

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра легкой атлетики и лыжного спорта

Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун

**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Курс лекций

*Витебск,
ВГУ имени П.М. Машерова
2017*

УДК 796.035(075.8)
ББК 75.116я73
К82

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 2 от 28.12.2016 г.

Авторы: доцент кафедры легкой атлетики и лыжного спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат социологических наук **Л.Н. Кривцун-Левшина**; доцент кафедры легкой атлетики и лыжного спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук **В.П. Кривцун**

Рецензенты:

декан факультета физической культуры и спорта
ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук,
доцент *В.Г. Шпак*;

директор Культурно-спортивного центра УП «Витебское отделение
Белорусской железной дороги», мастер спорта Республики Беларусь
С.А. Козлов

Кривцун-Левшина, Л.Н.

К82 Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы : курс лекций / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 344 с.

В курсе лекций раскрывается научная концепция оздоровительной физической культуры как подсистемы физической культуры. В нем рассматриваются теория, организация и методика физкультурно-оздоровительной работы, современные методические подходы к оздоровительной тренировке лиц молодого, среднего и пожилого возраста, способы контроля за эффективностью занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

Учебное издание предназначено для обеспечения лекционного и практического курса подготовки студентов по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» со специализацией 1-03 02 01 03 «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность», а также для преподавателей и аспирантов.

УДК 796.035(075.8)
ББК 75.116я73

© Кривцун-Левшина Л.Н., Кривцун В.П., 2017
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2017

ВВЕДЕНИЕ

Оздоровительная физическая культура интенсивно развивается не только как часть физической культуры, но и как неотъемлемый атрибут современного образа жизни общества. В этой сфере деятельности интегрируются и совершенствуются знания фундаментальных и частных наук, прогрессивная практика в области медицины, педагогики, психологии, физической и самой оздоровительной физической культуры. Накопленный научный и практический опыт востребован как на уровне подготовки специалистов физкультурно-оздоровительного профиля, так и в практике физкультурно-оздоровительной работы со всеми социально-демографическими группами населения страны. За два десятилетия подготовки специалистов физкультурно-оздоровительного профиля в стране издан единственный учебник «Оздоровительная физическая культура» / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, 2003 г., в котором были объединены на то время научные и научно-методические разработки специалистов в этой области, в том числе и авторов этого курса лекций – Л.Н. Кривцун-Левшиной и В.П. Кривцуна. Современное же состояние теории и методики этой сферы деятельности, образовательная реформа в высшей школе страны вызывают и совершенствование учебных курсов для студентов физкультурного профиля, пополнения уже имеющихся учебных и методических материалов современной научной и научно-методической информацией.

В данном курсе лекций сконцентрирован материал по теории и методике оздоровительной физической культуры, который является содержательным основанием учебного курса «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы» для студентов физкультурно-оздоровительного профиля. В то же время такие вопросы, как теория и методика физической культуры, физиология физических упражнений и спорта, врачебный контроль, такие компоненты структуры оздоровительной физической культуры, как лечебная физическая культура, физическая реабилитация, эрготерапия, адаптивная физическая культура, менеджмент и маркетинг, не рассматриваются в данном курсе лекций, поскольку они являются предметом изучения соответствующих учебных курсов и кафедр при подготовке специалистов физкультурного профиля. В целом научный и методический материал, изложенный в учебном издании лекций для студентов факультета физической культуры и спорта УО «ВГУ имени П.М. Машерова», может представлять профессиональный интерес и для научных работников, аспирантов, педагогов смежных профилей, интересующихся вопросами оздоровительной физической культуры.

Лекция 1. ВВЕДЕНИЕ В УЧЕБНЫЙ КУРС «ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ»

План:

1. Предмет, цель, задачи и структура учебного курса «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы».
2. Структура учебного курса «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы».
3. Квалификационная характеристика специалиста.

Литература:

1. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учеб. пособие / авт.-сост.: Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М.Машерова», 2004.
1. Кривцун, В.П. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007.

1. Предмет, цель и задачи учебного курса «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»

Оздоровление населения страны является актуальнейшей проблемой, детерминантами возрастающей востребованности которого являются нарастающее воздействие на организм человека условий урбанизации, приводящая к катастрофическому снижению двигательной активности; технологизации производства, ухудшение экологии в местах проживания и работы людей; возрастание требований к профессиональному уровню работников; компьютеризация и интенсификация учебных, производственных, управленческих, бытовых и досуговых процессов жизнедеятельности людей.

Для нормального функционирования организма человека необходима определенная величина двигательной активности. Минимальная величина необходимых суточных энергозатрат составляет 2880–3640 калл. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 1200–1900 калл. В экономически развитых странах за последние 100 лет удельный вес мышечной работы как генератора человеческой энергии сократился почти в 200 раз, что привело к снижению энергозатрат на мышечную деятельность и дефицит энергозатрат составляе 500–750 калл. в сутки. Для компенсации недостатка энергозатрат в трудовой деятельности современному человеку необходимо

выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350–500 калл. в сутки или 2000–3000 калл. в неделю. В настоящее время только 20% населения экономически развитых стран занимаются интенсивной физической тренировкой, обеспечивающей необходимый минимум энергозатрат для нормальной жизнедеятельности.¹ Все это оборачивается для организма человека целым рядом негативных последствий биологического, физиологического, физического, психического и социального характера. Как альтернатива негативных процессов воздействия на человека современных условий его жизни в обществе развивается и функционирует совокупность медицинских, педагогических, психологических мер, которые в единстве призваны обеспечить сохранение состояния здоровья людей, их трудового потенциала и долголетия, генофонда общества.

Эффективной мерой по сохранению и укреплению здоровья человека исторически являются физические упражнения в сочетании с сопутствующими им дополнительными оздоровительными средствами, что, в целом, сегодня принято называть «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». На современном уровне развития она представляет собой сложную социально-педагогическую систему, имеющую свои закономерности, принципы, методы, средства и формы функционирования. Эффективность ее обеспечения во многом зависит от профессионализма главного субъекта оздоровительной деятельности – специалиста физкультурно-оздоровительного профиля, призванного своей профессиональной деятельностью решать одну из важнейших задач, стоящих перед человечеством – сохранение, поддержание и улучшение соматического, физического, психического, социального и репродуктивного здоровья людей, как базового условия их жизнедеятельности.

Подготовка специалистов в области ОФК должна базироваться на основе современных знаний ее теории и практики, которые в своем единстве и должны представлять собой курс соответствующей профессиональной подготовки студентов. В номенклатуре учебных предметов факультета «Физической культуры и спорта» ВГУ имени П.М. Машерова учебный курс «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы» и предназначен для обучения студентов теории, методики и организации ОФК, информационно-образовательное содержание которого и должно включать в себя все стороны данного явления. Отсюда **предметом** курса «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы» (ОМФОР) является сущность, структура, функциональные связи, процессы функционирования и развития, виды деятельности целостного социального явления – оздоровительной физической культуры.

¹ Семенова, М.А. Оздоровительная физическая культура: методическое пособие / М.А. Семенова. – М.: МГУИЭ, 2010. – С. 3–5.

Целью преподавания курса ОМФОР является обеспечение теоретической, организационной, методической и практической подготовки специалистов в области ОФК, соответствующей современному уровню развития науки, методики и практики данного явления.

Задачами преподавания курса являются:

- √ сформировать у студентов специальные теоретические знания, педагогические умения и навыки, необходимые для обеспечения функционирования ОФК в жизнедеятельности общества;
- √ обучить студентов методике проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности с различными социально-демографическими группами населения;
- √ сформировать навыки организации занятий и мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности в различных их формах;
- √ сориентировать будущих специалистов на выполнение требований, изложенных в Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»;
- √ воспитать у студентов чувство ответственности за свою профессиональную деятельность по оздоровлению населения и готовность к высокопроизводительному труду.

2. Структура учебного курса «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»

Определяемый своими целью и задачами данный учебный курс имеет следующую структуру:

1. Теоретические аспекты оздоровительной физической культуры, состоящие из следующих блоков научных знаний:

- ☞ Оздоровительная физическая культура как система.
- ☞ Теоретические основы оздоровительно-рекреативной и производственной физической культуры физической культуры.
- ☞ Физкультурная и медицинская деятельность в структуре оздоровительной физической культуры.
- ☞ Агитационно-пропагандистская деятельность в области оздоровительной физической культуры.
- ☞ Научная и научно-методическая деятельность в области оздоровительной физической культуры.
- ☞ Материально-финансовая и управленческая деятельность в области оздоровительной физической культуры.

2. Организационные основы оздоровительной физической культуры и физкультурно-оздоровительной работы, состоящие из следующих блоков знаний:

- ☞ Формы оздоровительной физической культуры и физкультурно-оздоровительной работы.
- ☞ Теоретические основы организации и управления физкультурно-оздоровительной работы по месту работы и жительства населения.

- ☞ Содержание и организация физкультурно-оздоровительной работы по месту отдыха и лечения населения.

3. Методические основы оздоровительной физической культуры, включающие в себя следующие блоки знаний и умений:

- ☞ Характеристика средств оздоровительной физической культуры.
- ☞ Методические основы производственной физической культуры.
- ☞ Методические основы оздоровительно-рекреационной физической культуры.
- ☞ Содержание и методика занятий физическими упражнениями и оздоровительными системами в физкультурно-оздоровительных группах с различными социально-демографическими группами населения.
- ☞ Содержание и методика применения гигиенических, медико-биологических и психических средств оздоровления.
- ☞ Организационные и методические аспекты физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.
- ☞ Методика дозирования физической нагрузки при занятиях физкультурно-оздоровительной направленности и способы определения их эффективности.

Такое содержание курса специализации обуславливается не только самой сущностью ОФК, но и квалификационной характеристикой специалиста данного профиля, утверждённой Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

3. Квалификационная характеристика специалиста

Образовательный стандарт высшего образования первой ступени по специальности 1-030201 «Физическая культура» предусматривает следующие аспекты подготовки специалистов:

Общие цели подготовки специалиста:

– формирование и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности; – формирование профессиональных компетенций для работы в области физической культуры, спорта и туризма.

Сфера профессиональной деятельности специалиста.

Основными сферами профессиональной деятельности специалиста являются:

- 93 Деятельность в области физической культуры, спорта и туризма, организации отдыха и развлечений;
- 85 Образование;
- 72 Научные исследования и разработки.

Объекты профессиональной деятельности специалиста.

Объектами профессиональной деятельности специалиста являются: – физическое воспитание детей и учащейся молодежи; – физическое воспитание юных и взрослых спортсменов; – физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства, учебы, профессиональной деятельности и отдыха; – физическая реабилитация больных и инвалидов; – организационно-управленческая работа в сфере физической культуры, спорта и туризма.

Виды профессиональной деятельности специалиста.

Специалист должен быть компетентен в следующих видах деятельности: – образовательной; научно-методической; педагогической; спортивно-тренировочной; организационно-управленческой; проектно-аналитической; научно-исследовательской; физкультурно-оздоровительной; коррекционной.

Задачи профессиональной деятельности специалиста.

Специалист должен быть подготовлен к решению следующих профессиональных задач: – организация и управление спортивным резервом; – управление учебно-воспитательным процессом; – определение и использование оптимальных форм, методов, средств обучения и воспитания; – организация учебных занятий (различных форм занятий физическими упражнениями, уроков, семинаров и др.); – организация индивидуальной и самостоятельной работы обучающихся; – планирование своей деятельности и деятельности обучающихся по применению средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, оздоровления, рекреации, физической реабилитации и социальной адаптации личности; – проведение научно-исследовательской работы в области физической культуры и спорта; – управление учебно-познавательной, научно-исследовательской и другими видами деятельности обучающихся; – регулирование взаимодействий в педагогическом процессе; – развитие навыков работы с учебной, справочной, научной литературой и другими источниками информации; – проведение психолого-педагогических исследований; – формирование представления у обучающихся об основах здорового образа жизни; – формирование основ нравственного и патриотического воспитания; – обучение и повышение квалификации педагогических работников по вопросам организации и содержания физического воспитания обучающихся.

Требования к компетентности специалиста.

1. Состав компетенций специалиста: – **академических компетенций**, включающих знания и умения по изученным учебным дисциплинам, умение учиться; – **социально-личностных компетенций**, включающих культурно-ценностные ориентации, знание идеологических, нравственных ценностей общества и государства и умение следовать им; – **профессиональных компетенций**, включающих спо-

способность решать задачи, разрабатывать планы и обеспечивать их выполнение в избранной сфере профессиональной деятельности.

2. Требования к академическим компетенциям специалиста.

Специалист должен: • Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач. • Владеть системным и сравнительным анализом. • Владеть исследовательскими навыками. • Уметь работать самостоятельно. • Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью). • Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем. • Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером. • Обладать навыками устной и письменной коммуникации. • Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

3. Требования к социально-личностным компетенциям специалиста.

Специалист должен: – Обладать качествами гражданственности. – Быть способным к социальному взаимодействию, обладать способностью к межличностным коммуникациям. – Владеть навыками здоровьесбережения. – Быть способным к критике и самокритике. – Уметь работать в команде, владеть современными психологическими технологиями для проведения успешных деловых встреч и переговоров, участия в деловых играх и т.п. – Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию. – Уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм. – Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия. – Проявлять инициативу, в том числе в нестандартных ситуациях.

4. Требования к профессиональным компетенциям специалиста.

Специалист должен:

4.1. Образовательная деятельность: ♦ Формировать физическую культуру личности, гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение. ♦ Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности. ♦ Формировать в процессе физического воспитания у занимающихся систему научных знаний, двигательных умений, навыков и готовность к их использованию в различных сферах человеческой деятельности.

4.2. Научно-методическая деятельность: – Осваивать и использовать современные научно обоснованные методики физического воспитания, работать с научно-методической литературой. – Планировать, организовывать, контролировать и корректировать процесс физического воспитания, проводить и контролировать разные формы занятий физическими упражнениями. – Выбирать и использовать средства и методы физической культуры.

4.3. Педагогическая деятельность: ♦ Планировать уроки и другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиен-

нических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, а также возрастных, половых особенностей, психофизических возможностей и физической подготовленности. ♦ Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физическими упражнениями. ♦ Использовать приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями. ♦ Разрабатывать проекты и оснащать места проведения занятий специальным оборудованием и инвентарем, использовать различные средства обучения и развития.

4.4. Спортивно-тренировочная деятельность: ○ Осваивать и использовать современные методики, осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую спортивную подготовку; уметь ее дифференцировать и индивидуализировать, контролировать и анализировать соревновательную деятельность. ○ Организовывать и проводить спортивный отбор. ○ Судить соревнования и готовить судей по виду спорта. ○ Выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм, обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

4.5. Организационно-управленческая деятельность: – Осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности. – Работать с нормативными правовыми актами и другими документами, анализировать и оценивать собранные данные. – Взаимодействовать со специалистами смежных профилей, вести переговоры с другими заинтересованными участниками. – Пользоваться информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций.

4.6. Проектно-аналитическая деятельность: ◇ Анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность. ◇ Анализировать перспективы и направления развития спорта и физического воспитания. ◇ Системно представлять область профессиональной деятельности и перспективы ее развития.

4.7. Научно-исследовательская деятельность: – Квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта, использовать в процессе научных исследований знания смежных дисциплин. – Готовить научные статьи, рефераты, информационные сообщения и др.; разрабатывать методики коррекции и восстановления с учетом результатов научно-исследовательских работ.

4.8. Физкультурно-оздоровительная деятельность: ◀ Нормировать и контролировать физическую нагрузку. ◀ Организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, активный отдых средствами физической культуры и спорта. ◀ Обеспечивать безопасное проведение занятий

физическими упражнениями. ◀ Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни.

4.9. Коррекционная деятельность: – Разрабатывать авторские лечебно-профилактические программы занятий, уроков физической культуры (физкультурных занятий) с учетом контингента занимающихся, условий образовательной среды. – Проводить подбор средств и методов физической культуры для восстановления здоровья и работоспособности у лиц с различными заболеваниями и разным уровнем функционального состояния, физической подготовленности. – Определять оптимальную дозировку физической нагрузки у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; проводить врачебно-педагогические наблюдения для учета эффективности восстановительного лечения средствами физической культуры.

Изложенное содержание квалификационной характеристики предусматривает в целом 43 компетенции специалиста и учитывается при планировании, подготовке и прогнозировании потребности в специалистах, обосновании состава специальностей и специализаций, организации учебно-воспитательного процесса в высших учебных заведениях, распределении, расстановке и изучении профессионального использования выпускников Вузов.

Вопросы для самоконтроля:

1. Для достижения каких цели и задач предназначен курс «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»?
2. Из каких частей состоит учебный курс «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»?
4. Для чего предназначена квалификационная характеристика специалиста по физической культуре, какие общие и специальные требования предъявляются к специалисту по физической культуре?

Лекция 2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СИСТЕМА

План:

1. Понятие и структура оздоровительной физической культуры.
2. Функции оздоровительной физической культуры.
3. Принципы оздоровительной физической культуры.

Литература:

1. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов /А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., исп. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.

3. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учеб. пособие / авт.-сост.: Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004.
4. Кривцун, В.П. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007.

1. Понятие и структура оздоровительной физической культуры

Современный уровень развития физической культуры, обусловленный экономическими, политическими, образовательными, культурологическими, экологическими, медико-биологическими факторами жизнедеятельности нашего общества, требует и современных подходов к анализу явления – оздоровительная физическая культура. Насущная необходимость функционирования ОФК особо подчеркивается Президентом Республики Беларусь в его посланиях ко всем пяти Национальным собраниям, состоявшимся за последние 20 лет: «Физическая культура и спорт должны быть направлены на укрепление здоровья нации... должны быть доступны всем гражданам страны, стать неотъемлемой частью их жизни».

Эффективность организации и функционирования ОФК в определенной степени обусловлена уровнем современного развития ее научно-теоретической базы. Основополагающими вопросами теоретического и методологического анализа здесь являются: понятие и его определение, структурность и функциональность как самой ОФК, так и ее компонентов, детерминирующие все остальные характеристики данного явления. В то же время в зарубежных странах термин «оздоровительная физическая культура» отсутствует вообще: он заменяется термином «спорт для всех», что не отражает сущность такого явления как ОФК. Если рассматривать термин «спорт», то на этимиологическом уровне это «соревновательная деятельность, предусматривающая достижение определенного двигательного или спортивного результата». В этой связи спорт для всех не является именно для всех, поскольку достижение спортивного результата не только не посылно для определенных возрастных групп населения, но и противопоказано. Категория же «оздоровительная физическая культура» более функционально оправдана, поскольку в ней заложен свойственный данной подсистеме физической культуры характер направленного воздействия на человека и его биопсихосоциальное преобразование.

Среди авторов нет единства во мнении не только об определении оздоровительной физической культуры, но и о самом факте ее существования в структуре физической культуры. Так, Л.П. Матвеев (2005 г.) считает, что принцип оздоровительной направленности рас-

пространяется на всю систему физической культуры и спорта, поэтому осмысление этого принципа не позволяет провозглашать оздоровительным один какой-либо раздел, либо вид и т.п., поскольку физическая культура включает в себя физическое воспитание, спорт, физическую рекреацию, двигательную реабилитацию, физическую подготовку, физическое развитие, профессионально прикладную физическую подготовку, физическое совершенство. Отсутствует оздоровительная физическая культура в структуре физической культуры и у таких авторов, как Бочкарева С.И., Кокоулина, О.П., Копылова Н.Е. (2008 г.); Митина Н.Ф., Плеханова О.З., Ростеванов А.Г. (2012 г.); Ю.Ф. Курамшин (2003 г.) выделяет среди *форм* физической культуры физическую рекреацию и двигательную реабилитацию. Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. (2003 г.) рассматривают в содержании оздоровительной физической культуры такие направления, как оздоровительно-рекреативная, оздоровительно-реабилитационная и гигиеническая физическая культура, не давая самого определения этого понятия.

Среди авторов, включающих оздоровительную физическую культуру в систему физической культуры, имеется несколько подходов к пониманию ее сущности и структуры:

- **утилитарно-прикладной**, рассматривающий ее в плане повседневного выполнения утренней гимнастики, игр на воздухе и т.п.²

- **структурный**, определяющий ОФК как компонент физической культуры наряду со школьной, бытовой, производственной физической культурой, имеющую статус самостоятельной структурной единицы наряду с оздоровительной реабилитацией³; как систему организационно-методических мероприятий, направленных на приобщение человека к регулярным занятиям физическими упражнениями, включающих гигиеническую (утренняя зарядка, пешие прогулки) и оздоровительно-рекреативную физическую культуру, организационно-управленческие основы, материально-техническое и кадровое обеспечение; оздоровительно-рекреативную, оздоровительно-реабилитационную и гигиеническую физическую культуру, факторы оздоровления, традиционные и нетрадиционные системы оздоровления⁴;

² Энциклопедия физической культуры. – М.: Наука, 1972. - Основные понятия теории физической культуры. - <http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/1-1-3-osnovnye-poniatiia-teorii-fizicheskoi-kultury>.

³ Сулимцев, Т.И. Содержание понятия «оздоровительная физическая культура» (гносеологический анализ) / Т.И. Сулимцев // Теоретико-методологические вопросы понятийного аппарата в сфере физического воспитания и спорта: материалы всесоюзного симпозиума. – Малаховка, 1991. – С. 119-120; Храмов В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: тексты лекций / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ, 2000. – С. 6,7.

⁴ Безносиков, Е.Я. Теория и методика оздоровительной физической культуры: пособие для слушателей ФПК / Е.Я. Безносиков, В.И. Морозов. – Минск, 1992. – С. 3-9.; Пустозеров, А.И. Оздоровительная физическая культура: учебно-методическое пособие / А.И. Пустозеров, В.К. Миловидов. – Челябинск: УралГУФК, 2009. – 96 с.

● **функциональный**, выявляющий ролевую направленность ОФК в третьем состоянии здоровья человека – предболезни⁵;

● **структурно-функциональный**, рассматривающий ОФК как специфически функциональную подсистему физической культуры, состоящую из оздоровительно-реабилитационной, производственной и оздоровительно-рекреативной физической культуры;⁶ как часть физической культуры, направленную на укрепление всех функций организма и включающую в себя лечебную, адаптивную, гигиеническую физическую культуру и физическую рекреацию.⁷

Из различных точек зрения ученых можно сделать вывод, что при всей исторической зрелости использования человеком физических упражнений с оздоровительной направленностью, на теоретическом уровне анализа данного социального явления оздоровительная физическая культура предстает достаточно молодой частью современной физической культуры. Ее неизменными атрибутивными свойствами и качествами являются культурологический и деятельностный способ осуществления, структурность и целесообразность, предметность и функциональность. В этой связи методологическим основанием анализа явления и понятия «оздоровительная физическая культура» выступают философские теории системы, культуры и деятельности.

Философская трактовка понятия **«культура»** определяет ее как *«специфический способ организации и развития человеческой жизнедеятельности, представляемый в продуктах материального и духовного труда, в системе социальных норм, учреждений, духовных ценностях, совокупности отношений людей к природе, между собой и к самим себе»*. Понятие **«деятельность»** предстает как *«специфическая форма активного отношения к окружающему миру, содержание которого составляет его целесообразное изменение и преобразование»*. Категория **«структура»** рассматривается как *«совокупность устойчивых связей объекта, обеспечивающих строение, состав в его целостности и тождественности самому себе»*. Понятие **«функция»** в данном случае может рассматриваться как *«взаимосвязь отдельных частей, их назначение, роль в рамках некоего целого, т.е. функциональность»* Данные явления находятся в

⁵ Сахно, А.В. Оздоровительная физическая культура: фантом или реальность / А.В. Сахно // Теоретико-методологические вопросы понятийного аппарата в сфере физического воспитания и спорта: материалы всесоюзного симпозиума. – Малаховка, 1991. – С. 111–112.

