

**Общая характеристика
и классификация
занятий в
физкультурно-
оздоровительных
группах**

План занятия

1. Цель и задачи физкультурно-оздоровительных занятий
2. Организация и содержание физкультурно-оздоровительных занятий в групповой форме
3. Самостоятельные формы занятий оздоровительной физической культурой

Цель и задачи физкультурно- оздоровительных занятий

**Физкультурно-
оздоровительные занятия
являются средством
предотвращения
отрицательного влияния на
здоровье человека издержек
современной цивилизации**

Общая цель

занятий физическими
упражнениями с оздоровительной
направленностью состоит в
укреплении и поддержании
здоровья человека, что должно
способствовать длительному
сохранению высокой
работоспособности, продлению
творческой, активной жизни

Цель занятий, применительно к методике тренировки

указывает на те параметры физической нагрузки, которые обеспечивают условия для оздоровления человека

Основная проблема практики ОФК заключается

в подборе таких форм, средств
и методов тренировки, которые
наряду с формированием
оздоровительного эффекта
удовлетворяют потребностям
человека в области
физкультурной деятельности

Потребности человека, реализуемые ФУ

- в движении
- физическом развитии
- физической подготовленности
- повышении работоспособности
- укреплении здоровья
- эстетические
- коммуникативные
- гармоническом развитии личности,
- повышении социального статуса

Эффективность физкультурно-оздоровительных занятий зависит

от того, насколько удалось, с одной стороны, обеспечить реализацию индивидуальных физкультурных потребностей, а с другой — сформировать максимальный оздоровительный эффект

Таким образом, цель физкультурно-оздоровительных занятий имеет сложное, разноплановое содержание.

Соответственно для ее достижения необходимо сформулировать частные задачи. Все задачи, которые должны решаться в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, по избирательной направленности можно разделить на три группы:

- оздоровительные,
- воспитательные
- образовательные

Оздоровительные задачи

- 1) рациональная организация двигательной активности;
- 2) повышение различных видов физической работоспособности;
- 3) расширение функциональных возможностей всех органов и систем;
- 4) профилактика расстройств сердечно-сосудистой системы;

Оздоровительные

задачи (продолжение)

- 5) стимуляция общей неспецифической резистентности организма;
- 6) коррекция физического развития;
- 7) нормализация массы тела;
- 8) снижение последствий психо-эмоционального напряжения;
- 9) ускорение послерабочего восстановления;
- 10) ограничение инволюционных процессов.

Воспитательные задачи

- 1) формирование прикладных двигательных умений и навыков;
- 2) гармоничное развитие всех физических качеств;
- 3) поддержание достигнутого уровня физической подготовленности;
- 4) воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;

Воспитательные

задачи (продолжение)

- 5) укрепление личной установки на соблюдение здорового образа жизни
- 6) развитие уверенности в своих силах, настойчивости, чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи.

Образовательные задачи

характер физкультурных знаний

- 1) организация занятий физическими упражнениями;**
- 2) дозирование физической нагрузки для достижения оздоровительного эффекта;**
- 3) методика развития и совершенствования физических качеств;**
- 4) особенности влияния на организм физических нагрузок различной направленности;**

Образовательные задачи характер физкультурных знаний (продолжение)

- 5) преимущества и недостатки различных видов физических упражнений;**
- 6) правила и технические приемы используемых видов спорта;**
- 7) средства и методы самоконтроля;**

Образовательные задачи характер знаний о ЗОЖ

- 1) организация образа жизни в соответствии с правилами сохранения и укрепления здоровья;
- 2) влияние двигательной активности на здоровье и работоспособность человека;
- 3) правила рационального питания;
- 4) организация режима труда и отдыха;

Образовательные задачи характер знаний о ЗОЖ (продолжение)

- 5) методика закаливания;
- 6) способы избавления от вредных привычек;
- 7) способы регулирования психо-эмоционального состояния;
- 8) организация образа жизни в связи с особыми экологическими условиями (при химическом, пылевом, биологическом, радиоактивном и других видах загрязнения окружающей среды)

**Организация и
содержание
физкультурно-
оздоровительных
занятий в групповой
форме**

Группы для занятия физическими упражнениями с оздоровительной

- направленно~~стью~~ создаются
в учреждениях,
- учебных заведениях,
- на спортивных базах,
- в парках культуры и отдыха,
- туристских и оздоровительных
лагерях,
- на предприятиях,
- при жилищно-коммунальных
организациях

Комплектование ФОГ

- Предназначены всем желающим, имеющим допуск врача
- Учитывается пол, возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности
- Наполняемость в пределах 15-20 человек.
- В отдельных случаях при занятиях с лицами пожилого возраста (мужчины — 60 лет и более, женщины — 55 лет и более), с лицами со слабым физическим развитием и лицами, отнесенными к третьей медицинской группе, наполняемость групп составляет 12-15

Принципы подбора ФУ для ФОГ

- возможность решать оздоровительные задачи.
- координационная доступность упражнения и посильность физической нагрузки;
- универсальность физических упражнений (возможность развития как можно большего количества физических качеств);
- доступность материально-технического обеспечения.
- при организации занятий необходимо также максимально учитывать характер потребностей человека.

