Золушка» г.Охи

РЕФЕРАТ

на тему: «Оздоровительная физическая культура»

Выполнила инструктор по ФИЗО

Ф.И.О. Наталья Михайловна Любчик

Оха
2018

Оздоровительная физическая культура

Оздоровительная физическая культура - это система физических упражнений, направленных на повышение физического состояния до безопасного уровня, гарантирующего стабильное здоровье.

Признаки занятия оздоровительной тренировкой.

1. Формирование оздоровительного эффекта. Положительное влияние физических упражнений достигается только при условии активизации защитных механизмов, сопровождающих мышечную работу. Расходование энергетических и пластических ресурсов во время физических упражнений инициирует процессы суперкомпенсации, что делает организм тренированным и одновременно повышает его устойчивость ко многим заболеваниям и вредным воздействиям внешней среды.

2. Повышение уровня физического состояния. Внешне это состояние выражается в более высокой умственной и физической работоспособности. На физиологическом уровне происходит совершенствования функций и систем организма, обеспечивающих мышечную работу. Именно в силу расширения резервных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем, тренированный организм приобретает повышенную устойчивость к целому ряду заболеваний и многим вредным воздействиям внешней среды.

В отличие от оздоровительной физической культуры, спортивная деятельность регламентирует фактически весь образ жизни спортсмена. В спорте организм приобретает способность развивать физическую работу недоступной ранее мощности, направленную на максимальное увеличение функциональных возможностей организма.

В оздоровительных целях прирост резервных возможностей органов и систем целесообразен лишь до уровня, гарантирующего стабильное здоровье. Оздоровительная тренировка как форма оптимизации двигательного режима органически входит в содержание здорового образа жизни (ЗОЖ).

Оздоровительная физическая культура выполняет следующие функции, имеющие непосредственное отношение к проблеме формирования стабильного здоровья:

1. Образовательная функция — использование оздоровительной физической культуры в общей системе образования с целью формирования жизненно-важных двигательных умений и навыков, приобретения специальных знаний в области теории и методики физической культуры, необходимых для ведения здорового образа жизни.

2. Оздоровительная функция — использование средств оздоровительной физической культуры в системе мер, направленных на сохранение и укрепление

здоровья с учетом возраста, профессиональной деятельности, наличия заболеваний или психосоматических расстройств.

3. 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.

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

Принцип оздоровительной направленности заключается в оптимизации процесса физического воспитания с целью достижения наибольшего и безусловного эффекта укрепления здоровья. Данный принцип регламентирует в первую очередь содержание физкультурно-оздоровительных занятий, которые должны организовываться и проводиться в соответствии со следующими правилами:

- 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. Доказана неравнозначность различных видов физических упражнений (типов нагрузки) для решения этой задачи.

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

- Используемые нагрузочные средства должны иметь индивидуально-адекватную направленность. Физкультурно-оздоровительные занятия организуются и проводятся для удовлетворения так называемых физкультурных потребностей личности: укрепления сердечно-сосудистой системы, коррекции фигуры и массы тела, повышения физической подготовленности, формирования прикладных двигательных умений и навыков, улучшения психического состояния.

Соблюдая методические нормы и принципы, при занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью, необходимо руководствоваться следующими рекомендациями:

1) достижение стабильно высокого уровня здоровья, максимальное продление эффективной жизнедеятельности;

- 2) совершенствование основных жизнеобеспечивающих функций и систем организма;
- 3) повышение устойчивости организма к ряду соматических заболеваний и многим вредным воздействиям внешней среды;
- 4) улучшение психоэмоционального состояния;
- 5) достижение высокого уровня физической подготовленности;
- 6) приобретение прикладных двигательных умений и навыков;
- 7) удовлетворение потребности в движении во время активного отдыха;
- 8) коррекция фигуры и массы тела;
- 9) создание у занимающихся убежденности в необходимости использования физических упражнений в жизни.

Укрепление и сохранение здоровья — главный результат деятельности всей системы оздоровительной физической культуры.