⁶ Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2003. – С. 10–11; Теоретические основы оздоровительной физической культуры / авт.-сост.: Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – С. 7–14; Кривцун-Левшина, Л.Н. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений по специальности «Физическая культура и спорт» / Л.Н. Кривцун-Левшина, И.В. Котляров. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2009. – С. 26–60.

⁷ Воронкина, Л.В. Физическая культура: учебное пособие для самостоятельной подготовки студентов специальной медицинской группы по освоению теоретического раздела дисциплины / Л.В. Воронкина. – М.: Финуниверситет, кафедра «Физического воспитания», 2011. – С. 16.

диалектической связи: – человеческая жизнедеятельность обеспечивается в форме активного преобразования своей и окружающей природы для удовлетворения материальных и духовных потребностей как условий оптимального существования и развития человека; – многообразие материальных и духовных потребностей обуславливает возникновение, развитие и разнообразие видов социокультурной деятельности, направленных на их удовлетворение; – необходимость удовлетворения потребности в ее конкретном виде предопределяет функциональную целесообразность видов социокультурной деятельности; – достижение необходимого предмета и вида удовлетворения потребности, т.е. результата целесообразной деятельности детерминирует набор определенных действий, операций, средств и условий его достижения, т.е. воспроизводится и обеспечивается система устойчивых элементов, компонентов внутренней структуры определенной деятельности и связей между ними.

Таким образом, анализ данного явления и разработка категории «оздоровительная физическая культура», должны идти по следующей схеме: • социокультурные **потребности** человека и общества; • **субъект** деятельности и его социально-демографические характеристики; • **объект** деятельности и его социально-демографические характеристики; • **предмет** деятельности и его биопсихосоциальные характеристики в целостном преобразовании природы человека; • **цель** деятельности и ее структурные иерархии в процессе удовлетворения потребностей социального субъекта; • **средства** деятельности и их функционально-структурные характеристики; • **способы осуществления** (или собственно активность субъекта) деятельности как механизм проявления и обеспечения социокультурной активности субъекта предметно-целевой направленности; • **результат** деятельности как достигнутая модель предметно-целевой активности субъекта по преобразованию биопсихосоциальной природы человека.

Данная схема анализа понятия и явления ОФК методологически правомерна, поскольку на всех этапах существования человечества имеет место комплекс потребностей, который условно можно обозначить как «физкультурные потребности». Их содержание связано с необходимостью развития физических и духовных способностей человека, его физическим и психическим развитием и подготовленностью; обеспечением природных двигательных потребностей и рационализации режима труда и отдыха человек, снятия эмоционального напряжения в форме двигательной разрядке; оптимального уровня функционирования систем организма человека как условий для дальнейшего физического и духовного его самосовершенствования и самовоспроизводства, творческой активности и долголетия. Эти потребности очерчивают параметры исторически сложившихся способов их удовлетворения по преобразованию биологической и социальной природы человека – *физических упраж-*

нений и в сочетании с другими средствами оздоровления и развития. В ходе исторического процесса они приобретают характер системной деятельности, обладающей предметно-целевой функциональностью и структурной целостностью, т.е. оздоровительной физической культуры, которую следует рассматривать как целостную, относительно самостоятельную подсистему физической культуры. Ее атрибутивными признаками являются: деятельностная форма осуществления, специфическая целевая направленность, совокупность свойственных только ей средств, форм, принципов и методов осуществления, специфический характер организованного взаимодействия всех ее составляющих компонентов и элементов, специфическая функциональная направленность и результат деятельности. Следовательно, на современном этапе развития **оздоровительная физическая культура (ОФК)** – это подсистема физической культуры, представляющая собой целесообразный процесс и его результат по использованию средств, методов и форм физической культуры и функционально необходимых видов социокультурной деятельности с целью оптимизации двигательного режима, улучшения и сохранения здоровья, развития физических, психических и духовных возможностей человека для его эффективного функционирования во всех сферах жизнедеятельности. Такое ее содержание и статус обусловлены предметной направленностью тех потребностей человека и общества, для удовлетворения которых она возникла, функционирует и развивается. В жизнедеятельности человека существуют следующие сферы его существования: семья и быт, учеба и работа (производство материальных и духовных ценностей), досуг (отдых) и развлечения, обусловленные соответствующими потребностями. Для их обеспечения человеку на всех возрастных этапах необходимы определенные общие (базовые) физические и психические качества, двигательные умения и навыки, физическая подготовленность, специальные физические и психические качества, необходимые в учебе, работе, быту и социальном общении, и как социально-биологическая основа их обеспечения – оптимальный уровень функционирования систем организма, т.е. **здоровье**. Поэтому поддержание, технологии восстановления и улучшения состояния функциональных систем организма, методики создания на основе оптимального здоровья необходимых физических, психических, двигательных качеств и уровня биопсихосоциальной подготовленности человека для его эффективного функционирования во всех сферах жизнедеятельности и является **предметом ОФК**.

Содержание предмета ОФК определяет ее основную **цель** – восстановление и улучшение состояния функциональных систем организма, развитие и сохранение на основе оптимального здоровья необходимых физических, психических, двигательных качеств и уровня биопсихосоциальной подготовленности путем использования различ-

ных средств физической культуры и медицины. В этой связи по специфике удовлетворения определенных групп потребностей человека и общества на современном этапе ОФК сформировалась в относительно самостоятельную подсистему физической культуры со следующей структурой (рисунок 1). В ней функционируют два основных направления: *специальное и общеоздоровительное*. Специальное направление – предусматривает строго направленное воздействие на организм человека средств ОФК в условиях болезни или предболезни, условиях характера и содержания конкретных видов труда и профессий. Это направление включает *лечебно-реабилитационную и производственную физическую культуру*. **Лечебно-реабилитационная физическая культура** – это процесс и результат использования средств физической культуры и медицины для восстановления сниженных и утраченных функций систем организма человека вследствие травм и заболеваний, формы и содержание которого диктуются особенностями структуры и тяжести заболевания, характером физического и психического отклонения от нормы. Она включает в себя лечебную физическую культуру, физическую реабилитацию, адаптивную физическую культуру как предметно-функциональные разновидности деятельности. **Производственная физическая культура** в широком смысле – это процесс и результат использования средств физической культуры и медицины с целью восстановления работоспособности, воспитания профессионально необходимых физических и психических качеств, профилактики профессиональных заболеваний, содержание которых диктуется особенностями характера и условий труда.

Общеоздоровительное направление – это совокупность целефункциональных видов деятельности, направленных на общее укрепление и поддержание здоровья, досугое восстановление, отдых, развлечение. Они образуют **оздоровительно-рекреационную физическую культуру (ОРФК)** – процесс и результат восстановления, поддержания и совершенствования адаптационных, физических, психических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры с целью оптимизации его функционирования в природной, бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности. Ее формы и содержание диктуются состоянием физического, психического и социального здоровья человека.

Направления и виды ОФК функционируют и развиваются в единстве свойственных им средств физической культуры, целевая направленность и методика применения которых и образуют содержание того или иного вида в ее структуре. Поэтому средства физической культуры, адаптированные к реализации определенных потребностей человека, предстают в качестве функционально-целевого ядра средств ОФК.

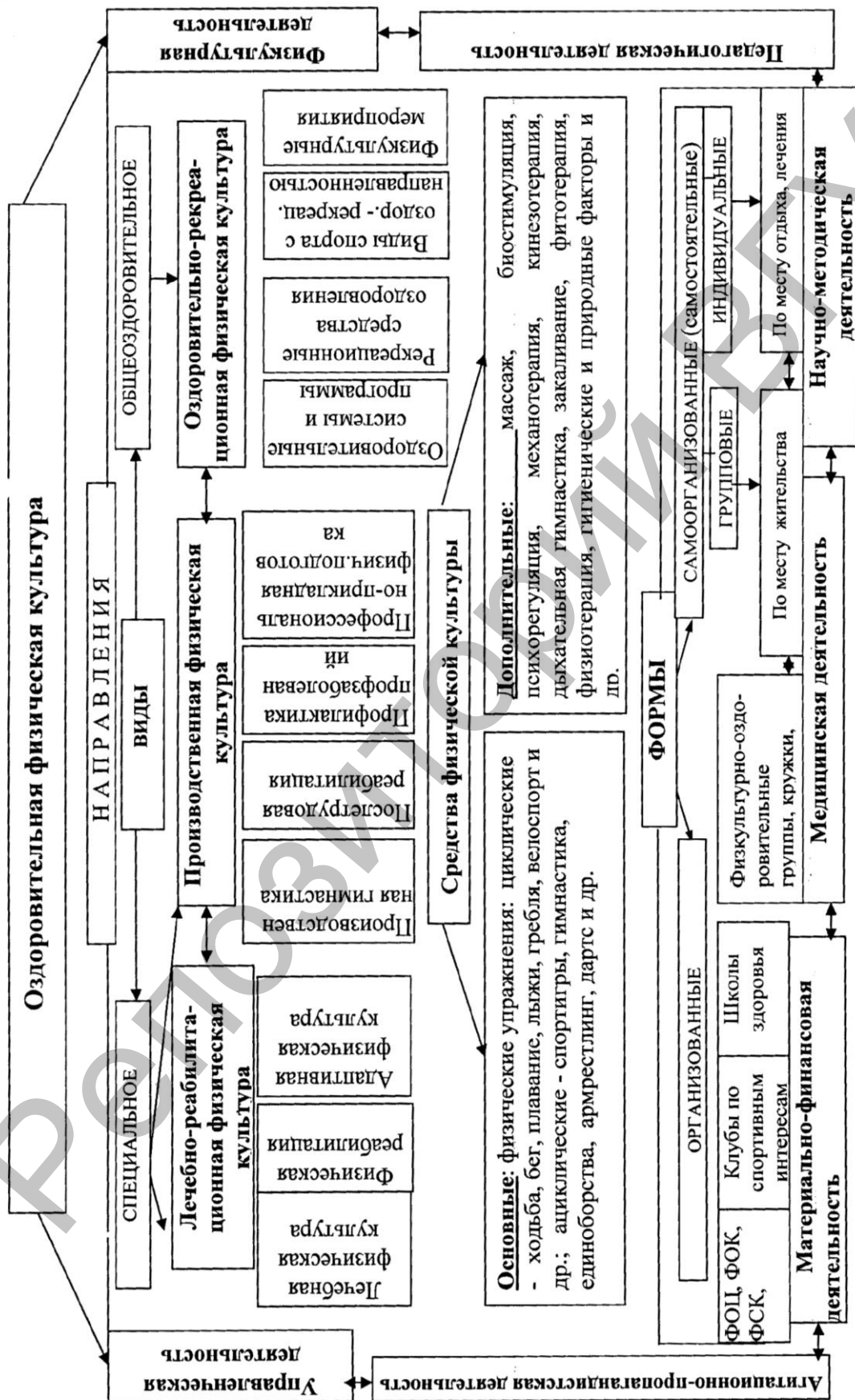


Рисунок 1 – Структура оздоровительной физической культуры

Процесс их использования для достижения результата, предусмотренного в конкретном виде ОФК, требует создания условий для взаимодействия педагога и занимающегося, или самого занимающегося физическими упражнениями с оздоровительной направленностью, т.е. создания и функционирования ее форм.

Формы ОФК функционируют в двух основных организационно-управленческих состояниях: социально-экономическом и технико-организационном. Социально-экономические условия страны определяют следующие основные формы ОФК: организованные (государственную общественную, частную (коммерческую) и самоорганизованные (самодетельные). Они, в свою очередь, определяют технико-организационные ее формы, которые по способу объединения людей для занятий физическими упражнениями и другими средствами ОФК могут быть коллективными (групповыми) и индивидуальными. По временному признаку использования физических упражнений в процессе жизнедеятельности человека формы ОФК могут быть внутрипроизводственными (внутриучебными) и внепроизводственными (внеучебными), в процессе досугового времяпрепровождения. По территориальному признаку они различаются на занятия по месту учебы, работы, жительства, отдыха, лечения; а по организационно-управленческим способам вовлечения людей в занятия физическими упражнениями – физкультурно-оздоровительные и физкультурно-спортивные комплексы и центры, клубы, школы здоровья, физкультурно-оздоровительные группы, кружки, секции и др.

Совокупность видов, средств и форм ОФК обуславливают функционирование в ее структуре необходимых видов деятельности: физкультурной, педагогической, материально-финансовой, медицинской, научной и научно-методической, агитационно-пропагандистской, управленческой. В своей взаимосвязи и взаимообусловленности данные виды деятельности и образуют структурно-функциональную целостность ОФК.

2. Функции оздоровительной физической культуры

ОФК как относительно самостоятельная подсистема физической культуры обладает всеми ее свойствами, но имеет и специфическую функциональную направленность. Функциональность (назначение) ОФК определяется теми целями и задачами, которые преследуются при воздействии на специфический объект и его предмет – человека, обеспечивающего социальные, производственные, семейные, досуговые, политические и другие функции в различных сферах жизнедеятельности. В то же время, являясь частью не только физической, но и общей культуры общества, ОФК выполняет следующие общие социокультурные функции:

- **социализации** – приобщение личности к миру физических

упражнений, формирование мотивации здорового образа жизни, оптимальных оздоровительно-преобразовательных моделей поведения;

- **социоэмоциональная** – удовлетворение потребностей человека и общества в сохранении социально-психической стабильности путем создания чувства общности, дружбы, товарищества; формирование свойственных ОФК традиций, ритуалов, обрядов как символов сохранения культурного и социального наследия;

- **интеграции** – объединение людей в их мотивации, совместной деятельности и образе жизни по культурологическому саморазвитию и самосоциализации посредством физических упражнений и сопутствующих им видов деятельности;

- **гностическая** (познавательная) – познание на уровне теории и практики путей преобразования биологической и социальной природы человека; выработка методик эффективного использования физических упражнений, новых средств оздоровительного воздействия; определение механизмов интеграции, социализации, коррекции поведения людей в области физической культуры и т.д.;

- **коммуникативная** – создание механизмов социокультурного общения, единого физически культурного информационного пространства, возможности обмена теоретической, методической и практической информацией путем специальных каналов связи: целевых теле-, радио каналов и программ, тематической прессы, управленческой, педагогической, медицинской литературы, интернетканалов и т.п.;

- **воспитательная** – формирование и проявление воли, чувств товарищества, коллективизма, сотрудничества, трудолюбия и т.д., нравственных норм в процессе совместной деятельности людей в области, их общественной и физкультурной активности в области ОФК;

- **образовательная** – формирование у личности совокупности знаний в области физических упражнений, здорового образа жизни, законов и методик саморазвития, самовоспитания и самооздоровления на уровне личностного и общественного физкультурного образования.

Ведущим критерием в формировании и проявлении функций ОФК является *степень удовлетворения материальных и духовных потребностей людей по преобразованию их биологической и социальной природы для нормального их существования и развития в природной, производственной и социальной среде*. В этой связи ОФК имеет двойную специфическую функциональную направленность воздействия на человека (рисунок 2). Двойственность функций ОФК обусловлена содержанием материальных и духовных потребностей людей. На объективном уровне материальные потребности людей предопределяются условиями их существования, функционирования и развития: в воспроизводстве человеческого рода, в адаптации к окружающей среде (экологической, климатической, производственной, бытовой, социокультурной и т.п.) в производстве материальных цен-

ностей, необходимых для жизнедеятельности человека (пище, одежде, жилье и т.д.), двигательные потребности как условие биологического и пространственно-временного существования человека. Духовные потребности проявляются в осознании необходимости формирования и сохранения определенного типа личности и ее социокультурного поведения в различных сферах жизнедеятельности людей, позволяющих обеспечить все вышеперечисленные потребности.



Рисунок 2 – Специфические функции оздоровительной физической культуры

3. Принципы оздоровительной физической культуры

Функциональноцелевая направленность ОФК подчиняется общим закономерностям природного, организационного и научного характера, которые выступают как ее общие и специфические принципы. Категория «*принцип*» означает «...основное исходное положение какой-либо теории, учения, науки или практики, руководящая идея, основное правило»⁸. Принципы физической культуры, в том числе и ОФК, складывались на протяжении всей истории их развития, обосновывались и формулировались по мере научных исследований и длительной практики. На современном этапе развития ОФК ее принципы можно условно подразделить на общие (общесоциальные), присущие ей как части физической культуры, и частные, присущие собственно ОФК. К **общим принципам** ОФК относятся те, которые определяют ее функциональное назначение в общей связи различных сфер жизнедеятельности общества, социальной группы, личности:

> **принцип всесторонней связи ОФК с производственной, учебной деятельностью людей**, проявляющийся в ее ориентации на подготовку личности к данным видам деятельности, обеспечение производственной и учебной работоспособности, восстановление затраченных физических и психических усилий в их обеспечении;

> **принцип всесторонней связи с досуговой деятельностью людей**, проявляющийся в функционировании ОФК в специально выделенном времени в общественной организации труда и отдыха людей для рекреации, восстановления, развития, познания и т.д., т.е. рациональных способов самосовершенствования;

> **принцип всесторонней связи с социальными аспектами жизнедеятельности людей**, проявляющийся, с одной стороны, в распространении, организации и внедрении занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности во все социальные слои и групп; С другой – в организации и проведении этих занятий во всех регионально-территориальных местах проживания людей;

> **принцип соответствия ценностно-ориентационному состоянию общественного и индивидуального сознания**, проявляющийся в трех основных аспектах: во-первых, в осознании необходимости оздоровления членов общества, сохранения генофонда нации, трудоспособного населения, выраженного в политической воле государства, руководителей всех сфер народного хозяйства, образования и культуры; во-вторых, в осознании необходимости физической, психической и социальной реабилитации нетрудоспособных членов общества (инвалидов детства, труда и т.д.), реализуемого в объединении усилий представителей социальной, медицинской сферы, органов

⁸ Словарь иностранных слов: под ред. И.В. Лехина, С.М. Локшиной, Ф.Н. Петрова (гл. ред.) Л.С. Шаумяна. – М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 1964. – Изд. 6-е, перераб. – С. 520.

управления физической культуры по созданию соответствующих условий для удовлетворения этой потребности; в-третьих, осознание необходимости в оптимальном уровне здоровья, физического развития и физической подготовленности на уровне отдельной личности, проявляющееся в разнообразных физкультурных потребностях, интересах, целях преобразования своей биологической и социальной природы средствами физической культуры;

> **принцип всестороннего гармоничного развития личности**, направленный на всестороннее физическое развитие и разностороннюю физическую подготовленность, формирование общих и специальных двигательных умений и навыков, здорового образа жизни; развитие умственных способностей, эмоциональной устойчивости, этических, коммуникативных, социокультурных норм поведения как в процессе физкультурной, так и других видах деятельности людей;

> **принцип целесообразности**, проявляющийся в разработке целей и задач каждого из видов деятельности в области ОФК, определении наилучших путей, средств, методов их достижения;

> **принцип организованности (структурной функциональности)**, заключающийся в том, что ОФК через образующие ее виды деятельности имеет четкую структуру организаций и учреждений, систему управления, физическое воспитание, медицинское обслуживание, агитационно-образовательное обеспечение, законодательную и нормативную основу, присущие ей формы проведения занятий физическими упражнениями;

> **принцип актуальности**, реализующийся через осознание и практические действия работников управления, физической культуры, образования, науки, медицины, средств массовой информации по выявлению и устранению проблем, недостатков разнопланового характера в жизнедеятельности людей: в их состоянии здоровья, физического развития, физической и профессиональной подготовленности, способов проведения досуга, культуры питания, закаливания и т.п.;

> **принцип законности**, реализуемый путем соответствия действий и деятельности людей в области ОФК имеющимся в обществе конституциональным, трудовым, жилищно-хозяйственным, финансовым, организационно-управленческим и др. законодательным и нормативным актам;

> **принцип научности**, проявляющийся в том, что все виды деятельности в области ОФК основываются на научных исследованиях, позволяющих выявлять наилучшие образцы обеспечения цели и задач, стоящих перед данной подсистемой физической культуры.

Перечисленные принципы ОФК отражают ее общие с физической культурой и другими сферами жизнедеятельности общества основные закономерности и условия оптимального функционирования и

развития. В то же время ОФК имеет только ей присущие, частные или **специфические принципы** в соответствии с ее предметно-функциональной направленностью:

✓ **принцип оздоровительной направленности**, проявляющийся в следующей совокупности основных положений: 1) организация процесса занятий физическими упражнениями, методика подбора и реализации физической нагрузки должны быть строго направлены на достижение оздоровительного эффекта; 2) планирование и регулирование физической нагрузки должно осуществляться на основе научно обоснованных закономерностей сохранения и укрепления состояния здоровья; 3) обеспечение регулярности и функционального единства врачебно-педагогического контроля с занятиями физическими упражнениями с целью оценки реакции организма занимающихся на физическую нагрузку; изменений, происходящих в системах организма человека в процессе и результате этих занятий; коррекции применяемых средств, методов, физической нагрузки для достижения пролонгируемого оздоровительного эффекта;

✓ **принцип соответствия выбираемых средств, объема и интенсивности физической нагрузки социально-демографическим особенностям занимающихся**: полу, возрасту, роду учебной и производственной деятельности, двигательным, психическим и физическим особенностям (характеру заболевания, уровню физического здоровья, развитию физических качеств и физической подготовленности, анатомо-физиологическим особенностям) человека;

✓ **принцип соответствия** средств, видов, форм, направленности занятий и физкультурно-спортивных мероприятий физкультурным интересам, потребностям, целям различных по полу, возрасту, уровню образования, социальному положению групп занимающихся;

✓ **принцип сочетания** двигательных, эстетических и развлекательно-эмоциональных сторон в физкультурно-оздоровительных занятиях, спортивно-массовых мероприятиях.

Названные специфические принципы ОФК определяют успешность функционирования всех компонентов и элементов, образующих ее структурную целостность.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие научные подходы авторы применяют в разработке понятия «оздоровительная физическая культура»?
2. Какое содержание понятия «оздоровительная физическая культура»?
3. Какие направления имеет структура ОФК, и какие компоненты включает в себя каждое из направлений?
4. Какова функциональная направленность ОФК?
5. На каких общих и частных принципах строится функционирование ОФК?

Лекция 3. ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬ- ТУРЫ

План:

1. Природные факторы оздоровительной физической культуры.
2. Социально-экономические факторы оздоровительной физической культуры.
3. Субъективные факторы оздоровительной физической культуры.

Литература:

1. Кузьмак, Б.С. Социально-экономические проблемы физической культуры и спорта / Б.С. Кузьмак А.А., Осинцев – М.: Физкультура и спорт, 1992.
2. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учеб. пособие / авт.-сост.: Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004.
3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2003.
4. Кривцун, В.П. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007.

1. Природные факторы оздоровительной физической культуры

Оздоровительная физическая культура – социальное явление, которое подчиняется общим закономерностям развития общества. Эти закономерности всецело зависят от характера тех отношений, которые устанавливаются между людьми и природой, между самими людьми в процессе их жизнедеятельности. Следовательно, познание и научное управление ОФК невозможно без изучения причинно-следственных связей, т.е. факторов (комплекса основных и частных причин), обуславливающих ее возникновение, функционирование и развитие. В комплексе этих связей можно выделить **природные** (естественные), **социально-экономические** и **социальные факторы**.