По способу организации групп выделяют

- физкультурно-оздоровительные группы,
- секции по видам спорта,
- клубы по интересам
- школы здоровья

Различие между перечисленными формами заключается в количестве дополнительных задач, которые решаются в процессе тренировочной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные группы

- предназначены для повышения уровня физической подготовленности до соответствующего возрасту уровня.
- направленность тренировки — общефизическая подготовка
- основной объем должны занимать упражнения на развитие выносливости
- занятия проводятся по схеме оздоровительной тренировки обычно 2 раза в неделю по 45-60 мин

Физкультурно-оздоровительные группы

- распределение недельного тренировочного объема зависит от уровня физического состояния и возраста
- для ослабленных лиц рекомендуется увеличение кратности занятий, а для лиц старшей возрастной группы это увеличение должно сопровождаться снижением продолжительности одного занятия

Секции по видам спорта

- Тренировка хоть и оздоровительной направленности, но осуществляется с элементами спортивной подготовки
- Занимающиеся осваивают технику спортивных видов, выполняют достаточно объемные тренировочные нагрузки, могут участвовать в массовых соревнованиях
- Кратность тренировок в неделю составляет 2-3 раза, средняя продолжительность 60-90 мин.
- Секционные занятия проводятся с использованием, как правило, одного избранного вида

Секции по видам спорта

- циклические аэробные упражнения (бег, плавание, велоспорт, бег на лыжах, гребля);
- игры (футбол, волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон);
- гимнастические упражнения (разновидности ритмической гимнастики, атлетическая гимнастика, разновидности восточной гимнастики);
- восточные единоборства;
- туризм.

Клубы по интересам

- Создаются на основе индивидуального членства
- Объединяют любителей того или иного вида спорта
- Привлекательность клубной формы связана в первую очередь с особой атмосферой этих занятий

ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ

- Предназначены для подготовки человека к ведению здорового образа жизни.
- Основными направлениями в работе школы являются: освоение навыков здорового образа жизни, изучение основ физкультурно-оздоровительных занятий, проведение физкультурно-оздоровительных занятий, участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ

- Приоритет в школе здоровья должно иметь освоение так называемых «оздоровительных систем». Это комплексные программы, включающие в себя, наряду с оздоровительной тренировкой, правила питания, закаливание, регулирование психического состояния, технику преодоления вредных привычек.

Документация ФОГ, секций, клубов, школ здоровья

- положение о физкультурно-оздоровительных группах;
- устав клуба по спортивным интересам, состав совета;
- положение о школе здоровья;
- расписание занятий, программы, учебные планы;
- журналы учебных групп, картотеку на всех занимающихся или медицинские карточки.

**Самостоятельные
формы занятий
оздоровительной
физической культурой**

Факторы физкультурной пассивности

- не устраивает время работы физкультурно-оздоровительных групп
- не устраивает перечень физкультурно-оздоровительных групп.
- отсутствуют физкультурно-оздоровительные группы

К самостоятельным формам относятся занятия без педагогического контроля

- Индивидуальные занятия
- Групповые самостоятельные занятия

Преимущества самостоятельных занятий ФУ

- удобство планирования времени тренировок.
- удобство в подборе вид упражнений
- удобство в подборе параметров тренировочной нагрузки.

Недостатки самостоятельных занятий ФУ

- Отсутствие педагогического контроля
- Форсирование и передозировка нагрузки;
- Недостаточный объем нагрузки, отсутствие выраженного оздоровительного эффекта;
- Неправильное закрепление техники;
- Увеличение риска травм опорно-двигательного аппарата.

Факторы, которые влияют на объем, интенсивность и направленность самостоятельных занятий:

- уровень потребностей и психологической ориентации;
- уровень необходимых знаний, способностей и опыта, уровень физической подготовленности;
- объем и качество научной и методической информации;
- материально-техническое обеспечение.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями обеспечиваются в парках культуры и отдыха, лесопарковых зонах, которые для этого оборудуются тропами здоровья, плоскостными спортивными сооружениями, пунктами проката спортивного инвентаря.

Методическая помощь занимающимся обеспечивается в учебно-консультационных пунктах, а также при помощи информационных щитов на тропах здоровья.