Вся деятельность человека осуществляется в природных, т.е. естественных условиях. К **природным условиям** существования человека относят географическую, экологическую и климатическую среду. Под **географической средой** понимается та часть природы, непосредственно взаимодействующая с человеческим обществом. Она служит естественной основой развития ОФК: 1/ рельеф местности, климатические условия определяют характер физических упражнений и связанных с ними искусственных средств оздоровления (зимние и летние

виды спорта, виды туризма, водные и наземные физические упражнения, передвижения на лыжах, коньках, катания на санях, длительность использования естественных факторов природы – воды, воздуха, солнца, влажности воздуха и т.д.), применяемых в различных видах ОФК; 2/ рельеф местности, погодные условия определяют характер спортивных сооружений, выбор времени для проведения занятий оздоровительной направленности в условиях спортивных сооружений, на открытой местности, содержание физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований; 3/ природные, климатические условия заставляют человека развивать технические устройства, транспортную систему, приборы искусственного солнечного облучения, бассейны, водно-спортивные комплексы и др., создавать искусственные трамплины, зимние сады и т.д.

Экологическая среда – это качественное состояние живой природы, проявляющееся в равновесии растительного и животного мира, физических и химических элементов воздуха, воды, земного покрова, температурных режимов воздуха, составляющих необходимое естественное условие существования всей живой природы, в том числе и человека. Экологическая среда становится фактором функционирования и развития ОФК двумя аспектами: во-первых, как естественный фон занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью (горный или чистый воздух и вода, соотношение зеленых насаждений в сочетании с размерами лесных массивов и т.д.); во-вторых, как фактор разрушающей деятельности людей в процессе производства, разработки энергетических источников, нарушения гармонии лесных и нелесных условий природопроживания, равновесия естественных связей животного мира и т.п., а, следовательно, отрицательно сказывающихся на здоровье людей.

Для Беларуси характерным признаком экологического кризиса стало ухудшение радиационной обстановки после аварии Чернобыльской АЭС в 1986 г. Повышение радиоактивного фона воды и почвы усугубили существующие и до этого проблемы химического загрязнения окружающей среды. Результаты Чернобыльской аварии стали мощным дестабилизирующим фактором для населения страны в комплексном своем проявлении: демографическом, психическом, физическом, экономическом. Так, демографические последствия аварии проявились в увеличении миграции людей не только из загрязненных радиацией районов, но и из страны, снижении рождаемости населения в 3 раза не только в этих районах, но по стране. Увеличилось число онкологических заболеваний и смертность от них, снизилась длина и масса тела детей, наблюдается запаздывание их полового созревания в районах проживания с радиационным фоном 15 Ки/км² и выше (Столинский район, Хойники, Черников). Последствия Чернобыльской

аварии до сих пор не устранены, что ставит перед обществом и государством задачи решения указанных проблем, предопределяет научное и методическое обеспечение, организацию занятий физическими упражнениями с акцентированной оздоровительной направленностью для людей, проживающих на радиационных территориях.

Географические, климатические и экологические факторы являются фоновыми условиями жизнедеятельности людей, но они тесно связаны с социально-экономическими факторами существования и развития (или регресса) человека в общественной системе.

2. Социально-экономические факторы оздоровительной физической культуры

Социально-экономические факторы ОФК можно классифицировать на: 1/общие, частные и специфические; 2/объективные (внешние и внутренние) и субъективные факторы. К общим социально-экономическим факторам (условиям) относятся те, которые воздействуют на все сферы жизни в стране. К ним относятся общественно-политический строй, связанные с ним способ производства и производственных отношений, политические механизмы их регуляции. Так, в Республики Беларусь преобладающим способом производства материальных благ является машинное (автоматизированное) производство в сочетании с информационными технологиями. Решая прогрессивные задачи удовлетворения потребностей людей в пище, одежде, жилье современное производство отрицательно сказывается на основной производительной силе – человеке и его окружающей среде. Это проявляется в снижении доли физического труда, нарастании эффектов гиподинамии и гипокинезии; влиянии факторов производства (запыленности, загазованности, токсичности, вибрации и т.п.) на окружающую среду и различные системы организма работающего человека, и, как следствие, увеличении числа профессиональных заболеваний. Современное производство предъявляет и определенные профессиональные требования к физической, психической и двигательной подготовке работника. Все это обуславливает наличие видов деятельности, направленных на подготовку человека к труду и его восстановления после трудовой деятельности, т.е. производственной физической культуры, физической реабилитации, физической рекреации.

Социализация молодого поколения, связанная с условиями и характером общественного производства, уровнем развития науки и техники современного общества предъявляет повышенные требования к уровню образования молодого поколения, что проявляется в увеличении учебных предметов, психической нагрузки, снижении доли свободного времени. Более 83.0% дневного времени учащиеся и студенты находятся в малоподвижном состоянии (уроки, лекции, семи-

нары, домашние задания, зачеты, экзамены и т.д.) Это вызывает негативные последствия в состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности данной категории населения: все большее количество старшеклассников и студентов к окончанию обучения имеют отклонения в состоянии здоровья и определяются к подготовительной или специальной медицинской группе.

Общественно-политический строй, ориентированный в нашей стране на рыночные отношения, оказывает влияние на развитие ОФК несколькими аспектами. С одной стороны, он влияет на все стороны жизнедеятельности людей через формы собственности на средства производства – государственную или частную. С другой стороны, развитие частной собственности на средства производства, повышение требования к профессиональным и дисциплинарным качествам работника усиливает психическую напряженность в процессе труда и в условиях трудоустройства; влияет на результаты труда, размеры получаемого материального вознаграждения (зарботная плата, дивиденды, общие доходы), вызывают расслоение общества на богатых и бедных. С третьей стороны, расслоение общества по признаку материальных доходов создает неравные условия жизни людей: доступу к материальным благам, продуктам питания, медицинскому обслуживанию, здоровому способу досуга, отдыха, развивающимся видам искусства и т.п. Все это в совокупности влияет на различные стороны потенциального развития членов общества: их качество, образ и уровень жизни, социальную удовлетворенность. И, прежде всего, негативные последствия рыночной ориентации общественно-политического строя сказываются на наиболее социально незащищенной части населения – подрастающем поколении, студенческой молодежи, пенсионерах. В то же время, ориентированное на народные потребности государство разрабатывает и осуществляет комплексные и локальные программы смягчения или устранения негативного влияния социально-экономических факторов. Среди этих программ находят свое место и программы развития ОФК для всех контингентов населения, что в целом обеспечивает актуализацию внимания к развитию ОФК на всех уровнях власти, производства, образования, досуга, к профилактике и лечению заболеваний различных социально-демографических групп населения.

Частные (особенные) факторы – это условия, возникающие для развития ОФК в тот или иной период развития отдельных регионов, экономических или территориальных районах проживания людей, среди различных социально-демографических групп населения. Так, в крупных промышленных регионах страны могут проявляться производственные факторы, которые вызывают к действию определенные виды и формы профилактики профессиональных заболеваний, после-

травматической реабилитации, лечения общих и профилированных заболеваний и т.п. На территории радиационного загрязнения этими видами и формами могут стать лечебно-профилактические, психо-профилактические и другие компоненты оздоровления и реабилитации людей средствами физической культуры. При развитии страны в условиях рыночных экономических отношений снижается доля населения, имеющая финансовые средства для высоко оплаченных услуг и материальных ценностей, увеличивается финансово-экономическая обеспеченность узкого круга людей, имеющих материальные возможности получения таких услуг. Все это предопределяет, с одной стороны, развитие качественных разнообразных услуг физкультурно-оздоровительной направленности, с другой стороны, требует принятия решения об организационной и материально-финансовой доступности физкультурно-оздоровительных услуг для средне- и малообеспеченных членов общества.

Специфические факторы – это условия, характерные только для ОФК. К ним относятся:

- демографическая ситуация и демографические процессы, т.е. размеры населения, его естественное движение (рождаемость, смертность, миграция), половозрастная и социальная структура, преобладание городского над сельским населением, профессиональная структура и ее развитие;
- объем времени, которое может выделить все население или его отдельная часть на занятия физическими упражнениями в режиме труда, учебы, отдыха;
- размеры, форма и система финансирования ОФК;
- количество, качество и степень использования спортивных сооружений, система их организации и размещения;
- производство, торговля, организация проката и использования физкультурно-спортивного оборудования и инвентаря;
- наличие кадров, их подготовка и использование, организация и оплата труда работников физической культуры;
- руководство, организация, планирование ОФК и степень их совершенства;
- методы и формы привлечения к занятиям физкультурно-оздоровительной направленности, совершенствование действенности пропаганды ЗОЖ.

Все эти факторы вызывают появление новых видов, методик и форм физкультурно-оздоровительных занятий для различных групп населения, способствуют расширению структуры ОФК, обуславливают научные, педагогические, управленческие особенности развития, организации и координации усилий людей в области оздоровления

средствами физической культуры. Эти факторы определяют преобладающие направления, виды, формы занятий физическими упражнениями, разработку физкультурно-оздоровительных систем, появление и сохранение традиций, соревнований и мероприятий в нашей стране. Рассмотренные географические, климатические, экологические и социальноэкономические условия, влияющие на развитие ОФК, можно охарактеризовать как объективные внешние факторы.

Внутренние объективные факторы ОФК проявляются в соотношении друг к другу таких элементов как финансы, материально-техническая база, кадры, совершенство организации и управления всеми компонентами ОФК, идеологическое воздействие на участников физкультурно-оздоровительного движения в стране и т.п. *Главное в воздействии внутренних объективных факторов – это их сбалансированность между собой*, образующая единое поле эффективности и дальнейшего развития данной подсистемы физической культуры. Сбалансированность факторов ОФК в значительной мере зависит от умелого руководства, тщательной разработки управленческих решений, адекватного распределения финансовых средств внутри физической культуры на спорт и ОФК, высокого уровня профессионализма физкультурных кадров.

3. Субъективные факторы оздоровительной физической культуры

Субъективные факторы ОФК проявляются в двух аспектах: 1/ в осознании человеком необходимости ЗОЖ, уровня образованности и физической культуры личности; 2/ в реальном образе жизни людей, способах их досугового времяпрепровождения. Осознание человеком необходимости ЗОЖ и занятий физическими упражнениями проявляются в отношении людей к определенным формам, средствам и условиям организации занятий физкультурно-оздоровительной направленности, выступающее как физкультурно-спортивные предпочтения. Так, основными формами занятий для лиц зрелого возраста являются самостоятельные занятия в домашних условиях или в компании друзей, знакомых (85,3%–42,3%), группы «здоровья», ОФП (39,2), для молодежи – спортивные секции, клубы по спортивным интересам по месту учебы и жительства (73,2%). Предпочитаемыми видами физических упражнений выступают занятия беговыми упражнениями, плаванием, спортивными играми, лыжным спортом, ритмической гимнастикой, атлетической гимнастикой, фитнесом, туризмом (30,0%–10,2%). Наблюдается тенденция проявления интереса населения к езде на велосипеде, закаливанию, моржеванию, гребле, восточным видам единоборств и др.

Субъективное отношение населения к ОФК проявляется и в мотивах физкультурной пассивности. Они подразделяются на две группы. 1-я

группа связана с недостатками в организации занятий физическими упражнениями («негде заниматься», «нет тренеров, методистов», «нет спортивного инвентаря, спортивных сооружений по месту работы, учебы, жительства», «нет нужной спортивной секции»). 2-я – с недопониманием значения физических упражнений в жизни человека и отсутствием способности к их выполнению («нет свободного времени», «нет знаний и умений»; «не позволяет состояние здоровья, возраст», «не могу заставить себя заниматься», «считаю это не нужным делом»). Субъективно проявляющийся мотивация и образ жизни человека во многом определяются уровнем культуры, традициями, системой мировоззрения, существующими в обществе, степенью воздействия на личность социально-экономических условий и других объективных факторов. Но конкретным содержанием мотивация наполняется в виде потребностей, интересов и целей физкультурно-оздоровительной направленности у отдельной личности. Основными ее детерминантами являются отношение личности к ЗОЖ и понимание его составляющих компонентов: соотношение полезных и неполезных для человека и общества видов производственной (учебной) и непроизводственной (внеучебной) деятельности, объем и содержание досугового времяпрепровождения, наличие или отсутствие вредных привычек, количество и качество питания, выполнение (или невыполнение) гигиенических процедур, обеспечивающих (не обеспечивающих) уровень здоровья и социальную дееспособность человека. Исследования образа жизни населения нашей страны показывают нарастание тенденции к нездоровому образу жизни. Так, 5 тыс. состоит на учете в связи с наркоманией, из них 50% – молодые люди в возрасте до 25 лет; среди ВИЧ инфицированных на их долю приходится 30%; растет число населения, в том числе и молодежи, систематически употребляющих спиртные напитки, табакокурение. В досуговом времяпрепровождении основными являются пассивные виды деятельности: просмотр телевидения, видеозаписей, слушание магнитофонных записей, занятия компьютером. У взрослого населения эти виды деятельности «разбавляются» работой на приусадебных участках, ведением хозяйства и т.д. Занятиям физическими упражнениями уделяют внимание только 13,1% трудящихся, 53,5% учащихся и студентов. Далеки от здорового образа жизни режим и качество питания населения, особенно молодежи: более 60% учащейся и студенческой молодежи питаются нерегулярно или 1–2 раза в день, предпочитая фастфуты. Немногим более 30% в составе своего питания имеют все необходимые для организма компоненты.

Совокупность негативных факторов производства, экологии и социально-экономических условий, субъективные ориентации населения на нездоровый образ жизни привели к резкому снижению состояния здоровья людей, наносят генетический ущерб, как отдельной

личности, так и обществу в целом. Растет число детей с особенностями в психофизическом развитии: 316 тыс. имеют недостатки в умственном и физическом развитии, 25% молодых людей имеют ограничения в профессиональном самоопределении. Наблюдается ухудшение показателей физической подготовленности и физического развития населения Беларуси, тысячи детей хронически больны. Общий уровень соматического (физического) здоровья студентов выявляет несоответствие их биологического и паспортного возраста в среднем на 15 лет. Среди трудящегося населения 45,1% женщин и 61,7% мужчин имеют низкий и ниже среднего уровни состояния здоровья, и эта тенденция увеличивается, особенно в промышленном производстве.

В то же время среди трудящихся 34,1% недостаточно информированы в области основных компонентов ЗОЖ, 34,8% не информированы вообще; среди учащихся общеобразовательных школ – соответственно 48,2%, 12,9%, студентов – 52,9%, 6,3%. Аналогичная ситуация складывается в наличии у населения умений обеспечения ЗОЖ, занятий физическими упражнениями: среди трудящихся 78,6% не умеют или недостаточно умеют осуществлять различные виды деятельности в области ЗОЖ, среди учащихся и студентов – соответственно 61,3% и 64,8%. Поэтому одним из субъективных факторов физкультурной пассивности населения является отсутствие или недостаточное наличие знаний, умений и навыков соблюдения ЗОЖ, занятий физическими упражнениями.

Субъективный фактор ОФК взаимосвязан со всеми рассмотренными выше факторами в единую систему причинно-следственных связей. Так, социальноэкономический фактор задает направленность возникновения и функционирования ОФК: ◀ Уровень развития производства и его результативность обеспечивает государство необходимыми для этого финансовыми и материальными средствами ◀ Размер государственного бюджета определяет долю финансово-материального обеспечения различных видов деятельности ОФК ◀ Совокупная доля финансовых, материальных средств позволяет системе управления определять цели и задачи текущего и перспективного ее развития с учетом количества и состава населения, его распределения в городах и сельской местности, миграции населения и ее темпов ◀ Демографические факторы влияют на количество необходимых физкультурных кадров ◀ Состояние физического и психического здоровья населения, отдельных социально-демографических групп определяют качественную подготовку физкультурных кадров, их распределение в территориально-ведомственных, учебных, учебно-профессиональных, культурно-досуговых формах ОФК ◀ Функционирование ее форм и развитие видов физических упражнений во многом определяется уровнем образованности и мотивации каждой от-

дельной личности в области физической культуры, формируемых системой образования, культуры, массовой коммуникации и пропаганды

◀ Реализация физкультурных интересов и потребностей населения предопределяется наличием и объемом материальных возможностей и свободного времени для восстановления психических и физических сил, которые, в свою очередь, зависят от социально-политической обстановке в обществе, обеспечивающей оптимальные условия жизнедеятельности людей: эффективного труда, учебы, отдыха.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие природные факторы влияют на развитие ОФК?
2. Какие социально-экономические факторы влияют на развитие и функционирование ОФК?
3. В чем суть и содержание субъективных факторов функционирования ОФК?

Лекция 4. ФИЗКУЛЬТУРНАЯ И МЕДИЦИНСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СТРУКТУРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

План:

1. Понятие «физкультурная деятельность», ее генезис.
2. Структура физкультурной деятельности.
3. Понятие и структура медицинской деятельности.
4. Виды и формы медицинской деятельности.

Литература:

1. Кривцун-Левшина, Л.Н. Социология физической культуры: учеб. пособие / Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2005.
2. Кривцун-Левшина, Л.Н. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений по специальности «Физическая культура и спорт» / Л.Н. Кривцун-Левшина, И.В. Котляров. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2009.

1. Понятие «физкультурная деятельность», ее генезис

Оздоровительная физическая культура – это не абстрактный конструкт, а реальный социальный культуротворческий организм, возникший, функционирующий и развивающийся благодаря деятельности людей. Поэтому ОФК необходимо рассматривать как совокупность определенных видов деятельности людей, специально подготовленных и выпол-

няющих свои профессиональные обязанности, и добровольно включенных в процесс использования средств и форм физической культуры с оздоровительной направленностью. Генетически именно последняя группа людей, их желание и реальные действия легли в основу возникновения не только ОФК, но и физической культуры в целом. Эту деятельность необходимо назвать как «*физкультурная деятельность*».

Физкультурная деятельность(ФД) – это исторически сложившийся вид социальной деятельности, в ходе которой человек путем использования физических упражнений и других социокультурных средств обеспечивает удовлетворение своих потребностей поддержания и развития физических, психических и духовных возможностей для оптимального выполнении бытовых, трудовых, общественных и военно-защитных функций. Ее основными подсистемами выступают духовная и практическая стороны преобразования человека. Духовная сторона ФД проявляется в формировании потребностей, интересов, целей, т.е. мотивов человека, связанных с совершенствованием своей физической и духовной природы. Практическая ее сторона выступает как реальный процесс и результат такого совершенствования.

Генезис ФД лежит в самой жизнедеятельности людей, для осуществления которой человеку необходимы определенные физические, психические, функциональные свойства и состояния. Исторически именно для их поддержания и развития посредством опыта и мышления человеком и были созданы физические упражнения, использованы природные и психические факторы, а в последующем и другие виды деятельности, которые и образовали ОФК.

2. Структура физкультурной деятельности

Как любая социокультурная деятельность ФД имеет определенный, объективно сложившийся структурный набор своих специфических компонентов и элементов. Так, ее **субъектом** выступают отдельная личность и физкультурные группы, обеспечивающие занятия физическими упражнениями и обладающие определенными социально-демографическими характеристиками. Содержание мотивов деятельности корректируется их биосоциальными возможностями с точки зрения того, что им необходимо для полноценной жизни и достижения поставленных результатов.

Цель ФД – планируемый результат необходимого уровня развития функциональных, физических и духовных способностей конкретного человека или группы людей. **Объектом** – являются сами занимающиеся: и тогда, когда занимаются под руководством специалиста, педагога в организованных формах деятельности, и особенно тогда, когда занимаются самостоятельно. **Предмет** ФД – биологическая и

социальная природа занимающегося физическими упражнениями.

Ее средства: – естественно-культурные – физические упражнения, природные и гигиенические факторы; – искусственно-созданные – инвентарь и оборудование, спортивные сооружения и спортивная форма. Ведущим средством ФД являются физические упражнения.

Процесс деятельности – совокупность двигательных, физических, коммуникативных, гностических социальных действий человека, которые имеют особую составляющую – операции или действия, выполняемые определенным образом в определенной последовательности. Действия и связанные с ними операции составляют *технология ФД – совокупность физических, коммуникативных, познавательных, организационных, двигательных действий и связанных с ними приемов, способов, процедур, необходимых для достижения положительного результата*. В структуру технологии деятельности входят следующие компоненты: организационный – совокупность знаний и умений человека по организации занятий физическими упражнениями, обеспечению общих условий и гигиенических правил их проведения; инструментально-процессуальный – совокупность знаний и умений по планированию, использованию средств, видов, форм и методов ФД, техники выполнения физических упражнений, применению различных средств в зависимости от их функциональной направленности; контрольно-оценочный – совокупность знаний и умений по изучению исходного и итогового состояния организма человека, его физического развития, физической подготовленности, т.е. оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями в сочетании с другими средствами оздоровления.

Результат ФД – это достигнутые цель и связанные с нею задачи. Как и в любой деятельности в ФД можно выделить ее специфические и общекультурные результаты. К специфическим результатам ФД относятся: 1) совокупность и уровень биологических, морфологических свойств и качеств человека, обеспечивающих оптимальное физическое состояние человека; 2) общая физическая подготовленность – определенный объем двигательных умений и навыков, физических качеств и функциональных возможностей организма человека, необходимых для успешного осуществления общего процесса жизнедеятельности; 3) физическая готовность – необходимый объем развитых двигательных умений и навыков, физических качеств и функциональных возможностей организма человека, обеспечивающих успешное выполнение отдельных физических упражнений и их комплексов, игровых и соревновательных видов деятельности; 4) здоровье – нормальное физическое и психическое состояние человека, характеризующееся отсутствием каких-либо заболеваний и способствующее оптимальному функционированию его в трудовой, бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности; 5) рационализация досуговой деятельно-

сти и двигательного режима, отвлечение от вредных привычек.

К числу общекультурных результатов ФД относятся: 1) уровень образованности в области ОФК – совокупность специальных знаний и умений в области физического и духовного развития и совершенствования человека средствами физической культуры; 2) уровень развития волевых, интеллектуальных качеств, быстроты мышления, творческой переработки информации и оценки возникающих ситуаций; 3) уровень развития эстетико-гедонистических чувств, способствующих восприятию и осуществлению своей деятельности и окружающей действительности по законам красоты; положительно-эмоционального отношения к самому процессу деятельности на основе чувства удовольствия от процесса и результата занятий физическими упражнениями, участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; 4) мотивация занятий физкультурно-оздоровительной направленности – комплексное отношение человека, включающее рационально-оценочное и чувственно-эмоциональное отношение к деятельности как ценности-средству удовлетворения потребностей, своим умениям, навыкам и возможностям ее осуществления; 5) уровень сформированности морально-нравственных чувств (чести, долга, коллективизма, взаимопомощи и т.д.); 6) физкультурная активность – конкретные действия человека по сознательному и целенаправленному совершенствованию своей биологической и социальной природы средствами физической культуры в соответствии с потребностями и интересами индивида, социальной группы, общества в целом. Своими социокультурными результатами ФД содействует формированию всесторонне и гармонически развитой личности, а приобретенные в ее процессе способности и качества экстраполируют на другие виды деятельности – познавательную, ценностно-ориентационную, коммуникативную, художественную, политическую, управленческую и др.

Потребности и интересы человека по преобразованию своей биологической и социальной природы средствами физической культуры вызывают к действию и развитию **виды ФД**: физкультурно-лечебный, физкультурно-реабилитационный, физкультурно-адаптивный, физкультурно-рекреационный, физкультурно-производственный, физкультурно-спортивный и их результаты, обуславливающие возникновение и функционирование соответствующих структурных компонентов ОФК.

Функциональная связь ФД с другими видами деятельности обеспечивается необходимостью создания условий для эффективных занятий физическими упражнениями и применения взаимофункциональных средств оздоровления и развития. Так, задача применения физических упражнений для развития или поддержания определенных качеств и свойств человека требовала опытного (эмпирического) поиска наиболее правильного их использования, в

силу чего человек получил физическую (физически культурную) или психическую тренировку. Такая тренировка требовала не только практического подтверждения, но и физиологического, психического и физического обоснования ее закономерностей, что привело к появлению научной деятельности. Результаты научного поиска требовали своего распространения и применения как в процессе самих занятий человека физическими упражнениями, так и в подготовке определенной группы людей, которые с помощью этих знаний могли бы целенаправленно проводить физкультурную или психическую тренировку с другими людьми. Так появились научно-методическая и педагогическая деятельность. Развитие видов ФД по удовлетворению физкультурных потребностей людей, и прежде всего, оздоровительной и состязательной направленности потребовало создание специальных устройств и оборудования для более эффективного применения физических упражнений и других средств оздоровления. Это, в свою очередь, потребовало финансовых средств, что привело к возникновению материально-финансовой деятельности. Усложнение процесса развития и совершенствования человека посредством ФД вызвало появление медицинской и управленческой деятельности. Первая должна была обеспечить физиологический и психический контроль за оптимальностью применяемых физических, психических и природных средств, вторая – организовать, скоординировать и направить на достижение определенного результата весь механизм взаимодействия людей, осуществляющих различные виды деятельности в области ОФК. Осознание роли физических упражнений в жизнедеятельности людей привело к пониманию необходимости привлечения как можно большего количества людей к ФД, что потребовало создания еще одной деятельности – агитационно-пропагандистской. Функционирование всех групп людей, осуществляющих физкультурную, педагогическую, материально-финансовую, научную и научно-методическую, агитационно-пропагандистскую, медицинскую и управленческую деятельности и образуют содержание и структурную целостность ОФК.

3. Понятие и структура медицинской деятельности

Медицинская деятельность (МД) в ОФК – вид медицинской деятельности, целенаправленный, научно моделируемый процесс анализа и оценки многообразного воздействия физической и психической нагрузки на организм занимающихся физическими упражнениями, определения их оптимума для решения задач физкультурной деятельности. Субъектом МД выступают специалисты общей и спортивной медицины, обладающие знаниями законов биологического воздействия физических и психических

упражнений. **Объект** – биологическая природа отдельного человека или групп людей, включенных в процесс ФД, обладающих разным возрастом и полом, уровнем физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья и другими характеристиками. **Цель** МД – содействие рациональному использованию средств и методов физкультурной и педагогической деятельности для сохранения и укрепления здоровья человека, повышения работоспособности и спортивного мастерства, продления активной и творческой жизни. Ее задачами являются: – изучение состояния функциональных возможностей организма занимающихся физическими упражнениями, и на этой основе определение показаний и противопоказаний к различным их видам; – определение и оценка функционального состояния организма и уровня физического развития занимающихся; – разработка критериев и показателей оптимального дозирования физических и психических нагрузок; – обеспечение методов диагностики, профилактики, лечения и реабилитации последствий занятий физическими упражнениями и другими средствами физического и психического воздействия на человека; – обоснование рациональных режимов физкультурно-спортивных занятий для различных контингентов занимающихся, средств повышения и восстановления спортивной работоспособности.

Предмет МД – состояние систем организма человека под воздействием физических упражнений; гигиеническое состояние условий занятий этими упражнениями. **Средства** – совокупность диагностических, лечебных, реабилитационных, гигиенических средств общей и спортивной медицины. **Процесс деятельности** – комплекс научных, организационных и оценочных методик, осуществляемых в соответствии с методами диагностических, лечебных и реабилитационных процедур, выступающих как технология деятельности. **Результат** МД – рациональные режимы двигательной активности, физической и психической нагрузки для различных контингентов занимающихся физическими упражнениями; оптимальное состояние систем их организма, уровня физического и психического здоровья; научно обоснованные санитарно-гигиенические и медикаментозные средства, методы и условия занятий физическими упражнениями.

4. Виды и формы медицинской деятельности

В соответствии со своим назначением МД функционирует в виде врачебного контроля, врачебной диспансеризации, физкультурно-спортивной гигиены, медицинского обеспечения при проведении физкультурно-спортивных мероприятий. Она осуществляется в государственной, частной, самодеятельной формах. Ведущей формой

является *государственная*. Она обеспечивается в форме работы кабинетов врачебного контроля в дошкольных, учебных и физкультурно-оздоровительных учреждениях, на заводах и фабриках; врачебно-физкультурных диспансеров, обеспечивающих медицинскую деятельность преимущественно для занимающихся спортом; кабинетов доврачебного и врачебного обследования в медучреждениях, охватывающих людей разного возраста и состояния здоровья. Эта форма МД осуществляется на основе научно обоснованных программ и технологий, находится под постоянным контролем Министерства здравоохранения страны. *Частная* форма – это предоставление отдельных медицинских услуг коммерческими медицинскими учреждениями и отдельно работниками медицины, содержание которых диктуется физкультурной и педагогической деятельностью. *Самодетельная* форма выступает как самоконтроль занимающихся физическими упражнениями за своим состоянием на основе имеющихся у них знаний, полученных в результате собственного опыта или из различных источников информации. Она является показателем эффективности государственной формы МД по созданию объективных и субъективных условий эффективности занятий физическими упражнениями.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое «Физкультурная деятельность», какова ее структура?
2. Почему физкультурная деятельность является системообразующим видом деятельности в ОФК?
3. Что такое «Медицинская деятельность», какова ее структура?
4. каково значение медицинской деятельности в ОФК?

Лекция 5. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СТРУКТУРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

План:

1. Понятие и виды педагогической деятельности в области оздоровительной физической культуры.
2. Направления и технология педагогической деятельности.
3. Формы педагогической деятельности.

Литература:

1. Кривцун-Левшина, Л.Н. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений по специальности «Физическая культура и спорт» /Л.Н. Кривцун-Левшина, И.В.Котляров. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2009.
2. Кривцун-Левшина, Л. Н. Структура и содержание педагогической деятельности

в области физической культуры /Л.Н. Кривцун-Левшина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научных статей. Вып. 3 / под ред. Г.Л. Драндрова. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2012. – С. 565–570.

1. Понятие и виды педагогической деятельности в области оздоровительной физической культуры

Педагогическая деятельность в области ОФК осуществляется, профессионально подготовленными специалистами и имеет два основных направления: 1) педагогическую деятельность по подготовке профессиональных специалистов физической культуры; 2) педагогическую деятельность самих профессиональных специалистов по формированию физически культурной личности. Применительно к рассмотрению социокультурных видов деятельности в структуре ОФК ведущее значение имеет педагогическая деятельность профессиональных специалистов в этой области. *Педагогическая деятельность профессиональных специалистов (ПД) в структуре ОФК – это целенаправленный, управляемый, общественно моделируемый процесс передачи исторического и современного опыта духовной и практической сторон физкультурной деятельности, осуществляемый посредством педагогических процедур образования, обучения и воспитания по формированию физически культурной личности.* Субъект ПД – профессионально-педагогические группы различного профиля. В зависимости от уровня профессиональной подготовки эти специалисты могут быть высшего и специального физкультурного образования; окончившие отделения дневного или заочного обучения; имеющие узконаправленные знания и умения по одному виду физических упражнений (например, по баскетболу или футболу) или широкие, комплексные знания по теории и практике нескольких видов физических упражнений. Поскольку ОФК сложное явление, то наиболее предпочтительными в работе физкультурно-оздоровительной направленности с различным контингентом населения являются специалисты, обладающие комплексом знаний и умений педагогической работы в этой области. Ее **объект** – различные социально-демографические группы, включенные в организованный и самостоятельный процесс физкультурной деятельности. **Предмет** – биологическая (физическая) и духовная подсистемы личности.

Цель ПД – биологическое и духовное совершенствование, формирование физически культурной личности, обладающей духовными и практическими сторонами ФД. Ее **задачами** являются: – обеспечение овладения различными группами людей необходимыми знаниями и формирование на этой основе мотивации в области ОФК, формирование у них умений, навыков и привычек осуществления ФД; – содействие обеспечению ими общественно необходимого уровня

физического развития, состояния здоровья, общей и специальной психофизической подготовленности; – формирование общественно значимых духовных качеств.

Ее **средства** – совокупность духовных и материальных ценностей физической культуры и ОФК, система физических упражнений и связанных с ними естественных и медико-биологических факторов, подлежащих освоению, овладению и осуществлению. **Процесс** ПД – совокупность образовательных, обучающих, демонстрирующих, организационных и оценочно-контролирующих действий интеллектуального, эмоционального, двигательного характера, осуществляемых в соответствии с традиционными и инновационными технологиями, методами и принципами образования. Ее **результат** – физическая культура личности как степень достижения ею необходимого уровня физического и духовного совершенствования, знаний и умений, стереотипов поведения в определенных видах ФД, мотивации и мировоззрения в области физической культуры, реализация всех функций ОФК.

2. Направления и технология педагогической деятельности

В структуре процесса ПД специалистов ОФК выделяются три основных направления – образование, обучение и воспитание. **Образование** – целенаправленный педагогический процесс передачи субъектом своему объекту совокупности специальных научно-практических знаний по преобразованию физической и духовной природы человека через физические упражнения и другие средства ОФК и овладение ими. **Обучение** – планомерный, целенаправленный процесс передачи знаний, умений и навыков осуществления физкультурной деятельности различной предметно-функциональной направленности. **Воспитание** – целенаправленный процесс формирования мировоззрения в области физической культуры, общественно значимых эмоциональных, нравственных свойств, связанных с физическим совершенствованием личности для достижения ею необходимого уровня функциональных, физических, психических и духовных качеств. В ходе образования, обучения и воспитания происходит поэтапное развитие физической культуры личности: ● **идентификация** – усвоение знаний и технологии ФД, овладение жизненно важными двигательными действиями и физическими упражнениями, позволяющими личности адаптироваться в сфере физической культуры, отождествлять себя с физически развитыми людьми и активно включаться в разнообразные формы занятий; ● **индивидуализация** – усвоение и воспроизведение

умений и двигательных действий на занятиях физическими упражнениями; ● **актуализация** – овладение и целенаправленное использование средств, методов и форм ФД, формирование собственного опыта, создание ценностей, непосредственно связанных с удовлетворением личных и групповых потребностей и интересов (Ю.М. Николаев, 2002). Содержание физической культуры личности образуется не только за счет воздействия педагога на личность. Оно впитывает в себя содержание физической культуры различных социальных групп: мужчин и женщин; представителей различных профессий и видов деятельности, руководителей различных отраслей народного хозяйства и государства, которое становится основанием развития физической культуры и ОФК общества на всех уровнях. Поэтому деятельность педагога в области ОФК необходима для образования всех групп населения, занимающих различные функциональные статусы в структуре общества.

Образование, обучение и воспитание, образующие общий педагогический процесс специалиста физкультурного профиля, реализуются, прежде всего, путем непосредственного воздействия педагога на личность занимающегося физическими упражнениями в ходе специфической формы такого взаимодействия и воздействия – занятия (урока) физкультурно-оздоровительной или физкультурно-спортивной направленности. Здесь педагогический процесс специалистов в области ОФК приобретает свою специфику и обеспечивается определенной **технологией** достижения его конкретных цели и задач. В ее структуру входят организационный, инструментально-процессуальный и контрольно-оценочный компоненты (рисунок 3).

Организационный компонент	Инструментально-процессуальный компонент	Контрольно-оценочный компонент
<p>Планирование: разработка учебно-тренировочных программ, планов-графиков учебного процесса, поурочных планов и планов-конспектов; разработка программ физкультурно-оздоровительных мероприятий, развлекательно-досуговых мероприятий, фестивалей; по-</p>	<p>Подбор и безопасное использование упражнений, инвентаря, оборудования, тренажеров, природных, медико-биологических и психологических средств в соответствии с задачами восстановления, развития и совершенствования физических, соматических, психических, двигательных, эстетических, эмо-</p>	<p>Обеспечение контроля за функциональным состоянием занимающихся путем медикобиологических методов и тестов до, в процессе и после занятий и соревнований. Обеспечение контроля за уровнем физического развития занимающихся пу-</p>

<p>ложений о соревнованиях, планов-сценариев, планов подготовки мероприятий, соревнований и т.д.</p> <p><u>Разработка</u> сетевых графиков, планов работы оргкомитетов по проведению мероприятий, смет расходов, агитационно-пропагандистской информации. Выбор мест занятий, мероприятий, фестивалей, праздников в соответствии с погодными, территориальными, социальными и экономическими условиями.</p> <p><u>Гигиеническое и эстетическое обеспечение</u> занятий и мероприятий, одежды, инвентаря, оборудования, эмблем, наглядной агитации и т.д.</p> <p><u>Выбор</u> рационального времени занятий и мероприятий в досуговом времяпрепровождении различных социально-демографических групп занимающихся.</p>	<p>циональных и нравственных качеств занимающихся.</p> <p><u>Разработка</u> двигательных режимов, комплексов физических упражнений, соревновательно-развлекательных программ, <u>определение</u> объема и интенсивности физических и психоэмоциональных нагрузок с учетом биологических, социально-демографических, психических особенностей занимающихся, их предпочтительной склонности к видам и средствам ФРД.</p> <p><u>Подбор</u> учебно-тренировочных и соревновательных заданий с учетом физиологически обоснованных норм физической нагрузки.</p> <p><u>Четкое выполнение</u> техники упражнений, правил соревнований и техники безопасности.</p> <p><u>Соблюдение правил</u> гигиены до, в процессе и после занятий и соревнований.</p> <p><u>Сочетание</u> всех средств ОФК с целью преобразования физической, психической и духовной природы занимающихся.</p>	<p>тем измерения антропометрических и функциональных показателей.</p> <p><u>Обеспечение</u> контроля за физической подготовленностью занимающихся путем педагогического тестирования.</p> <p><u>Оценка</u> субъективных показателей функционального состояния занимающихся до, в процессе и после физической нагрузки.</p> <p><u>Оценка</u> динамики состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности занимающихся методико-биологическими, педагогическими и социологическими методами исследования.</p> <p><u>Оценка</u> гигиенических и технических условий занятий и соревнований.</p> <p><u>Анализ</u> содержания интересов и потребностей, степени физической активности, отношения к различным средствам, видам и формам ОФК занимающихся.</p>
--	--	---

Рисунок 3 – Структура технологии педагогической деятельности специалистов ОФК

Технология ПД специалистов ОФК имеет научно обоснованную и практически подтвержденную методику как совокупность принципов, методов и связанных с ними операций (конкретных

частных действий субъекта), обеспечивающих достижение личностно значимого и общественно необходимого результата.

3. Формы педагогической деятельности

В соответствии с целевым назначением ПД физкультурно-спортивных кадров осуществляется в следующих основных формах – государственной, общественной и частной. К *государственной и частной* формам этой деятельности относится работа в государственных и коммерческих общеобразовательных, средних и высших специальных учреждениях, в физкультурно-оздоровительных и физкультурно-спортивных организациях, учреждениях, предприятиях и т.п., содержание и эффективность которых контролируется государством и учредителями, владельцами и руководителями коммерческих организаций. Для них характерны урочные и внеурочные формы. К первым относятся организованные физкультурные занятия, включающие теоретическое образование, практическое обучение и воспитание в этой области, ко вторым – организованные занятия утренней гимнастикой, физкультминутки, подвижные перемены между уроками, занятия и спортивные соревнования, праздники и дни «здоровья», спартакиады. Формами этой деятельности являются спортивные кружки, клубы, секции по видам спорта, в которых проводятся групповые и индивидуально-групповые занятия физкультурной и физкультурно-спортивной направленности. *Общественная* форма ПД физкультурных кадров обеспечивается под руководством общественных организаций (профсоюзных физкультурно-спортивных обществ, спортивных клубов и т.п.), охватывает людей разного возраста и профессий, строится по типовым программам, носящим рекомендательный характер. Ее внутренние формы охватывают те же стороны образования, обучения и воспитания, что и государственные формы этой деятельности.

ФД и ПД специалистов ОФК оказывают на биологическую природу человека сильное влияние, требующее определения оптимальной «дозы» физической и психической нагрузки, анализа путей их воздействия и происходящих при этом изменений в различных системах организма человека. Это предопределяет необходимость квалифицированного научного наблюдения и анализа, постоянной помощи и консультации медицинских работников.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что представляет собой ПД в ОФК, каковы ее виды?
2. В чем специфика видов ПД специалистов физкультурного профиля?
3. Из каких компонентов состоит технология ПД специалистов физкультурного

- профиля?
4. В каких формах осуществляется ПД в ОФК?

Репозиторий ВГУ

Лекция 6. НАУЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СТРУКТУРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

План:

1. Понятие, назначение и структура научной деятельности.
2. Понятие, структура, уровни и виды научного исследования.
3. Этапы и методы научного исследования.

Литература:

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., исп. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2003.
4. 3 Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учеб. пособие/авт.-сост.: Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004.
3. Кривцун-Левшина, Л.Н. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений по специальности «Физическая культура и спорт» /Л.Н. Кривцун–Левшина, И.В. Котляров. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2009.

1. Понятие, назначение и структура научной деятельности

Вопросы закономерностей функционирования и развития ОФК и ее структурных компонентов требуют объективного, т.е. научного обоснования и доведения этих закономерностей до специалистов и самих занимающихся физическими упражнениями. Такой способ познания ОФК обеспечивается научной деятельностью. **Научная деятельность (НД) – это совокупность целесообразных, предметно направленных действий исследователя или группы исследователей по получению, выработке и теоретической систематизации объективных знаний о действительности.** В субъекте НД можно выделить субъект исполнения и субъект управления. К **субъекту исполнения** относятся: НИИФК и С РБ, его лаборатория ОФК; НИИ Минобразования и его лаборатория физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов; ВУЗы, их профессорско-преподавательский состав, студенты; Академия наук РБ и его научно-исследовательские институты, отделы и лаборатории (институт физиологии, радиационной медицины, социологии и др.); практические работники ОФК, входящие в научные коллективы ВУЗов и НИИ или прикрепленные к ним для проведения научных исследований в качестве

соискателей, аспирантов, докторантов. К **субъекту управления** НД в области ОФК относятся: Министерство спорта и туризма, Министерство образования, Министерство здравоохранения. Они выполняют функции разработки научной политики в области ОФК, научных комплексных республиканских программ и их финансирования, организации и подготовки научных исполнителей, разработки и внедрения оперативных и долгосрочных технологий оценки результатов НД и др. **Объект** – ОФК во всем многообразии ее структуры, функционирования и эффективности. Ее **предмет** – определенная сторона, структурный компонент ОФК, подвергающийся исследованию.

Цель НД – это планируемый и моделируемый результат достижения нового или подтверждения уже имеющегося знания по различным процессам и явлениям в структурных компонентах ОФК. Ее **задачами** являются: – разработка теорий; интегрирование знаний в области ОФК; – трансформация и передача знаний между членами общества, организациями и учреждениями физкультурно-оздоровительного профиля; – разработка управленческих моделей (практических рекомендаций, методов, форм, норм, условий и т.п.) совершенствования и развития ОФК; идеологическое оформление полученных знаний в виде концепций, положений, направленности оценок и суждений о той или иной стороне ОФК или ее целостном функционировании. **Средства** – это инструментарий НД: приборы, программы, анкеты, опросные листы, протоколы и т.д., изготавливаемые или разрабатываемые в зависимости от предметной направленности научного исследования. **Процесс** – проведение научных исследований различной направленности специально подготовленными для этих целей научными работниками, творческими коллективами, лабораториями и т.д. конкретных организаций и учреждений. **Результат** НД – содержание полученных знаний, достоверных фактов научного характера в соответствии с целью и предметной направленностью НД, которые и образуют ее научные направления. К этим направлениям относятся ее специализированные научные исследования: биологические (анатомические, физиологические, медицинские и т.п.), педагогические, психологические, социологические, философские, культурологические и др. Интеграция и взаимопроникновение исследований различной тематической направленности и создают научный базис эффективного развития и функционирования ОФК.

2. Понятие, структура, уровни и виды научного исследования

Для получения научного результата необходимо осуществить процесс НД или научное исследование. **Научное исследование (НИ)** –

это совокупность целенаправленных действий и деятельности исследователя или группы исследователей (научного коллектива) по подтверждению (или опровержению) научной гипотезы об определенном состоянии объекта исследования, от которого в определенной мере зависит дальнейшее развитие и функционирование общества, социальной группы, личности, той или иной отрасли, сферы жизнедеятельности, в том числе и оздоровительной физической культуры. Оно направлено на получение системы фактов, которые составляют эмпирический базис теории науки или имеют самостоятельное прикладное значение, удовлетворяя практические потребности конкретных заказчиков (физкультурных, учебных, производственных и т.д. организаций).

Структура НИ включает методологию, гипотезы, методы, технику и процедуру. **Методология** – это совокупность принципов НИ, определяющая, в какой мере собранные факты могут служить реальным и надежным основанием объективного знания. **Основным принципом** методологии НИ является **принцип диалектического подхода**, требующий рассматривать изучаемые объекты и предметы, их различные стороны в целостности, развитии и изменении. **Частными принципами** НИ являются: ♦ принцип выявления общих условий, знаний и ситуаций, определяющих проявление и функционирование изучаемого объекта (например, для определения конкретных форм поведения людей в области ОФК необходимо определить сумму знаний о влиянии на поведение людей социальных, политических, экономических и других факторов, выявить их влияние на поведение людей в общем социальном поведении); ♦ принцип выявления общих личностных и групповых характеристик (половых, возрастных, статусных и т.д.); ♦ принцип выявления связи социальных, психических и биологических свойств личности, группы и т.д. (например, при изучении влияния физической нагрузки на человека необходимо выяснение общей суммы научного знания по данному вопросу, возрастные, физиологические, психические свойства лиц разного возраста и пола).

Гипотеза НИ – это аналитическое предположение об определенных причинах или состояниях изучаемого объекта или предмета, которое необходимо доказать в ходе проведения исследования. **Техника** НИ – это совокупность специальных приемов, направленных на эффективное использование того или иного метода сбора и анализа научной информации. Совокупность технических приемов, связанных с определенным методом, их последовательность и взаимосвязь образуют **методику** НИ. **Процедура** НИ – это последовательность всех операций, общая система действий и способ организации исследования. Она относится к системе приемов сбора, обработки и анализа информации. Техника, методика, методы и

процедура НИ определяются его целью и предметом, которые и определяют тот или иной его **уровень** – теоретический и прикладной.

По ориентации на специфику конечного результата НИ можно разделить на теоретико-аналитическое, теоретико-эмпирическое, аналитико-прикладное, эмпирико-прикладное. Теоретико-аналитическое исследование направлено на анализ и обобщение теоретических вопросов ОФК (категорий, терминов, концепций, классификаций и т.д.). Теоретико-эмпирическое – на изучение организационных, методических, педагогических, психологических вопросов ОФК (управленческих моделей, оздоровительных систем, методов оздоровления и т.п.). Аналитико-прикладное – на анализ конкретных методик оздоровления, занятий физкультурно-оздоровительной направленности с различными группами населения, подбора и дозирования физической нагрузки и т.д. Эмпирико-прикладное – направлено на получение конкретных социальных фактов: мнений, суждений, моделей и специфику поведения людей в области ОФК, определение уровня физического развития и физической подготовленности, специфику методик проведения занятий в определенных формах ОФК и т.п.

В зависимости от глубины анализа исследования, масштабности и сложности решаемых задач различаются следующие виды НИ:

< пилотажное (пробное), предназначенное для проверки качества подготовки основного исследования. Оно охватывает небольшое количество обследуемых людей и проводится по упрощенной программе, сжато по объему инструментарию;

< основное, предназначенное для проведения исследования по полной программе, с полным объемом испытуемых, инструментария и организации;

< описательное, направленное на получение конкретных фактов, дающих целостное представление об изучаемом объекте: его структуре, динамике, развитии и т.д. (например, количество занимающихся физическими упражнениями с оздоровительной направленностью по социально-демографическим и региональным особенностям в РБ за определенный промежуток времени). В нем осуществляется сравнение и сопоставление интересующих исследователя характеристик, выявление наличия связи или ее отсутствия между ними;

< аналитическое, требующее углубленного вида исследования по выяснению причинно-следственных связей, определяющих изучаемые характеристики различных социально-демографических групп, организаций, видов деятельности и т.п. в области ОФК.

В зависимости от того, изучается ли объект исследования в статике или динамике, выделяются следующие его виды:

~ точечное (разовое), направленное на получение информации об объекте в момент его изучения (например, разовое исследование

физкультурной активности работников предприятия в ее различных видах и формах);

~ повторное, предусматривающее изучение одного и того же или различных объектов несколько раз, через определенные промежутки времени, в одинаковых или различающихся условиях (например, изучение уровня физического здоровья детей дошкольного возраста на протяжении 10-ти лет через каждые два года). Повторные исследования, в свою очередь, делятся на следующие подвиды: трендовые, панельные и лонгитюдные.

Трендовые исследования осуществляются на аналогичных выборочных объектах или в рамках генеральной совокупности с интервалом во времени с целью анализа изменений на уровне данной социальной группы или конкретной деятельности. Главным условием их проведения является наличие постоянства определенных социально-демографических характеристик. В свою очередь трендовые исследования делятся на когортные и исторические. *Когортные* тренды своим объектом имеют возрастную или статусную группу (когарту), которая остается постоянной при повторных исследованиях, в то время как сами индивиды в них могут меняться (например, повторные исследования физической активности женщин в возрасте 18–21 года промышленных предприятий, профессиональной подготовленности выпускников физкультурных вузов и т.п.). *Исторические* тренды осуществляются на определенных возрастных или статусных группах, где неизменным остается наличие социально-демографической характеристики и условий жизнедеятельности членов этой группы (возраст, пол, профессия, характер труда и их влияние на мотивацию физической активности изучаемых социальных групп), а время проведения обследования и состав самих групп может изменяться.

Панельные исследования осуществляются на одних и тех же социально-демографических группах с постоянными единицами наблюдения, через одинаковые временные интервалы. При их проведении получают информацию об индивидуальных изменениях в обследуемой совокупности. Здесь необходимо соблюдать такие интервалы, которые бы позволяли максимально сохранять постоянство исследуемой социальной группы (например, изучение отношения студентов ФФКиС к избранной специальности в процессе и после обучения в вузе на протяжении определенного периода времени).

Лонгитюдные исследования направлены на изучение определенных социально-демографических групп с учетом их генезиса, по мере достижения наблюдаемых лиц в определенной стадии своего развития (например, изучение мотивации конкретных

школьников к занятиям физическими упражнениями в первом, третьем, пятом, седьмом, девятом, одиннадцатом классах и факторов, влияющих на содержание их мотивации). Преимуществами этого вида исследования являются возможность выявления специфических вариантов развития явления; определение изменений в связях между изучаемыми признаками и выявление причин развития или затухания.

Обязательными условиями проведения повторных исследований являются единая программа и методика сбора информации; сохранение и недопущение сужения выборки с течением времени, соответствие этой выборки генеральной совокупности; социальный мониторинг в виде непрерывного и оперативного получения данных об изучаемых процессах и явлениях, обработка и анализ материалов исследований с помощью программно-математических средств.

3. Этапы и методы научного исследования

Научные исследования имеют свои специфические технику, процедуру и исследовательские действия, но в то же время они все выполняются в общих научных правилах. К этим правилам относятся наличие общих этапов и методов сбора научной информации. **Этапы научного исследования – это строгая последовательность логично связанных между собой действий исследователя, имеющих цель получить необходимый научный результат.** К этим этапам относятся: подготовительный, основной, подготовка собранной информации к математической обработке, математическая обработка данных, анализ полученной информации, написание научного отчета, внедрение результатов исследования в практику.

Подготовительный этап НИ включает в себя: анализ проблемы и выбор темы исследования; формулирование цели и задач, выбор объекта и предмета исследования; разработку гипотез; анализ имеющейся литературы по изучаемой проблеме и теме; выбор и апробирование методов исследований, подготовку инструментария исследования (протоколов, анкет, дневника наблюдения, приборов, измерительных приспособлений и т.д.); определение объема выборочной совокупности и конкретных единиц наблюдения (испытуемых); получение разрешения на исследование у руководителя объекта, подготовку мест проведения исследования; написание программы научного исследования, его плана-графика и их утверждение; выбор помощников для проведения исследования и их инструктаж (если есть в этом необходимость), инструктаж испытуемых по правилам проведения исследования (при необходимости). От квалифицированного обеспечения каждой из этих частей подготовительного этапа зависит выполнение последующих этапов исследования.

Программа НИ, разработанная на подготовительном этапе, состоит из следующих частей (разделов). В *презентативной* ее части описывается наименование организации и документа, Ф.И.О. исполнителя, название темы, сроки сдачи научной работы, все виды утверждений. *Теоретическая часть* включает формулировку проблемы; определение и описание объекта и предмета исследования; формулирование цели, задач и гипотез; теоретическую разработку основных понятий. *Методическая часть* предназначена для обоснования объема и структуры испытуемых, методов сбора, обработки и анализа научной информации. Здесь разрабатывается план-график проведения исследования; смета расходов на научные процедуры и др. *Итоговая часть* программы предусматривает описание теоретической и практической значимости предстоящего исследования, его адресности (для какого предназначаются его выводы), путей их внедрения в практику.

Основной этап НИ включает в себя: – проведение плановых исследовательских действий посредством избранных методов исследования; – корректировка исследовательских действий для достижения лучших условий получения научной информации; – итоговый сбор результатов исследования, их фиксирование в его инструментарии.

Этап подготовки собранной информации к математической обработке предусматривает проверку полноты и правильности заполнения инструментария исследования по всем его параметрам; – проверка наличия необходимой информации о каждом испытуемом в инструментарии исследования; – официальное закрепление (подтверждение) проведения исследования у руководителя объекта исследования (в виде печати организации и подписи руководителя); решение вопроса о математической обработке данных; создание базы данных по результатам исследования (в компьютере или вручную – в зависимости от возможностей, объема выборки и значимости исследования).

Этап математической обработки данных включает выбор математических методов статистики и составление на их основе программы обработки данных; статистическую обработку данных; разработку статистических таблиц и графического отображения статистических тенденций (гистограмм, линейных графиков, диаграмм и т.п.).

Этап анализа полученной информации обеспечивается сравнением, абстрагированием, экстраполяцией, классификацией и описанием полученных данных; формулированием на этой основе умозаключений по выявлению и описанию закономерностей, основных характеристик изменений в объекте исследования,

подтверждающих или опровергающих его гипотезы в соответствии с целью и задачами.

Этап написания научного отчета предусматривает структурирование и написание научного текста по главам, разделам, подразделам; оформление отчета в соответствии с требованиями ГОСТа и его утверждение в соответствующей инстанции. Формами научного отчета являются тезисы в сборники конференций, статьи, курсовые и дипломные работы, кандидатские, докторские диссертации, монографии, собственно научный отчет в соответствии с ГОСТом.

Внедрение в практику – заключительный этап, реализуемый в информационной научно-методической и практической формах.

Полный объем рассмотренных этапов исследования характерен для его эмпирико-прикладного уровня. Для теоретико-аналитического, аналитико-прикладного, теоретико-эмпирического исследования наиболее свойственны подготовительный и основной, этап написание научного отчета.

Основу любого исследования составляют его **методы – способы получения научной информации**. Ведущее место в области ОФК занимает педагогическое исследование, которое базируется не только на педагогических, но и на физиологических, социологических, психологических и др. знаниях. Поэтому общей его методической базой является совокупность методов тех научных дисциплин, которые и составляют его методологию и методику (рисунок 4). Каждый метод НИ имеет свою технику и процедуру, выбирается в зависимости от цели и задач, условий, материальных возможностей проведения исследования. К общим требованиям в определении пригодности методов исследования относятся: ■ метод должен обладать определенной стойкостью к действию сопутствующих факторов и определенной избирательностью по отношению к изучаемым явлениям, т.е. измерять именно то явление, для которого он предназначался; ■ он должен обладать емкостью, т.е. давать максимум информации и обладать воспроизводимостью (надежностью) – давать идентичный результат при следующих условиях: а) многократном исследовании одним и тем же исследователем одних и тех же испытуемых; б) при проведении исследований одним и тем же исследователем на разных группах испытуемых; в) проведении исследований разными исследователями, но на одних и тех же группах испытуемых; ■ при необходимости применять несколько методов исследования; ■ при повторных исследованиях необходимо применять одни и те же методы и условия их применения. Каждый метод требует тщательной подготовки условий

для его проведения и должен быть апробирован в пилотажном исследовании.



Рисунок 4 – Структура методов научного исследования в ОФК

На современном этапе развития ОФК актуальными являются исследования, связанные с оздоровительными, образовательными и воспитательными воздействиями ее средств. В оздоровительном направлении актуальными являются исследования следующей предметной направленности: ♠ влияние новых, нетрадиционных физкультурно-спортивных видов на различные социально-демографические группы занимающихся; ♠ методики стимулирования естественного созревания функций организма, психики у детей

различных возрастных групп, формирование правильной осанки, повышение их общей физической подготовленности; ♠ факторы и методики неспецифической устойчивости организма человека к воздействию внешней среды; ♠ реабилитационные возможности физических упражнений при различных видах заболеваний, продлении жизни и активного отдыха; ♠ методики восстановления работоспособности после умственных, физических и эмоциональных напряжений, постепенного вхождения в процесс учебной и профессиональной деятельности; ♠ средства и методы ОФК при занятиях с лицами среднего и пожилого возраста, мужчинами и женщинами и др.

В образовательной направленности НИ интерес вызывают методики обеспечения людей теоретическими знаниями; эстетическим, эмоциональным, нравственным и коммуникативным опытом; стимулирования активного отношения к физическим упражнениям, эффективности агитации и пропаганды ОФК и ЗОЖ и др. При исследовании воспитательных воздействий средств и методов ОФК в научной разработке нуждаются методики воспитания положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, нравственных и положительных психических качеств личности. По мере развития науки и практики ОФК направления и уровни НИ расширяются и совершенствуются, что требует обеспечения постоянного совершенствования научной подготовки специалистов в этой области.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что представляет собой НД, какова ее структура?
2. Что представляет собой научное исследование, в чем его отличие от НД?
3. На каких уровнях проводятся НИ в ОФК, и каковы их виды?
4. Из каких этапов состоит НИ и в чем их специфика?
5. Какими методами пользуются исследователи при изучении различных аспектов ОФК?

Лекция 7. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СТРУКТУРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУ- РЫ

План:

1. Понятие и назначение научно-методической деятельности.
2. Направления и структура научно-методической деятельности.
3. Формы и принципы научно-методической деятельности.

Литература:

1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической

- культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
2. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учеб. пособие / авт.-сост.: Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004.
 3. Кривцун В.П. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007.

1. Понятие и назначение научно-методической деятельности

Научные исследования внедряются в практику ОФК различными путями, но основным способом доведения их результатов до работников этой сферы является научно-методическая деятельность. **Научно-методическая деятельность (НМД) – это организованный, целенаправленный процесс разработки и распространения научно обоснованных способов, форм, методов организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий, других видов деятельности в области ОФК.** В образовательных стандартах высшего образования в сфере физической культуры НМД выделена как одна из основных. Так, в требованиях к подготовке выпускника по специальности «Физическая культура» отмечено, что он должен *иметь представление* об интеграционных процессах в области науки, производства и образования; *знать методы* организации и проведения НИ, основы методической деятельности по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки; *применять навыки* научно-методической деятельности для решения задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий; *подготовить и защитить* научную по характеру выпускную квалификационную работу. Обеспечение специалиста соответствующими знаниями и осуществляется посредством НМД.

2. Направления и структура научно-методической деятельности

В процессе НМД можно выделить два основных направления – разработку научно-методических материалов и обеспечение этими материалами потребителей. Процесс разработки научно-методических знаний и их доведение до потребителя имеет системный характер (рисунок 5.). Эта система включает в себя информационно-методический, информационно-депонирующий и информационно-распространительный компоненты. **Информационно-методический компонент** представляет собой методическую работу творческих объединений – специалистов определенных областей знаний: Научно-методического объединения по

ОФК при Управлении физической культуры Минспорта и туризма РБ, Научно-методического центра на базе РУМЦа и лаборатории ОФК НИИ ФКиС. Непосредственными разработчиками научно-методических материалов являются научные и научно-методические группы научных учреждений, ВУЗОВ и СУЗОВ, состоящие из преподавателей специальных профессиональных учебных дисциплин, и работники территориальных научно-методических центров, действующих как в рамках направлений и тем НМД вышестоящих организаций, так и на основании собственных научно-методических планов. Научно-методические центры и группы в научных, учебных и управленческих учреждениях республиканского, регионального и территориального уровней включаются в НМД следующими функциями: – разработка и научное обоснование комплексных и локальных программ оздоровления различных контингентов населения средствами физической культуры, технологий информационного обеспечения результатами научно-методической работы; – проведение консультаций, конкурсов, конференций по вопросам методики и техники научно-исследовательских и научно-методических работ; – организация «Школы молодого ученого» в области ОФК др. Предметной направленностью разработки методических материалов являются все стороны и виды деятельности в области ОФК. Многообразие методических работ можно разделить по проблемам структурных компонентов ОФК – лечебно-реабилитационного, производственного и оздоровительно-рекреативного, и объединить их в три основных направления. В рамках **1-го, физкультурно-оздоровительного направления** следует обозначить инновации: ♦ разработка современных типологических моделей уровней физического состояния различных социально-демографических групп населения; ♦ обоснование научно-методических программ оздоровления различных групп населения с ориентацией на их физические, профессиональные и мотивационные особенности; методики подбора средств ФД; ♦ разработка методик организации и проведения оздоровительных занятий для представителей различных профессий с учетом современных форм собственности, производственных технологий, комплексных программ оздоровления, физической и психической реабилитации средствами физической культуры трудящихся-инвалидов; ♦ разработка методических основ организации оздоровительно-рекреативных занятий и мероприятий по месту жительства, отдыха и лечения населения, организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, праздников, фестивалей, конкурсов различного уровня; ♦ разработка современных методик диагностики и формирования мотивационной сферы населения, традиционных и инновационных форм физкультурной деятельности; ♦ разработка организационно-гигиенических, педагогических и

медицинских аспектов ФД в регионах радиационного загрязнения; ♦ разработка современных методик планирования учебно-тренировочного процесса в различных физкультурно-оздоровительных группах, управления, менеджмента, маркетинга, финансово-экономических, материально-финансовых вопросов ОФК; ♦ обобщение научных методов дозирования физической нагрузки в зависимости от социально-демографических особенностей занимающихся, локальных и комплексных методик оценки эффективности занятий физическими упражнениями различной направленности и др.

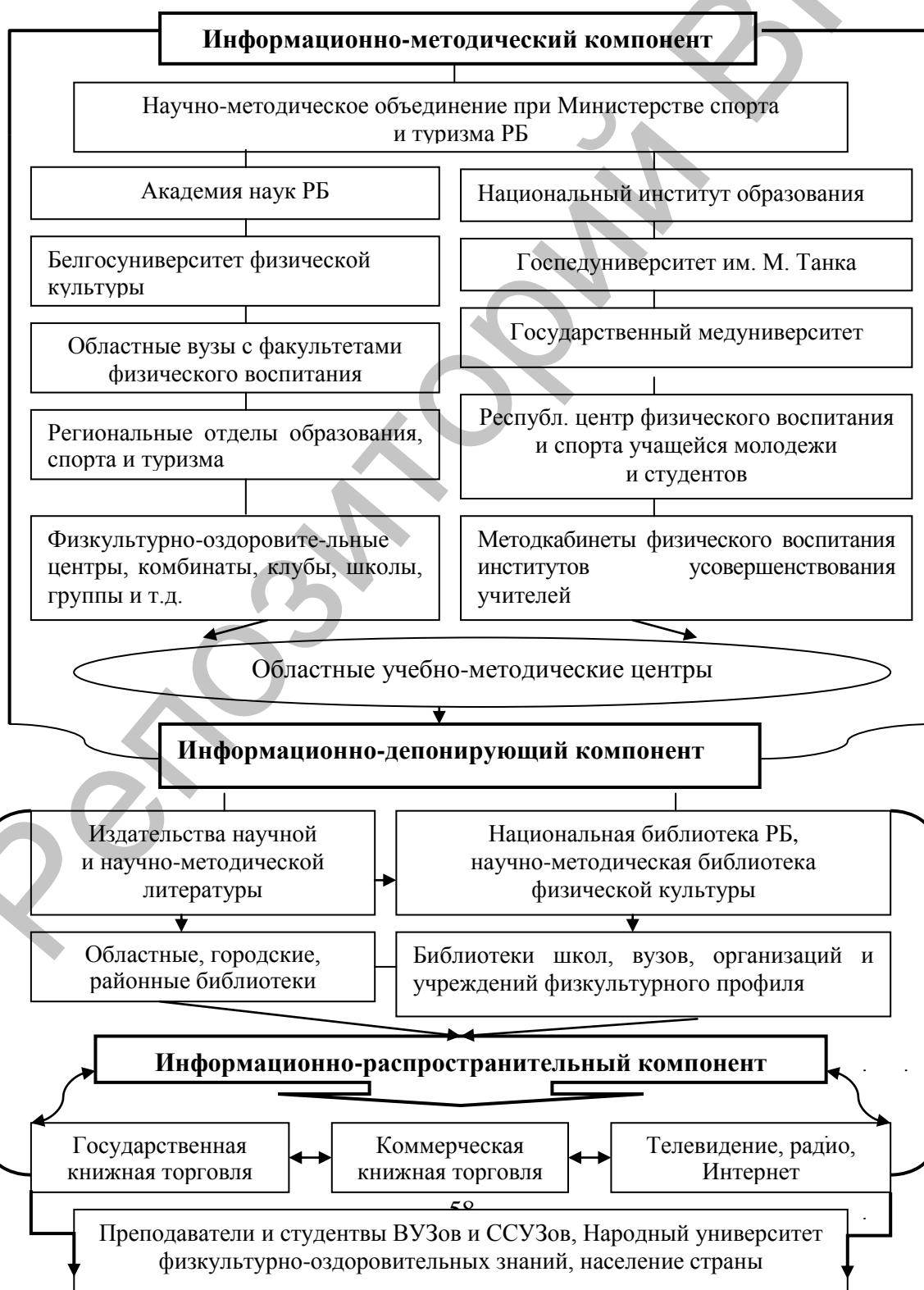


Рисунок 5 – Система функциональных связей научно-методической деятельности ОФК

В рамках **2-го агитационно-пропагандистского направления** можно выделить разработку современных методов агитационно-пропагандистской работы; создание и внедрение в средства массовой информации новых тематических радио- и телепередач, фото-, радио- и телереклам, печатных видов реклам, создания и обеспечения теле- и радиопрограмм учебно-методического характера по типу «Уроки здоровья», организацию Народного университета физкультурно-оздоровительных знаний.

3-е направление – материально-финансовое предусматривает разработку новых или модифицированных проектов простейших моно- или полифункциональных сооружений для занятий физическими упражнениями оздоровительной, рекреативной и профессионально-прикладной направленности, инвентаря и оборудования.

Механизм доведения до специалистов научно-методических материалов включает в себя информационно-депонирующий и информационно-распространительный компонент. **Информационно-депонирующий компонент** НМД реализуется, прежде всего, как государственная и коммерческая система издания научно- и научно-методической продукции, сохранения ее фонда в научных, учебных и территориальных библиотеках. Их функции состоят в изучении спроса потребителей на ту или иную научно-методическую продукцию; приобретении, сохранении, систематизации этой продукции; информировании руководства о состоянии и количестве научно-методической продукции в соответствии с потребностями специалистов ОФК и студентов физкультурного профиля; обеспечение их этой продукцией в абонементной форме. К числу функций субъектов научно-депонирующего компонента следует отнести и создание банка данных по научно-методическим вопросам ОФК; разработку модели системы экспертных показателей современного научного статуса научно-методической продукции; компьютерного обеспечения, диагностической аппаратуры для проведения научных и научно-методических работ в области ОФК.

Информационно-распространительный компонент функционирует, прежде всего, как система торговых организаций различной формы собственности, распространяющая научную и научно-методическую продукцию в платной форме. В современной системе

коммуникации динамичную функцию распространения различных знаний и информации взяли на себя телевидение, радио и Интернет. Однако эффективность субъектов научно-методического обеспечения во многом зависит от степени установления функциональных связей с издательствами научно- и научно-методической продукции, организациями и научно-методическими группами, призванных решать управленческие, научные, методические и практические вопросы ОФК, востребованности и финансовой доступности необходимой литературы.

3. Формы и принципы научно-методической деятельности

Создание научно-методической литературы и научно-методическое обеспечение осуществляется в следующих основных **формах**: – печатной продукции: методических пособий, методических программ и рекомендаций, учебных пособий, инструкций и рекомендаций, в которых обобщается и распространяется научный и практический передовой опыт в области ОФК; – научно-методических программ занятий физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительных группах, в процессе физического воспитания учащихся и студентов, детей дошкольного возраста и т.д.; – программ подготовки и переподготовки физкультурных кадров; – семинаров учебно-методического характера для работников физической культуры, работы факультетов повышения их квалификации; – семинаров и консультаций по самооздоровлению для населения страны, школ самооздоровления территориального характера.

Направления и формы НМД постоянно развиваются в соответствии с темпами развития ОФК, что требует при ее осуществлении наличие определенных **принципов**. К ним относятся:

< **принцип актуальности**, проявляющийся в целесообразности, необходимости и своевременности разработки и публикации научно-методических материалов в соответствии с потребностью общества и государства в развитии данной области физической культуры и приобщения к ней различных групп населения;

< **принцип научного подхода**, требующий теоретическую, экспериментальную и методическую обоснованность предлагаемых специалистам физической культуры и населению средств, методов, программ занятий физкультурно-оздоровительной направленности;

< **принцип информативности**, суть которого заключается в широком освещении эффективно функционирующих средств, форм и методов оздоровления населения посредством физических упражнений в сочетании с другими средствами оздоровления, способов и методов оценки эффективности данной деятельности на основе приме-

нения современных информационных технологий. Информативность НМД может достичь высокого уровня при условии тщательной подборки научно-методических материалов, ориентированных на конкретную профессиональную, половозрастную, двигательную (физическую), ценностно-ориентационные характеристики реальных и потенциальных занимающихся физическими упражнениями. Содержание этих материалов должно учитывать потребности и интересы специалистов физической культуры и ОФК;

< **принцип доступности**, проявляющийся двойной функцией. Во-первых, язык, аргументация, стиль изложения методического материала должны быть понятны как специалисту в области ОФК, так и читателю, зрителю, слушателю с различным уровнем. Во-вторых, научно-методические материалы должны доходить до своего адресата по всем каналам массовых коммуникаций, через различные организованные и самодеятельные формы их реализации (библиотеки, государственную и коммерческую торговлю, распространителей и т.д.);

< **принцип инновационности**, проявляющийся, во-первых, в необходимости накопления информации и информировании населения о новых, перспективных, научно обоснованных отечественных и зарубежных видах, формах и средствах ОФК; во-вторых, в создании и трансляции новых форм и методов агитации и пропаганды физических упражнений и научно обоснованных средств оздоровления; в – третьих, в распространении новых технических проектов физкультурно-оздоровительных сооружений моно- и полифункциональной направленности, инвентаря и оборудования;

< **принципа опережающего действия**, заключающийся в том, что транслировать необходимо не только уже известные формы, средства и методики ОФК, но разрабатывать и доводить до населения те материалы, которые изложены в научной литературе.

Результаты НМД содержатся во всех учебных дисциплинах, включая «Теорию и методику физического воспитания и спорта»; «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»; «Спортивно-педагогические дисциплины»; «Медико-биологические дисциплины», «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы» и др., на основе которых и осуществляется учебная деятельность студентов физкультурного профиля.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что представляет собой НМД, каково ее назначение в ОФК?
2. По каким направлениям осуществляется НМД?
3. Какова структура НМД, содержание ее компонентов?

4. В каких формах осуществляется НМД?
5. На каких принципах обеспечивается НМД?

Репозиторий ВГУ

Лекция 8. МАТЕРИАЛЬНО-ФИНАНСОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СТРУКТУРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУ- РЫ

План:

1. Понятие и направления материально-финансовой деятельности.
2. Материально-техническая база оздоровительной физической культуры.
3. Финансовая деятельность и ее направления в оздоровительной физической культуре.

Литература:

1. Кузьмак, Б.С. Социально-экономические проблемы физической культуры и спорта / Б.С. Кузьмак, А.А. Осинцев. – М.: Физическая культура и спорт, 1993.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003.
3. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учеб. пособие / авт.-сост.: Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004.
4. Кривцун, В.П. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007.

1. Понятие и направления материально-финансовой деятельности

Для обеспечения эффективности занятий физическими упражнениями обязательным компонентом структуры ОФК становится **материально-финансовая деятельность (МФД) – целесообразный производственно-финансовый процесс и его результаты по финансированию всех видов деятельности в области ОФК, созданию, сохранению и развитию материально-технической базы, ее распределению в соответствии с целью и задачами государства, потребностями и интересами различных регионов и населенных пунктов, социально-демографических групп населения в деле оздоровления, физического развития и совершенствования. Цель МФД – создание материальных и финансовых условий для успешного функционирования всех видов деятельности в структуре ОФК. Исходя из цели в процессе МФД выделяются два основных направления:**

- 1) создание и функционирование материально-технической базы;
- 2) финансирование видов деятельности в ОФК.

Репозиторий ВГУ

2. Материально-техническая база оздоровительной физической культуры

Материально-техническая база – это совокупность вещественных элементов, создаваемых и используемых для занятий физическими упражнениями физкультурно-оздоровительной или физкультурно-спортивной направленности. Эти вещественные элементы представляют собой систему сооружений и материальных средств, взаимосвязанных друг с другом в обеспечении условий функционирования и эффективности ФД. К ним относятся спортивные и физкультурно-оздоровительные сооружения, инвентарь и оборудование, специализированные средства передвижения, спортивная одежда и обувь, измерительные приборы и аппаратура.

Спортивные сооружения – это материальные объекты, имеющие характер учреждения (организации), обладающие соответствующими средствами труда и использующие их для достижения целей занятий физическими упражнениями. Их задачами являются: 1. Создание условий и расширение возможностей учебно-тренировочных, учебно-оздоровительных и учебно-образовательных занятий, предоставление своих площадей для организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий. 2. Разработки и обеспечения планов физкультурно-спортивных мероприятий спортивного сооружения, координирующихся с аналогичными планами физкультурно-спортивных организаций города, области и т.д.; учебными и промышленными организациями, местными управлениями по физической культуре, спорту и туризму; отделами образования и другими субъектами физкультурно-спортивной работы. 3. Участия в обеспечении, подготовке и переподготовке кадров для работы на спортивных сооружениях совместно с региональными специальными учебными заведениями соответствующего профиля, в других направлениях ОФК. 4. Развитие менеджмента и маркетинга в области физкультурно-оздоровительных услуг, проведения и совершенствования пропаганды в области ОФК.

Строительство и эксплуатация спортсооружений зависит от многих характеристик, поэтому в их классификации различают крытые и открытые, объемные (залы, манежи) и плоскостные (спортивные открытые площадки, футбольные поля и т.п.), отдельные (крытый каток) и комплексные (дворец спорта), демонстрационные или спортивно-зрелищные, учебно-тренировочные и физкультурно-оздоровительные сооружения. В настоящее время в стране функционируют 25 836 спортсооружений, из них 229 стадионов, 10 811 спортивных площадок, 5025 спортивных залов, 23 крытые арены с искусственным льдом, 46 манежей, 265 плавательных

бассейнов, 706 мини-бассейнов⁹. В соответствии с законодательством и нормами при застройке населенного пункта, дошкольных, учебных и производственных учреждений предусматриваются земельные участки и внутренние помещения для физкультурно-спортивной работы. В крупных городах на каждые 150–200 тысяч жителей нормы предусматривается строительство и реконструкция межрайонных физкультурно-спортивных центров (комплексов) и отведение для этих целей земельных участков 0,5–0,7 га; на каждые 30000 населения должны приходиться: 1 стадион, 3 бассейна, 15 спортзалов. 4. Законодательное упорядочение форм собственности на спортсооружения – государственной или коммерческой.

В соответствии со степенью использования для физкультурно-оздоровительной работы сооружения делятся на 4 категории¹⁰:

1-я – сооружения, которые по размерам и оснащению позволяют обеспечить учебно-тренировочную работу спортсменов высшей квалификации или проведение соревнований по международным правилам (чемпионаты мира, Европы, Олимпийские игры и др.). Для работы с населением предусматривается здесь 20% нормативного времени.

2-я – сооружения, которые по размерам и оснащению позволяют обеспечить тренировочную работу спортсменов массовых разрядов, проведение соревнований в рамках СНГ, республики, области. Для работы с населением предусматривается 40% нормативного времени.

3-я – сооружения, которые по размерам и оснащению позволяют обеспечить условия безопасности для жизни и здоровья занимающихся в процессе физкультурно-оздоровительных, спортивных занятий или соревнований. Они предусматривают для этой работы 60% нормативного времени.

4-я – сооружения, которые по размерам и оснащению позволяют обеспечить условия для проведения физкультурно-оздоровительной работы, для которой отводится 100% нормативного времени.

Последняя категория сооружений – это **физкультурно-оздоровительные сооружения**, предназначенные только для физкультурно-рекреативных занятий населения по месту жительства и отдыха. Современная их сеть представлена в виде 4-х основных ступеней, функционально связанных друг с другом:

» первая (низшая, внутримикрорайонная) – предназначена для ежедневных занятий. Она должна располагаться в пределах 5-7 минут ходьбы от дома: комплексные физкультурные площадки для

⁹ Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011 – 2015 годы / Постановление Совета Министров Республики Беларусь 24.03.2011 № 372.

¹⁰ Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 5 сентября 2014 г. № 58 утверждена Инструкция о классификации физкультурно-спортивных сооружений Республики Беларусь и требованиях к их работе от 2 ноября 2014 г.

гимнастики, легкой атлетики, баскетбола, настольного тенниса, футбола; общей площадью 1200 кв.м. В зимний период они используются для заливки катков, занятий хоккеем, ходьбой на лыжах;

» вторая (средняя, микрорайонная) – предназначена для занятий населения самостоятельно или организованно в физкультурно-оздоровительных группах, секциях, клубах: площадки и спортивные поля для массовых видов спорта, спортзалы гимнастики и спортивных игр, бассейны (открытые и закрытые и т.д.), находящиеся в 15–20 минутах ходьбы или проезда на транспорте от дома;

» третья (средняя, районная) – включает в себя два комплекса: физкультурный – для самостоятельных занятий общей физической подготовкой, видами спорта и спортивный – для организованных спортивных занятий. Физкультурный комплекс состоит из плоскостных сооружений и бассейна открытого типа и должен находиться также в пределах 15–20 минут ходьбы или транспортного передвижения. Спортивный комплекс включает в себя футбольное поле с легкоатлетической дорожкой (в зимний период – конькобежной дорожкой, катком), легкоатлетический манеж, крытый бассейн для плавания, тренировочный каток с искусственным льдом;

» четвертая (высшая, городская) ступень предназначена преимущественно для спортсменов первого разряда, мастеров спорта, спортсменов малочисленных видов спорта (бокс, борьба, тяжелая атлетика). К ним относятся типовые стадионы, крытые манежи, специализированные залы, расположенные в пределах 30 минут транспортного передвижения. На большей протяженности могут находиться только уникальные спортивно-зрелищные сооружения городского, областного, республиканского уровня: дворцы спорта, крупные стадионы, крытые бассейны, ледовые дворцы и т.п.

Физкультурно-оздоровительные сооружения – это не только условия, но и фактор привлечения населения к физическим упражнениям. Кроме функции обеспечения они выполняют и функцию создания комфортных, гигиенических и эстетичных условий, доступности их посещения. В настоящее время широко используются такие физкультурно-оздоровительные сооружения как ФОКи, КСК, ФСК, ФОЦы. Они строятся с учетом наличия в них следующих функциональных групп помещений: – приемного назначения (вестибюль, гардероб, камера хранения, уборные с умывальниками; помещения для регистратора, «ожидальная», отделение связи); – гигиенически-бытового назначения (раздевалки, душевые, инвентарные); – культурно-массового назначения (комнаты для Интернета, телепросмотров, игр детей и др.); – физкультурно-оздоровительного назначения (залы ОФП, ЛФК, шейпинга, аэробики, тренажерный зал, кегельбан, гидровосстановительный центр – бани и

сауны и т.д.; залы для спортивных игр, борьбы, атлетической гимнастики, плавательный бассейн и др.); – гигиено-косметического назначения (парикмахерские, массажные и т.п.); – диагностико-профилактического назначения (кабинеты для врачебного контроля и оперативного медицинского обслуживания); – бытового обслуживания и торговли (буфетная, для мелкой розничной продажи спортивного инвентаря, одежды и др.); – административного и хозяйственного назначения (помещения для администрации, физкультурно-спортивных и технических работников, комнаты для технического и гигиенического инвентаря).

Основными требованиями к спортивным и физкультурно-оздоровительным сооружениям являются: 1) их соответствие цели и задачам физкультурной деятельности; 2) достаточность плано-проектных помещений для обеспечения комфорта занимающихся; 3) доступность по временным, транспортным, территориальным показателям; 4) обеспеченность санитарно-гигиеническими условиями занятий; 5) художественно-эстетическое оформление внешнего вида и внутренних помещений, особенно мест занятий и проведения мероприятий; 6) безопасность пребывания в этих сооружениях.

Материальная деятельность предусматривает также проектирование, производство и совершенствование **физкультурно-спортивного оборудования и инвентаря – искусственно созданные материальные и технические условия и средства, применение которых усиливает эффект физических, вызывает и поддерживает положительные эмоции и физкультурно-спортивные интересы людей.** К числу **оборудования** физкультурно-оздоровительных сооружений относятся стандартные и нестандартные приспособления, технические устройства, приборы и т.д., создающие базовые условия для занятий физическими упражнениями. Стандартное оборудование изготавливается в нормативно установленных размерах и технических характеристиках, дизайне и серийном выпуске предприятий, за которыми в государственной или частной форме закреплена такой вид выпускаемой продукции. Стандартное оборудование классифицируется следующим образом: ● оборудование комфорта-обслуживающего назначения: мебель, зеленые насаждения, тканевые или пластиковые покрытия окон, аквариумы, музыкальные и телеустановки и т.д.; ● оборудование специально-технического назначения: техническое оборудование и приборы, обслуживающие бассейны; душевые установки, бани, сауны, крытые катки и др.; ● оборудование физкультурно-спортивного назначения: – игровых залов: стойки для натяжения сеток в волейболе, теннисе, бадминтоне; щиты и кольца для баскетбола, футбольные ворота, заградительные

щиты (сетки) на окнах и т.д.; – гимнастических залов: гимнастические снаряды, гимнастические стенки, скамейки и др.; – стадионов: посадочные места, трибуны, помещения для прессы, видео и аудиоаппаратура, осветительные установки, электронные информационные установки, информационные щиты; – оборудование легкоатлетического комплекса; техническое оборудование и приборы для выполнения каждого легкоатлетического вида спорта: прыжков в длину, высоту и т.п.; оборудование гимнастических городков на стадионах школы, предприятия, микрорайона и т.п.; – оборудование мест занятий отдельными видами физических упражнений, оздоровительными системами и программами шейпингзалов, залов ритмической гимнастики, тренажерных залов и т.д.

Нестандартное оборудование характеризуется модификацией стандартного оборудования по размерам, техническим характеристикам, мобильности их использования (разъемочные характеристики, быстрота установления, занимаемое место в спортивном зале, на местности и т.д.) и возможности использования в их изготовлении вспомогательных (или природных) материалов. По своему назначению оно используется для решения частных, локальных задач занятий физическими упражнениями. К нестандартному оборудованию относятся: гимнастические разновысотные перекладины мобильной сборки, комбинированные и фигурные лестницы, удлиненные параллельные брусья и съемные перекладины, круговые горизонтальные лестницы, трех секционные гимнастические стенки, низкие горизонтальные лестницы, специальные гимнастические скамейки для выполнения силовых упражнений, комбинированные перекладины, специальные гимнастические доски мобильного перемещения по гимнастической стенке, удлиненные гимнастические бревна; устройства для установления гантелей, гирь различного веса, мячей различных размеров; приспособления для развития силы кисти (кистевые эспандеры); ступенчатые тумбы, тредбаны и др.¹¹

Измерительные приборы и аппаратура являются неотъемлемыми средствами процесса физических упражнений и классифицируются по нескольким признакам: по конструктивным параметрам – простые и сложные, по функциональному назначению – однофункциональные и комплексные; по предметно-целевому назначению – пространственно-измерительные, измерители временных параметров, функционально-тестирующие; по роли в процессе занятий физическими упражнениями – основные и вспомогательные. К

¹¹ Нестандартное оборудование в профессионально-прикладной физической подготовке студентов: метод. рекоменд. / В.Н. Кудрицкий, С.З., Тимченко и др. – Брест: изд-во Брестский инженерно-строительный институт, 1987. – 27 с.

пространственным однофункциональным приборам относятся линейки, рулетки; к функционально-тестирующим – тонометры, пульсометры, шагомеры, динамометры, спирометры, рефлексометры, хронорефлексометры, прибор Абалакова, приборы для измерения частоты зрительных мельканий, метронометры (ритмодатчики) и др.; к измерителям временных параметров – секундомеры (хронометры), электронные табло и др. К сложным комплексным приборам относятся пульсотонометры, пульсоритмодатчики, пульсоритмо-шагомеры и др., предназначенные для оценки состояния систем организма, определения и оценки физической нагрузки в процессе физических упражнений. Они конструируются и выпускаются как в автономном режиме эксплуатации, так и в виде встроенных систем в тренажерные устройства.

Аппаратура в ОФК – это сочетание различных приборов, связанных в единую функциональную сеть. К основной аппаратуре можно отнести компьютерные комплексы, обеспечивающие диагностику, выбор, планирование и оценку объема, интенсивности физической нагрузки в сочетании с другими видами оздоровления (питанием, режимом труда и отдыха и т.д.); автоматизированные системы врачебно-педагогического контроля и программирования нагрузки, кардиокомплексы и установки. К дополнительной – музыкальную, информационную, свето-, видео-, проектно- и радиоаппаратуру и др.

Инвентарь – это определенный набор локальных материальных ценностей (предметов, устройств, приспособлений и т.д.), представляющих собой обязательные вспомогательные средства выполнения отдельных физических упражнений или их комплексов. Физкультурно-оздоровительный инвентарь можно классифицировать: 1) по техническому устройству – сложнотехнический и простой; 2) по служебной роли – основной и вспомогательный; 3) по целевому назначению – для развития ловкости, силы, координации, выносливости и т.д.; 4) по характеру функционального назначения – однофункциональный и комплексный; 5) по размерам – крупный и мелкий.

К основным видам крупного инвентаря для физкультурно-оздоровительных занятий относятся тренажеры и тренажерные устройства. Тренажер (от латинского train – обучать, тренировать) – техническое устройство, предназначенное для воспитания и совершенствования двигательных, профессионально-прикладных навыков и умений, развития определенных физических качеств, применяемое и в медицинской реабилитации (механотерапия). Тренажеры могут быть спортивными, оздоровительными, лечебными и профессионально-прикладными; для индивидуального или коллективного пользования; локального и комплексного воздействия.

В физкультурно-оздоровительных занятиях наиболее распространенными тренажерами комплексного воздействия являются беговая дорожка, вело- и гребные тренажеры, стенка «Здоровья», позволяющие направленно развивать общую, скоростную и скоростно-силовую выносливость, комплекс двигательных качеств. Они, как правило, оснащены приборами дозирования физической нагрузки, обеспечивают как избирательное, так и комплексное воздействие на группы мышц и различные системы организма занимающихся.

К тренажерам локального воздействия относятся одинарные и двойные мини-батуты, силовые тренажеры «Кавказец» и «Змиевчанин» и др. Тренажеры более мелких размеров и мобильного применения – это дисковой тренажер «Грация», диск «Здоровье», эспандеры цилиндрические, веревочные, пружинные, эспандер «Жениес», применяемые для развития отдельных мышечных групп, скоростно-силовой и силовой выносливости; гимнастический каток «Роллер», развивающий мышцы верхних конечностей, груди, спины; вис и трапеция, предназначенные для развития мышц спины, разгрузки позвоночного столба; силовой тренажер (тренажер-штанга) предназначенный для развития силы и силовой выносливости; упор, направленный на развитие мышц спины, живота, верхних конечностей¹². Разрабатываются и применяются комплексы или тренажерные городки для зон отдыха в виде сказочных персонажей.¹³ Для занятий взрослого населения разработаны и применяются такие тренажерные устройства как «штанга с вертикальным грифом», «устройство для кручения кистей рук», «многоцелевой стационарный тренажер – эспандер», устройство механотерапии «Ритм», «Качающаяся опора», «Лабиринт», «Разновысокие доски», «Шезлонг сгибаний – разгибаний», получившие патенты в СССР и Великобритании¹⁴. В Витебском госуниверситете на кафедре физвоспитания разработаны «Кистевой эспандер» и «Устройство тренировки баскетболистов». На кафедре легкой атлетики и лыжного спорта разработано и изготовлено более 30 тренажеров, тренировочных устройств, технических средств для оценки развития физических качеств, нестандартного оборудования¹⁵.

¹² Темошенко, А.А. Использование тренажеров в оздоровительных целях / А.А. Темошенко, С.А. Душанин, Е.А. Пирогова, Л.Я. Ивашенко. – Киев: «Здоровье», 1984. – С. 5–19.

¹³ Герасименко, В.Г. Тренажерные городки для зон массового отдыха / В.Г. Герасименко, В.А. Майоров // Массовая физическая культура и спорт в борьбе за здоровый образ жизни советских людей: тез. докл. Всесоюз. науч.-практ. конф. – Минск, 1987. – С. 25–26.

¹⁴ Глузман, Л.С. Новые средства и методы в занятиях оздоровительной физической культурой / Л.С. Глузман, А.А. Архипов, Ю.Л. Клименко, И.И. Петрушевский. – Там же. – С. 30–31.

¹⁵ Кабанов, Ю.М. К совершенству через совершенствование / Ю.М. Кабанов, И.М. Ольшанко, А.И. Серебряков // Организация физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: матер. науч.-практ. конф. – Витебск, 2003. – С. 71–72; Гулидин, П.К. Студенческое конструкторское бюро – эффективная форма научно-исследовательской работы студентов / П.К. Гулидин, В.В. Федоров, А.В. Железнов. – Там же. – С. 59–60.

К мелкому инвентарю физкультурно-оздоровительной направленности относятся различные предметы для выполнения локальных движений, достижения строго направленного результата. Здесь конструируются, выпускаются и используются предметы для игровых упражнений (мячи, ракетки, сетки); гимнастических упражнений (скакалки, булавы, обручи, гимнастические палки и т.п.), силовых упражнений (гантели, гири, штанги и т.п.); беговых упражнений (стартовые колодки, флажки, стартовые пистолеты и др.); туристский инвентарь, медболы, биостимуляторы, массажеры, гимнастические маты и др.

Специализированные средства передвижения – это специальные устройства, предназначенные для тех видов физических упражнений, которые связаны с перемещениями на определенных территориях. К ним относятся байдарки, лодки, лыжи, коньки, сани, велосипеды др., применяемые в упражнениях физкультурно-оздоровительной и рекреационной направленности. Средства передвижения, выпускаемые для массового пользования, как правило, создаются по типовым конструкторским параметрам, они соответствуют задачам функционального использования в физкультурно-оздоровительных занятиях, удобны и просты в эксплуатации, доступны в цене.

Одежда и обувь являются обязательным условием для достижения оздоровительного и двигательного результата. Так, изготавливаются спортивная одежда и обувь для лыжного, санного, гребного, велоспорта, футбола, хоккея, игровых, беговых и прыжковых физических упражнений, гимнастики, плавания, борьбы, туризма и т.д. От их конструктивных особенностей зависит биомеханическая, гигиеническая, эстетическая, эмоциональная, долгосрочная и статусная характеристики процесса и результата занятий физическими упражнениями.

При всем многообразии оборудования и инвентаря, специализированных средств передвижения, спортивной одежды и обуви к ним предъявляются общие требования: небольшие габариты и масса, простота в обращении и изготовлении; функциональная эффективность, возможность дозирования нагрузки, эстетичность; возможность оснащения и эксплуатации в нестандартных помещениях; избирательность воздействия на группы мышц, возможность принимать различные исходные положения и применять в домашних условиях, на работе, отдыхе; соответствие применяемому виду физических упражнений, изучаемому материалу по программе физкультурно-оздоровительных занятий, достаточное количество; соответствие антропометрическим и функциональным возможностям занимающихся; доступность материалов для их изготовления и стоимости, прочность в эксплуатации.

3. Финансовая деятельность и ее направления в оздоровительной физической культуре

Эффективность функционирования ОФК невозможна без финансовой деятельности. Ее можно рассматривать в двух аспектах: 1) как деятельность по воспроизводству финансовых средств для функционирования ОФК; 2) как деятельность по планированию и распределению финансовых средств на различные виды физкультурно-оздоровительной работы. Воспроизводство финансовых средств для ОФК определено законодательством РБ в статье 26 Закона о физической культуре и спорте: «Государственное финансирование физического воспитания населения и спорта высших достижений осуществляется отдельно в соответствии с государственными программами». В Государственной программе развития физической культуры, спорта и туризма на 2016–2020 гг. указано, что ресурсное обеспечение должно осуществляться за счет средств, предусмотренных на эти цели в республиканском и местных бюджетах, а также за счет иных источников, не запрещенных законодательством. Объемы капитальных вложений и перечень объектов, строительство и реконструкция которых финансируются из республиканского и местных бюджетов, устанавливаются ежегодно в соответствии с государственной инвестиционной программой на соответствующие годы. В статье 4 «Закона РБ о физической культуре и спорте» разрешается коммерческая деятельность, как отдельных граждан, так и организаций.

На основе имеющегося законодательства и нормативных документов все источники финансирования в области ОФК можно объединить в 4 группы: 1. Источники финансирования, в образовании которых участвуют государственный бюджет и государственные организации. 2. Источники финансирования, в образовании которых участвуют профсоюзы и другие общественные организации. 3. Источники финансирования физкультурных организаций, находящихся на хозяйственном расчете. 4. Источники финансирования, в образовании которых принимают участие население, спонсоры, меценаты. Отсюда вытекают и два основных метода планирования и распределения финансовых средств: метод бюджетного финансирования и метод коммерческого расчета. Государственное (бюджетное) финансирование ОФК складывается из двух основных источников: 1) целевого финансирования госбюджета на физическое воспитание подрастающего поколения, студенческой молодежи, физическую культуру, спорт и туризм; 2) целевого финансирования на эти виды деятельности со стороны государственных организаций, участвующих в дальнейшем

воспроизводстве и распределении финансовых средств. Целевое финансирование госбюджета по статье «Физическая культура» имеет строго направленный адрес – финансирование деятельности Министерства спорта и туризма на проведение физкультурно-массовой работы и физкультурно-спортивных мероприятий, которое регламентируется Государственной программой развития физической культуры, спорта и туризма. На сегодняшний день это министерство имеет возможность получать дополнительные доходы и распределять их на физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу. Источниками таких доходов могут быть: проведение республиканских и региональных лотерей, массовых платных физкультурно-спортивных мероприятий: соревнований, фестивалей, спортивно-эстрадных шоу и др.; организация платных туристических мероприятий и т.п.; получение прибыли от подчиненных ему экспериментально-промышленных предприятий по производству спортивных товаров; экспериментальные научно-исследовательские работы НИИ «Физической культуры и спорта»; сдача спортсооружений в аренду. Финансирование расходов из государственного бюджета производится Министерством финансов, его областными, городскими и районными финансовыми отделами путем перечисления бюджетных средств на счета территориальных исполнительных комитетов. Финансирование ОФК по другим статьям госбюджета осуществляется по бюджетам министерств образования, жилищно-коммунального хозяйства, обороны, статьям расходов физкультурно-спортивных общественных организаций.

Финансирование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы для учащихся и студентов осуществляют Министерство образования на основе Положения о физическом воспитании учащихся Республики Беларусь. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа для учащихся системы профтехобразования, средних специальных заведений и отдельных вузов осуществляется министерствами и ведомствами, имеющими в своей системе эти учебные заведения (например, Министерство здравоохранения – медучилища и медицинские институты, Министерство железнодорожного транспорта – техникумы и вузы соответствующего профессионально-кадрового назначения и т.д.). Учебные заведения, находящиеся в частной форме собственности, финансируют физкультурно-оздоровительную и спортивную работу за счет внутреннего бюджета, формирующегося на основе самокупаемости образовательных услуг. В современных социально-экономических условиях государственные учебные заведения имеют право финансировать данную работу за счет своих средств от предоставления населению платных образовательных услуг.

Финансирование физкультурно-спортивной работы по линии Министерства жилищно-коммунального хозяйства определяется Постановлением Совета Министров РБ «О некоторых вопросах финансирования воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства» от 28 июня 2004 г., № 766. Ассигнования на физкультурно-массовую и спортивную работу осуществляются также через Министерства обороны, Министерства внутренних дел и других ведомств, находящихся на бюджетном финансировании. Всего из государственного бюджета по разным каналам на ОФК расходуются в несколько раз больше средств, чем отпускается непосредственно по статье «Физическая культура».

Финансирование физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися по месту работы, отдыха, в санаториях-профилакториях осуществляется на основании Решений Белорусской организации профсоюзов. Основными источниками финансирования здесь являются отчисления профсоюзов, администраций промышленных и сельскохозяйственных предприятий по соответствующим статьям расходов. Их объем формируется в зависимости от величины и производственной эффективности предприятий, средней заработной платы в данной отрасли и по предприятию, наличия штатных физкультурных работников и обслуживающего персонала спортивных сооружений, финансовых возможностей профсоюзной организации.

Финансирование физкультурно-оздоровительной работы организациями, находящимися на хозяйственном (коммерческом) расчете, обеспечивается доходами от предоставления платных физкультурно-оздоровительных услуг. Организации смешанной формы собственности (территориальные ФОЦ, ФОК, КСК, клубы по спортивным интересам), имеют три основных источника финансирования: отчисления на физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу среди населения по линии территориальных администраций; Министерства спорта и туризма, его регионально-территориальных служб; – доходы от предоставления платных услуг.

Одним из источников финансирования физкультурно-спортивной работы с молодежью, являются отчисления по линии БРСМ, других молодежных организаций. Финансирование физкультурно-оздоровительной работы со стороны населения, спонсоров, меценатов осуществляется путем добровольных перечислений денежных средств на юридические счета физкультурно-оздоровительных организаций, приобретения и передачи на их баланс инвентаря и оборудования, призовых материальных ценностей, спортивной одежды и т.д. на основе имеющегося в стране законодательства.

Полученные финансовые средства распределяются по запланированным направлениям видов деятельности ОФК и физкультурно-оздоровительной работы. **Финансовое планирование** – это процесс приспособления организациями в области ОФК своих денежных ресурсов к изменению внешних и внутренних факторов, условий деятельности, исходя из поставленных целей и основанных на них финансовых планов. Это планирование определяет цели и взаимодействие стратегических и оперативных планов в денежной форме, определяет политику управления капиталом с позиций коммерческого расчета, формирует внутреннее и внешнее финансирование. Общими целями финансового планирования для любого учреждения и организации в области ОФК являются прибыль и расход (ликвидность).¹⁶

В рамках определения стратегического направления политики физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы осуществляется разработка концепции их развития в конкретном учреждении. Эта концепция содержит положение об их долгосрочных и текущих целях, определяет поведение руководства учреждения по отношению к сотрудникам, партнерам по физкультурно-оздоровительной работе, физкультурно-оздоровительным услугам, другим аналогичным организациям и учреждениям в условиях приспособления к социально-экономическим и социально-демографическим переменам.

Первым направлением планирования финансовых средств, предусматривающих прибыль и расход, является предоставление услуг и обеспечение видов деятельности в области ОФК. Все предоставляемые населению услуги могут быть сведены к нескольким группам: 1) предоставление спортивных сооружений в аренду для организации физкультурно-спортивной работы другим организациям; 2) организация занятий физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности с населением силами коллективов организаций на условиях оплаты или бесплатно; 3) организация проката или ремонт спортивного инвентаря или имущества; 4) проведение массовых спортивно-зрелищных мероприятий и мероприятий, непосредственно не связанных с ОФК (театральные представления, концерты и т.п.); 5) прочие услуги: гостиницы, буфеты, столовые, медицинские кабинеты, косметические кабинеты и т.п.; 6) пропаганда занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью и ЗОЖ.

¹⁶ Харевич, Г.Л. Управление финансами организаций, оказывающих спортивно-оздоровительные услуги населению / Г.Л. Харевич // Физическая культура, спорт и туризм – в новых условиях развития стран СНГ: материалы Международного научного конгресса. – Минск, 1999. – С. 51–55.

Вторым направлением планирования финансовых средств является финансовое обеспечение людских и материальных ресурсов в области ОФК: 1) заработная плата и материальное поощрение работников; 2) приобретение инвентаря и оборудования, спортивной формы и атрибутики для проведения физкультурно-оздоровительной работы; 3) приобретение канцелярских товаров, мебели, технических и других средств для оборудования и деятельности физкультурно-оздоровительных организаций; 4) строительство, ремонт и содержание спортивных сооружений, инвентаря и оборудования, физкультурно- и спортивно-оздоровительных лагерей, баз отдыха, профилакториев и т.п.; 5) оборудование, отопление, освещение, уборка, охрана и водоснабжение спортивных сооружений; 6) приобретение, ремонт и обслуживание транспортных средств для обеспечения физкультурно-оздоровительной и хозяйственной работы; 7) приобретение средств наглядной агитации, изготовление афиш, объявлений, приглашений, методической и агитационно-пропагандистской литературы; 8) проведение научных исследований (при необходимости), приобретение связанных с ними материальных средств; 9) аренда необходимых спортивных сооружений и площадей.

Бюджетное финансирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы определяется нормативными документами, разработанными и утвержденными Советом Министров РБ, Минспортом и другими министерствами, включенными в организацию физической культуры в регионах и конкретных учреждениях страны. Это финансирование обеспечивает финансовый базис функционирования ОФК. В то же время в условиях рыночных экономических отношений наиболее экономически выгодным методом финансирования физкультурно-спортивной работы является метод полного коммерческого расчета – планового ведения хозяйства, способствующего наиболее целесообразному и экономному использованию общественного труда и связанных с ним финансовых затрат. Его центральным звеном и сущностью является ***самокупаемость и прибыльность предприятия***. Самокупаемость означает, что организация все свои затраты покрывает за счет выручки от реализации продукции или услуг. Успешность планирования и распределения денежных ресурсов зависит от умения руководителей и специалистов принимать верные решения, изыскивать оптимальные пути и методы управления экономическими вопросами ОФК, т.е. от грамотного менеджмента и маркетинга конкретной организации.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что представляет собой материально-финансовая деятельности в ОФК, каковы ее основные направления?
2. Из чего состоит материально-техническая база ОФК, в чем специфика ее сооружений, оборудования, инвентаря и др. средств обеспечения физкультурно-оздоровительных занятий?
3. Что представляет собой финансовая деятельности в ОФК, каковы ее направления?
4. Из каких источников финансирования обеспечивается функционирование ОФК?

Лекция 9. АГИТАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СТРУКТУРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

План:

1. Понятие, цель и задачи агитационно-пропагандистской деятельности.
2. Виды и формы агитационно-пропагандистской деятельности.
3. Содержание и принципы агитационно-пропагандистской деятельности.
4. Социально-демографические и социально-психологические аспекты агитационно-пропагандистской деятельности.

Литература:

1. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.И. Лубышева. – М.: Изд-во Центр «Академия», 2001.
2. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учеб. пособие / авт.-сост.: Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004.
3. Кривцун, В.П. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007.
4. Кривцун-Левшина, Л. Н. Теоретические и методические основы формирования мотивов физкультурной активности личности / Л.Н. Кривцун-Левшина // Теория и методика физического воспитания: пособие / А.Г. Фурманов, М.М. Круталевич, Л.И. Кузьмина; под общ. ред. А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича. – Минск: БГПУ, 2014. – Раздел 2.4.

1. Понятие, цель и задачи агитационно-пропагандистской деятельности

Единственным условием возникновения, функционирования и развития ОФК (как и физической культуры, в целом) является наличие двух групп людей: профессионально подготовленных специалистов и занимающихся физическими упражнениями. Занимающиеся

физическими упражнениями – это та часть населения, которая вовлечена в занятия физическими упражнениями разной направленности, т.е. проявляющая физкультурную активность на основе сформировавшихся мотивов к ФД как ценности-средству удовлетворения имеющихся у них потребностей. Формирование физкультурной активности личности – это социокультурный процесс, который осуществляется системой социальной ориентации на данную деятельность. Ориентирующее воздействие на личность осуществляется на институциональном и неинституциональном уровнях (каналов коммуникации). К **институциональному** каналу коммуникации относятся специально организованные воздействия СМИ, соответствующих организаций как субъектов ориентации (детских садов, общеобразовательных школ, средних специальных учебных заведений, вузов, медицинских, физкультурно-спортивных, культурных учреждений и т.д.). К **неинституциональному** каналу относится ориентирующее воздействие на личность неформального и семейного окружения (родителей, родственников, друзей, товарищей, знакомых). Степень воздействия на личность перечисленных каналов коммуникации неоднозначна. Исследования показывают, что ведущее ориентирующее воздействие среди институциональных каналов коммуникации занимают СМИ (44,3%), в меньшей степени – медицинские работники (20,7%), работники физкультурно-оздоровительных и спортивных учреждений (18,3%), предприятий и учебных заведений (7,2%–5,5%). Среди неинституциональных каналов наиболее интенсивно функционируют члены семьи (38,4%), знакомые и друзья (32,6%)¹⁷ *Следовательно, вопрос привлечения населения к занятиям физическими упражнениями оздоровительной направленности – это вопрос формирования духовной подсистемы физкультурной деятельности путем ориентирующего воздействия на личность институциональных и неинституциональных каналов социальной ориентации в области ОФК.*

В практике ориентирующего воздействия на личность существуют два основных способа: принуждение и убеждение. Убеждение – способ воздействия на сознание, чувства и эмоции личности с целью вызова (актуализации) необходимых поступков, действий, поведения, деятельности. Механизм убеждения обеспечивается воспитанием, образованием, агитацией и пропагандой, стимулированием, которые и составляют суть процесса ориентирования личности на конкретную деятельность или нужное поведение. Функциональным звеном в процессе ориентирования личности на ФД является агитация и пропаганда.

¹⁷ Кривцун-Левшина, Л.Н. Анализ эффективности функционирования агитационно-пропагандистской работы в вузе как фактора ориентации студентов на физкультурную деятельность / Л.Н. Кривцун-Левшина // Здоровье и физическая подготовка студенческой молодежи: матер. докладов город. н-практ. конф. в программе празднования 70-летия кафедры физической культуры ВГМУ, Витебск, 29–30 марта 2005 г. – Витебск: Изд-во ВГМУ, 2005. – С. 15–18.

Под категорией «агитация» (от лат. *agitatio* – побуждение к чему-либо, возбуждение) понимается действие, преследующее задачу убедить в чем-либо, склонить к чему-либо, под «пропагандой» (от лат. *propaganda* – распространять) – распространение и разъяснение идей, учений, взглядов, теорий)¹⁸. *Агитация и пропаганда – два взаимосвязанных ориентирующих воздействия, целью которых является доведение до сознания, чувств и эмоций личности определенных идей, взглядов, учений, теорий, и на этой основе формирование и сохранение убеждения в необходимости определенных действий, деятельности.* Агитация и пропаганда осуществляются во всех сферах жизнедеятельности и выполняют следующие задачи: 1. Доставку ретроспективной и новой информации. 2. Стимулирование и организации мнения людей, вынося на оценку общественности социально значимые вопросы. 3. Изменение неадекватно сложившегося мнения. 4. Перевод (доведение) общественного или индивидуального мнения до состояния убеждения как мотива поведения.

В области ОФК агитацию и пропаганду (АиП) следует рассматривать как *целенаправленную деятельность по внедрению в сознание людей научно-обоснованных идей, взглядов, теорий, практического опыта по совершенствованию физических и духовных возможностей человека, их распространению и популяризации с помощью средств массовой коммуникации.* Субъектом АиП выступают отдельный человек или специально организованная группа людей, осуществляющая пропаганду и агитацию в области физической культуры на институциональном и неинституциональном уровнях. Его необходимыми качествами являются обладание научной информацией определенной тематической направленности; способность к целенаправленному, планируемому способу подачи информации и организации деятельности; наличие коммуникативных способностей и вариативности в их проявлении, собственного физкультурного опыта. **Объект** – отдельные личности, социально-демографические группы с различными уровнями информированности, образованности, мотивами, состоянием здоровья, двигательными и физическими способностями, степенью проявления физкультурной активности. **Предмет** АиП – сознание, чувства и эмоции, образованность людей в области ЗОЖ, занятий физическими упражнениями физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности.

Ее цель – формирование устойчивой физкультурной активности различных контингентов населения. Выполнение данной цели возможно при достижении последовательно связанных между собой **задач**: 1. Повышение физкультурной грамотности, образованности населения в области ОФК и ЗОЖ. 2. Формирование у личности мотивов

¹⁸ Словарь иностранных слов. – М.: Советская энциклопедия, 1964. – С. 20, 525.

занятий физическими упражнениями и доведение их до уровня убеждения в необходимости этих занятий. 3. Популяризация средств и форм ОФК, и на этой основе привлечение к регулярным занятиям физическими упражнениями различной направленности. 4. Поддержание и повышение физкультурной активности занимающихся, актуализация эффективности физкультурно-оздоровительных занятий.

Обеспечение цели и задач АиП возможно только при тщательно подобранных ее **средствах**. На институциональном уровне к ним относятся СМИ – радио, телевидение, пресса, реклама, телесвязь, почта, Интернет и т.п. На неинституциональном уровне - коммуникативное межличностное и межгрупповое общение членов семьи, друзей, знакомых и др. представителей неформального окружения. Выбор средств, эффективность их воздействия всецело зависят от следующего компонента АиП – **методики и технологии деятельности**. **Методика АиП – это целенаправленный процесс применения средств и методов для достижения запланированного результата**. Ее структурными компонентами являются: 1. Определение проблемы и темы, включающее выделение актуальных противоречий в состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности людей, их сознании в области оздоровления, физических упражнений, ЗОЖ, их профессиональных и жизненных проблем и т.д.; выяснение направленности их интересов в области ОФК и здоровья в соответствии с имеющимися у них потребностями. 2. Разработка целей и задач предстоящего действия. 3. Подбор средств и определение методов. 4. Выбор исполнителей. 5. Подбор и составление информационного материала. 6. Создание организационных условий: определение места и времени проведения АиП, порядок оповещения и привлечение слушателей, подготовка необходимого технического оборудования и места проведения. 7. Проведение информационного воздействия. 8. Оценка его результатов на субъективном (со стороны исполнителя) и объективном (со стороны слушателей, зрителей, участников) уровнях. **Технология АиП – это совокупность специфических способов осуществления ее методики в зависимости от содержания информационного воздействия и специфики аудитории**. Методика и техника АиП при условии грамотного их применения обеспечивает **результат** этой деятельности – **ее достигнутый эффект в соответствии с поставленной целью и задачами**. Взаимосвязь перечисленных компонентов АиП с их особенностями образуют определенные ее виды и формы в общем механизме ориентации личности в области ОФК.

2. Виды и формы агитационно-пропагандистской деятельности

В практике АиП институционального уровня сложились сле-

дующие ее виды. **Устная АиП** – это целенаправленный процесс языково-информационного (вербального) воздействия на слушателей в ходе коммуникативного межличностного или межгруппового общения. Она осуществляется в следующих формах:

♦ **беседа** – коммуникативное взаимодействие слушателей с участием одного или нескольких специалистов (учителей физкультуры, тренеров, медицинских работников и т.п.). Ее специфическими чертами являются выступление коммуникаторов по определенной теме; ответы и вопросы слушателей; свободное (нерегламентированное в последовательности изложения информации и формах вопросов и ответов) общение по определенной теме или нескольким ее вопросам;

♦ **диспут** – нерегламентированное по количеству выступающих коммуникативное общение по определенной теме дискуссии. Его чертами являются выступления всех желающих, передача не только общепринятой информации, но и личного мнения, взгляда, опыта; выработка (если возможно) общего мнения по обсуждаемому вопросу;

♦ **лекция** – выступление специалиста по тематическому вопросу в течение 30–40 минут с последующими ответами на вопросы слушателей. Ее назначение – создать целостное представление в сознании людей о конкретном аспекте или факте в области ЗОЖ и ОФК;

♦ **лекторий** – цикл лекций по одной или нескольким взаимосвязанным проблемам здоровья, средств, методов, условий его сохранения. Беседы, лекции, диспуты, лектории могут проводиться на занятиях физическими упражнениями в детском саду, уроках физвоспитания в учебном заведении, физкультурно-спортивных и медицинских учреждениях и т.п. Их проведение в учебных заведениях является обязательным условием обеспечения программы по физическому воспитанию учащейся молодежи. Они могут проводиться и во внеурочное, внерабочее время, по работы, жительства и отдыха населения;

♦ **конференция** – коммуникативное взаимодействие путем зачитывания ее участниками кратких, регламентированных выступлений по различным вопросам насущной проблемы ОФК с целью поделиться практическим опытом или результатами научного исследования о путях и средствах ее разрешения;

♦ **тематические вечера** – комплексный способ применения различных видов и средств АиП;

♦ **радиогазета** – коммуникативно-звуковое общение при помощи технических способов подачи информации: радиоустановок или радиосети. Она применяется с целью сообщения аудитории, не организованной для специального участия в вышеперечисленных формах, информации определенной тематической направленности (например, о результатах проведения физкультурно-спортивных соревнований и праздников здоровья, способов оздоровления физическими упражне-

ниями, здорового питания и т.д.);

♦ **консультационные пункты** – коммуникативное взаимодействие специалистов и посетителя с целью информирования последнего по интересующим его вопросам в области ОФК и ЗОЖ.

Печатная АиП – визуальный способ подачи информации в текстовой форме теоретического, методического и практического характера. Основными средствами здесь являются специально разработанные печатные тексты. Ее достоинством является масштабность, квалифицированность освещения актуальных проблем физической культуры, возможность довести информации до всех слоев населения с целью формирования общественного мнения. Печатная АиП может осуществляться в форме газеты, журнала, книги, Интернета, стенгазет, объявлений, афиш, свето-газет, методических кабинетов (специально оборудованных помещений для хранения и выдачи литературы определенного тематического плана). Эти формы могут применяться в любой организации, учебном заведении, промышленном предприятии, на улице, транспорте, в местах массового отдыха и т.д.

Наглядная АиП – визуально-пространственный способ подачи информации в долгосрочного пользования. Ее средствами являются специально подготовленные визуальные материалы различного технического способа изготовления, применяемые в следующих формах:

- **стенды** – стационарная форма подачи информации: приказов, распоряжений, планов работы, таблиц рекордов, рисунков (фото) тренажеров, рекламных объявлений, тексты об особенностях или содержании занятий конкретным физическим упражнением, видом спорта, планов работы, таблиц рекордов, результаты сдачи контрольных нормативов по физвоспитанию; рисунки, фотографии и др. Их информационно-пропагандистская эффективность зависит от красочности, лаконичности, образности и доступности получения информации, т.е. размещение стендов должно быть в местах наибольшего нахождения людей (фойе, рекреации, около спортивных и актовых залов и т.д.);

- **витрины** – застекленные стационарные стеллажи, предназначенные для выставки призов, вымпелов, методической литературы, грамот и т.п. в области физической культуры. Они, как правило, оборудуются в наиболее доступных для обозрения местах учреждения;

- **фотовитрины и фотоальбомы** – выставки фотографий, освещающих какое-либо событие (поход, соревнование, урок и т.п.), портреты лучших спортсменов, активных физкультурников, инструкторов-общественников (физкультурный актив) и др.; набор ретроспективных или современных фотографий о различных сторонах физкультурно-спортивной работы школы, вуза, предприятия и т.п.; недавно прошедших спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительных праздников; фотоистория спортивного клуба, секции, кружка и т.п.;

• **плакаты и буклеты** – форма комплексной информации, включающей фототекстовую подачу информации демонстрационного характера. В них печатаются фотографии и соответствующие им тексты, пропагандирующие разные физкультурно-оздоровительные услуги, состояние материально-технической базы занятий физическими упражнениями, комплекс консультационных мероприятий и т.п. Они могут быть отпечатаны типографским или компьютерным способом, сделаны вручную членами секции, школы, вуза, предприятия.

Показательная АиП – специально организованные физкультурно-спортивные выступления (представления) занимающихся физическими упражнениями различной направленности с целью демонстрации зрителям своих достижений. Предметом показа здесь могут быть техника выполнения физических упражнений, конфигурация тела (например, культуриста, пловца, борца и др.), степень развития физических качеств (гимнаста, штангиста, прыгуна и т.п.), спортивная форма и инвентарь, спортивные залы, площадки, стадионы. Основными формами этой АиП являются показательные занятия физическими упражнениями с группой занимающихся (например, ритмической гимнастикой), спортивные тренировки (например, по футболу); показательные выступления высококвалифицированных спортсменов (по гимнастике, гиревому спорту, игровым видам спорта и др.); физкультурно-спортивные мероприятия, соревнования, турниры и др. с участием подготовленных спортсменов; показ кинофильмов, киноколясок техники выполнения физических упражнений, церемоний открытия, закрытия соревнований, конкурсов по различным видам спорта и физических упражнений; экскурсии на спортивные сооружения, в детские спортивные школы, физкультурно-оздоровительные центры, бассейны и т.п.

Реклама – способ создания популярности физическим упражнениям, спорту, ЗОЖ, носящий комплексный характер. Она осуществляется посредством телевидения, печати, Интернета, рекламных щитов (стендов), почтовой и телефонной связи, радио и других средств массовой коммуникации. Основными формами рекламы являются объявление и видеоролики. Их специфическими характеристиками выступают лаконичность и четкость информации, многообразие воздействия (эффект приучения, запоминания), оригинальность, научная или практическая обоснованность, доступность, правдивость, чувственно-эмоциональная насыщенность, образность. При их разработке необходимо выделять основные понятия текста, использовать разные размеры шрифтов и эмоциональной звуковой интонации, учитывать объем и место расположения рисунка, фотографии или видеоснимка, адресность организации, рекламирующей продукт или услугу. *Для эффективности рекламы она должна быть организована таким об-*

разом, чтобы направить мысли потребителя на рекламируемый товар, услугу. Это позволяет предствать рекламную деятельность в следующих ее технологиях: а) организация «бесхитростной рекламы», т.е. разработка информации о товаре, сообщающей покупателю о существовании продукта. Она может быть эффективной, если продукт уже рекламировался ранее; б) организация рекламы с юмором, которая наиболее успешно привлекает клиентов, поскольку дает видеть продукт в новом свете; в) организация рекламы путем сравнения, при которой данный продукт сравнивается с другим конкурирующим продуктом; г) организация рекламы-загадки, в которой косвенно указывается на рекламируемый продукт и осуществляется для того, чтобы покупатели правильно среагировали на «загадочный» компонент продукта. В практике маркетинга целесообразно применять различные виды, формы и средства рекламы в зависимости от этапов внедрения в рынок товаров нового продукта, услуги, мероприятия.

3. Содержание и принципы агитационно-пропагандистской деятельности

Особое значение в АиП отводится ее содержанию. Какие бы средства, формы и виды воздействия на сознание и чувства людей не применялись, главное, что воспринимает человек – это смысл сказанного, увиденного, услышанного, прочитанного. Исследования последних лет показывают, что АиП, предназначенная для выполнения задач образования и воспитания населения в области ОФК и ЗОЖ, должна включать в себя материалы, включающие информацию обо всех технологических компонентах ФД: ее обоснованию (необходимости) и организации, инструментально-методических (процессуальных) и контрольно-оценочных аспектах.¹⁹

Обоснование деятельности – отправной момент формирования в сознании личности смысловой установки о ее значимости и ценности в жизнедеятельности. В этой связи, содержательно-тематической направленностью АиП является комплекс следующих логически связанных сведений: ♦ об общественных и личных потребностях в физическом и духовном совершенствовании для оптимального функционирования в обществе и природной среде; ♦ об анатомо-физиологических закономерностях функционирования организма человека в природной и социальной сфере; ♦ психических, физических и двигательных качествах, необходимых человеку для оптимальной жизнедеятельности; ♦ оптимальные параметры веса, пульса, артери-

¹⁹ Кривцун-Левшина, Л.Н. Агитационно-пропагандистская деятельность как фактор валеологического образования в вузе / Л.Н.Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун // Наука. Образование. Технологии-2008.: матер. Междунар. науч.-практ. конф. – Кн. 3: Актуальные проблемы реформирования педагогического образования /редколл. Н.В. Зайцева (гл. ред.) и др. – Барановичи: РИО БарГУ, 2008. – С. 200–2003.

ального давления для нормальной жизнедеятельности человека; ♦ оптимальный уровень развития физических качеств и двигательных способностей для определенного пола, возраста, профессиональной принадлежности и т.д.; ♦ о полифункциональности ФД, других компонентов ЗОЖ в обеспечении физических, материальных и духовных потребностей, интересов личности; ♦ о целях и задачах этой деятельности в общем цикле ее планирования и обеспечения.

Раскрытие организации ФД – следующий этап формирования в сознании личности смысловой программно-нормативной и поведенческой установок на занятия физическими упражнениями. Здесь должны освещаться следующие сведения: ♦ о постановлениях, приказах руководящих органов и руководителей организаций, учебных заведений; программных документах и инструктивных письмах по вопросам здоровья населения, ЗОЖ, занятий физическими упражнениями; ♦ о научно обоснованных способах организации и проведения этих занятий; ♦ о материальном обеспечении, преимуществах того или иного инвентаря, спортивной формы, мест и стоимости занятий в конкретных видах и формах физических упражнений.

Раскрытие инструментально-методических аспектов ФД – системообразующий компонент содержания АиП, направленный на формирование комплекса знаний и умений эффективных занятий физическими упражнениями. Он включает в себя следующие сведения: ♦ о содержании и функциональной направленности, преимуществах, показаниях и противопоказаниях занятий различными видами и формами ФД; ♦ о методиках проведения, достигнутых анатомо-физиологических, физических, двигательных результатах занятий физическими упражнениями у различных контингентов занимающихся; ♦ о физкультурных традициях, спортивных событиях в стране, за рубежом, в организациях, учебных заведениях, предприятиях.

Контрольно-оценочный аспект ФД в содержании АиП – это информирование различных групп населения о результатах организации и проведения занятий физическими упражнениями, завершающий этап формирования образовательных, чувственно-эмоциональных и поведенческих мотивов физкультурной активности личности. На этом этапе должны доводиться сведения: ♦ о целях и результатах оценки состояния физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, внедрения занятий физическими упражнениями в организации, учебные заведения, промышленные и сельскохозяйственные предприятия, в досуговое времяпровождение отдельной личности, различных социально-демографических групп населения; ♦ способы контроля (самоконтроля) за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью; ♦ об изменениях (динамике) в функциональном, физическом, психическом состоянии

занимающихся в процессе и результате таких занятий и их сравнении у незанимающихся физическими упражнениями; ♦ об условиях проведения физкультурно-спортивных мероприятий, предполагаемых видах поощрения, о лицах, удостоенных таких поощрений; ♦ о формах, методах, времени и месте агитационно-пропагандистской работы.

Перечисленный комплекс содержания агитационно-пропагандистского воздействия раскрывает для личности один из путей оздоровления – физкультурную деятельность. Но для обеспечения здоровья человеку необходим весь комплекс мер, составляющих структуру ЗОЖ. Поэтому и содержание АиП должно включать сведения о всех компонентах ЗОЖ, отраженных в различных ее средствах, формах и видах: 1) негативное воздействие на организм человека курения, алкоголя, наркотиков и способы борьбы с этими вредными факторами; 2) воздействие на организм человека закалывающих, природных средств оздоровления, их принципы и методы применения; 3) основы, принципы и методы гигиены тела, одежды, жилья, занятий физическими упражнениями; 4) сведения о полезности (неполезности) для здоровья человека различных продуктов питания, способы их отбора и приготовления к употреблению; 5) необходимость и способы саморегуляции психического состояния; 6) необходимость и способы рационального режима труда и отдыха; 7) особенности физических упражнений, питания и гигиены в условиях радиационного загрязнения.

Необходимость информирования населения по этим вопросам подтверждается научными исследованиями. Так, хорошо информированы по этим вопросам в среднем 31,0%, недостаточно информированы – 28,8%, не информированы – 40,2%; хорошо владеют осуществлением этих знаний на практике 35,2%, недостаточно владеют ими – 30,2%, не владеют – 34,6% опрошенных. Соответственно и проявляют устойчивую физкультурную активность 29,4%, не проявляют ее 71,6%. Исследования утверждают, что между уровнем информированности по данным тематическим направлениям и степенью физической активности населения существует прямая зависимость: чем больше информирована личность по всем или большинству аспектов ФД и ЗОЖ, тем выше ее активность в этой деятельности.²⁰

Результативность АиП возможна при соблюдении следующих ее **принципов**: • научная и практическая обоснованность информации АиП, ее доказательность, правдивость; • учет интересов,

²⁰ Кривцун-Левшина, Л.Н. Соотношение объективных и субъективных сторон здорового образа жизни / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма начала III тысячелетия: матер. Межд. науч.-практ. конференции (13-14 апреля 2006, г. Мозырь). – Мозырь, 2006.; Кривцун-Левшина, Л.Н. Социально-педагогический механизм формирования мотивов физкультурной активности студенческой молодежи /Л.Н.Кривцун-Левшина: матер. Международной заочной науч.-практ. конференции «Современные проблемы спорта, физической культуры и адаптивной физической культуры», 26 февраля 2016 года. – Донецк: Донецкий институт физической культуры и спорта, 2016. – С. 534–540.

потребностей, социально-демографических и психологических особенностей населения; • непрерывность – постоянное воздействие на объект; • доступность подачи и доведения информации до потребителей; • оригинальность, наглядность, запоминаемость информации; • чувственно-эмоциональная насыщенность, сравнимость поставляемой информации с реальным состоянием здоровья, уровнем физического развития и другими параметрами жизнедеятельности конкретных групп населения; • комплексность – информационное обеспечение всех аспектов ЗОЖ и ФД всеми институциональными и неинституциональными каналами связи, видами, формами и средствами АиП; • экстенсивность и интенсивность. Они проявляются: 1) в разработке государственных, региональных программ АиП по вопросам ЗОЖ, ОФК в средствах массовой информации; 2) разработке тематических направлений АиП, образующих целостное информационное поле содержания ЗОЖ; 3) разработке тематических лекториев интегрально-содержательного характера в системе здравоохранения; 4) неукоснительном выполнении работниками физической культуры теоретических разделов программ по физическому воспитанию учащихся и студентов; разработке программ и проведении АиП по вопросам ЗОЖ работниками физической культуры промышленных, сельскохозяйственных, торговых, финансовых, управленческих и других объектов работы с населением; 5) в разработке мер поощрения субъектов АиП в области ЗОЖ, ОФК.

4. Социально-демографические и социально-психологические аспекты агитационно-пропагандистской деятельности

Эффективность АиП во многом зависит от учета в ее содержании и тематической направленности социально-демографических особенностей населения как объектов информационного воздействия. К этим особенностям относятся, прежде всего, интересы и потребности населения в области ЗОЖ, его различных компонентов. Так, эффективность подбора материала зависит от того, какие потребности и интересы есть у личности относительно своей внешности, состояния здоровья, досугового времяпрепровождения, к той или иной информации (политической, культурологической, развлекательной, познавательной, образовательной и т.д.). Эти данные можно получить методами анализа литературных источников, опроса (бесед, анкетирования, интервьюирования и др.), анализа документов (изучения письменных работ школьников и студентов, информации в Интернет, исходящей от различных пользователей).

Следующая особенность – половые и возрастные характеристики населения. Она проявляется в том, что данные потребности и

интересы имеют свои различия у лиц разного пола и возраста. Женщин, чаще всего, интересуют их внешность, состояние здоровья, эстетические моменты своей жизни или деятельности (в том числе и физкультурной), самооборона. Мужчин интересуют развитие физических и двигательных качеств, физическое развитие и подготовленность, возможность самоутвердиться, самооборона, материальный достаток. Характерной потребностью мужчин и женщин является эмоциональная разрядка. Половые и возрастные особенности проявляются и в восприятии (понимании) языковых, образных, доказательных, логичных способах подачи информации. Например, для детей лучше применять фотоальбомы, слайды, рисунки и т.п., для взрослых – текстовую и наглядную информацию с научно-обоснованными данными, диаграммами, схемами и т.п.

К социально-демографическим особенностям относятся и уровень образования и профессиональная принадлежность аудитории. Способы, речевые и текстовые приемы подачи информации, ее содержание, восприятие и усвоение обуславливаются профессиональной принадлежностью взрослой аудитории в той мере, в какой их профессия является для них значимой в успешности их жизнедеятельности. В этой связи содержание АиП должно иметь связь с конкретной профессией слушателей, а комплектование аудитории целесообразно осуществлять по профессиональной принадлежности. Эффективными здесь могут быть такие темы, как: «Здоровье и профессиональная работоспособность», «Физические качества (и какие) как условие профессиональной работоспособности», «Физические упражнения (и какие) в снятии трудовой усталости», «Закаливание и физические упражнения в профилактике профессиональных заболеваний» и т.п. Подача материала должна учитывать и уровень образования профессионально-трудовой аудитории или учащейся и студенческой молодежи. Информация должна обеспечивать чувственно-эмоциональную связь с аудиторией, т.е. отличаться разной степенью сложности, доказательности, иллюстративности,

Немаловажное значение имеет социальный и семейный статус аудитории. Это проявляется в том, что люди, занимающие руководящие должности, имеющие семью (детей), как правило, имеют мотив ответственности за своих подчиненных, членов семьи, свою дееспособность. В этой связи в АиП должны разрабатываться такие темы как: «Здоровье – условие эффективности руководящей работы», «Физические упражнения в жизни руководителя», «Аутогенная тренировка в регулировании психоэмоционального состояния руководителя» и т.п., «Личный пример руководителя в физкультурно-оздоровительной активности его подчиненных» и т.п., «Роль родителей в физическом воспитании детей», «Физкультурная активность родителей и здоровье

детей», «Как провести закаливающие процедуры с детьми», «Методика проведения занятий физическими упражнениями в семье и т.п.

К рассматриваемым особенностям аудитории относится и соотношение ее занятости, усталости (неусталости) и досуга. Эффективность информационного воздействия здесь проявляется в двух аспектах. Во-первых, в тематике информации восстановительной направленности, как например: «Вводные процедуры, физические упражнения (и какие) в снятии учебной, трудовой, конкретно профессиональной деятельности трудящегося и т.п.», «Физические упражнения как средство эмоциональной разрядки» и др.». Во-вторых, в организации лекций, бесед и т.п. в оптимальное время режима труда и учебы слушателей, напряженности учебного или трудового дня, занятости взрослого населения после работы и т.д. Оптимальность организационных мер здесь может быть выявлена путем изучения режима труда и учебы потенциальных слушателей, бесед с классными руководителями, руководителями организаций, опроса самих людей.

Следующей особенностью является регионально-территориальные характеристики населения. Они проявляются, во-первых, в доведении до сведения населения об имеющихся в данном регионе (городе, городском поселке, районе) ФОКов, ФОЦев, клубов по спортивным интересам, кружков, секций, стадионов и других форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с адресным указанием их места нахождения и, желательно, с перечнем предоставляемых физкультурно-оздоровительных услуг. Во-вторых, в информировании о местных производителях и местах продажи инвентаря, оборудования, спортивной формы и одежды для занятий физическими упражнениями; о регионально-территориальных образовательно-просветительных учреждениях, лекториях, консультационных пунктах, тем радиопередачах, пунктах продажи и нахождения литературы по вопросам ЗОЖ, оздоровления и т.д. В-третьих, в информировании о квалификации и месте нахождения специалистов по различным аспектам ЗОЖ. В-четвертых, в сведениях о существующих и развивающихся физкультурно-спортивных традициях, проводящихся физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, фестивалях, конкурсах и т.д. В-пятых, в раскрытии специфики видов физических упражнений, методик их проведения; питания, гигиены и других сторон ЗОЖ в условиях климатических, рельефных, экологических особенностей мест проживания людей.

Немаловажной особенностью населения, которую необходимо учитывать при АИП, является состояние его финансово-материальных возможностей. Это связано с разным уровнем заработной платы и условий жилья, ценообразованием, увеличением тенденции предоставления платных и высокоплатных оздоровительных услуг, что

приводит людей к пониманию недоступности оздоровления как организованным, так и самоорганизованным способами. Следовательно, при информировании населения о спортивных площадках и тренажерных залах, бассейнах, инвентаре и оборудовании и т.п. необходимо делать акцент на их доступности. Например, тематикой одной из информационных программ могут стать сведения о физических упражнениях, методиках их проведения в парках культуры и отдыха, на дворовых площадках, школьных стадионах, в домашних условиях с применением дешевого (или самодельного) инвентаря и оборудования, спортивной одежде и обуви.

К числу факторов повышения эффективности АиП относится учет социально-психологических особенностей населения. В этом плане информация должна быть конкретной, чувственно-эмоциональной и результативной, неназидательной и интеллектуальной, достоверной, ненавязчивой и целесообразной.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что включает в себя понятия «агитация» и «пропаганда», их место в жизнедеятельности общества?
2. В чем суть понятия «агитационно-пропагандистская деятельность» в ОФК, каковы ее цель и задачи?
3. Из каких видов, и в каких формах проводится АПД в ОФК?
4. В чем должно заключаться содержание АПД в ОФК?
5. На каких принципах должна строиться АПД?
6. Какие социально-демографические и социально-психологические факторы должна учитывать АПД в ОФК?

Лекция 10. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УПРАВЛЕНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

План:

1. Понятие, структура и формы деятельности управления.
2. Управленческие отношения в структуре деятельности управления в оздоровительной физической культуре.
3. Функции, принципы и методы управления оздоровительной физической культуры.
4. Законодательные и нормативно-правовые основы оздоровительной физической культуры.

Литература:

1. Вилькин, Я.Р. Управление и экономика физической культурой и спортом /

- Я.Р. Вилькин. – Минск, 1992.
2. Кривцун, В.П. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007.
 3. Кривцун-Левшина, Л.Н. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений /Л.Н. Кривцун-Левшина, И.В. Котляров. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2009.
 4. Грабар, Р.Н. Организация и экономика физической культуры и спорта / Р.Н. Грабар, Ж.Г. Шумак: учеб. пособие. – Пинск: ПолесГУ, 2013.

1. Понятие, структура и формы деятельности управления

Рассмотренные виды деятельности в области ОФК, их взаимосвязь между собой представляют сложнейший социокультурный комплекс, который требует руководства и регулирования их упорядоченности и эффективности. Эту функцию выполняет деятельность управления. **Управление оздоровительной физической культурой – это постоянное, планомерное, целесообразное воздействие субъекта управления (того, кто управляет) на объекты управления (того, кем управляют) для организации и координации их совместной деятельности по выполнению ее цели и задач.** Как целостная система, управление ОФК имеет свою структуру:

◆ **субъект управления** – совокупность профессионально подготовленных групп людей, государственных и общественных учреждений и объединений, осуществляющих организацию, координацию и контроль за функционированием и развитием ОФК. Субъект управления обладает иерархической структурой: ● **руководители высшего звена:** а) непрофессионально-управленческие группы – члены администрации Президента, Совета Министров, обеспечивающие общегосударственное управление в стране, руководители и члены различных министерств и ведомств, наделенные общими функциями обеспечения материальных, финансовых и юридических условий развития и функционирования физической культуры стране; б) профессионально-управленческие группы – руководители Министерства спорта и туризма, республиканских ведомственных спортивных клубов и ассоциаций, наделенные функциями принятия решений и координирующей деятельностью субъектов среднего и низшего звена; ● **руководители среднего звена:** а) профессионально-управленческие группы – руководители (менеджеры) физкультурно-спортивных и управленческих организаций областных, районных, городских отделов образования, спорта и туризма, ведомственных спортивных клубов, ассоциаций и федерации по видам спорта и т.д., наделенные функциями целеобразования, планирования, организации и

социального контроля за процессом, результатом и условиями занятий физическими упражнениями; б) непрофессионально-управленческие группы – руководители дошкольных, учебных и физкультурно-оздоровительных учреждений, наделенные функциями обеспечения материальных, финансовых и юридических условий развития и функционирования физкультурной, педагогической деятельности, организационными технологиями занятий физическими упражнениями с детьми, учащимися и студентами; • *руководители низшего звена* – профессионально-педагогические группы – старшие тренеры, учителя-методисты физической культуры, инструкторы-методисты, группы судей (рефери) и др., организующие физкультурную, педагогическую и другие виды деятельности в учебных заведениях, физкультурно-спортивных учреждениях, где они занимают определенный профессиональный статус.

Объект управления – это вся совокупность социальных групп, объединенных в организации и учреждения, обеспечивающая функционирование и развитие физической культуры. Между субъектом и объектом управления существует диалектическая связь. Так, со стороны руководителей высшего звена их объектом становится физическая культура в целом. В системе субординационных связей объекта и субъекта на низшем и среднем уровнях объект управления становится субъектом, а субъект – объектом. (Например, преподаватель физического воспитания является субъектом управления для учеников, в то же время он сам является объектом управления со стороны руководителя школы, заведующего отделом физического воспитания городского отдела образования и т.п.).

Предмет – виды деятельности, управленческие связи и отношения между их субъектами и формами организации (учреждений, ведомств, объединений и т.п.), необходимых для развития и функционирования физической культуры. Предмет управления ОФК имеет два основных направления: – внешнее направление, которое обеспечивает организацию функционирования всех видов деятельности в структуре ОФК в качестве самостоятельных объектов управления; – внутреннее направление, которое обеспечивает организацию самой управленческой деятельности в конкретных организациях и учреждениях системы управления, от качества и профессионализма которых зависит весь управленческий эффект в этой области.

Цель – обеспечение необходимых состояний ОФК в целом, ее отдельных компонентов, которые должны быть достигнуты на определенном этапе развития общества и различных сфер жизнедеятельности его членов. Целеполагание осуществляется на основе управленческих *правил*, к важнейшим из которых относятся описание конкрет-

ной ситуации, требующей вмешательства субъекта управления; формулирование генеральной цели как желаемого результата, ее дифференциация на подцели и установление критериев их достижения для каждого объекта управления.

Средства – совокупность информационных, нормативно-правовых постановлений, предписаний и распоряжений органов государственной власти правового, юридического, финансового, кадрового и т.д. характера, программно- и организационно-нормативных (конкретные приказы, распоряжения, установки) актов и предписаний руководителей высшего, среднего и низшего звена. **Процесс** деятельности – совокупность планирующих, организационных, информационных, мотивационных, контролирующих и координирующих действий субъекта управления, образующих технологический цикл; принципы, методы, процедуры управления физической культурой и ОФК, ее отдельных компонентов. **Результат управления** – достигнутый уровень состояния отдельных компонентов и подсистем физической культуры, всех видов деятельности в ней в соответствии с поставленными целями и задачами. В структуре управления ОФК рассмотренные ее компоненты представляют гармоничный ансамбль создания условий ее функционирования и обладают *схожими чертами*. К ним относятся осознанность и рациональность; разделение труда; продуктивность деятельности или целедостижение; языковые (терминологические), коммуникативные, интеллектуальные, чувственно-эмоциональные, информационные, мотивационные способы взаимосвязи субъектов и объектов деятельности.

Современная система управления ОФК в Республике Беларусь функционирует в двух основных формах: государственной и общественной (рисунок б). Государственная форма управления ОФК имеет два основных субъекта управления: государственные органы специальной компетенции и государственные органы общей компетенции. К органам государственного управления ОФК специальной компетенции относится Министерство спорта и туризма со своими структурными организациями, утвержденными Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29.07.2006 г. № 963. В соответствии с ним в систему Минспорта входят структурные подразделения областных и Минского городского исполнительных комитетов, обеспечивающие реализацию государственной политики в сфере физической культуры, спорта и туризма, а также государственные организации, подчиненные Минспорту, согласно перечню, утвержденного Советом Министров РБ. К числу управленческих функций Минспорта и туризма в направлении ОФК относятся: – осуществление общего планирования и руководства развитием ФОР; – регулирование управленческих отношений и координация действия государственных и общественных организаций по созданию первичных коллективов фи-

зической культуры и материально-технической базы; – повышение квалификации тренерско-преподавательских кадров; – осуществление общего контроля за выполнением постановлений по вопросам развития ФОР; – пропаганда физической культуры и спорта, ЗОЖ.

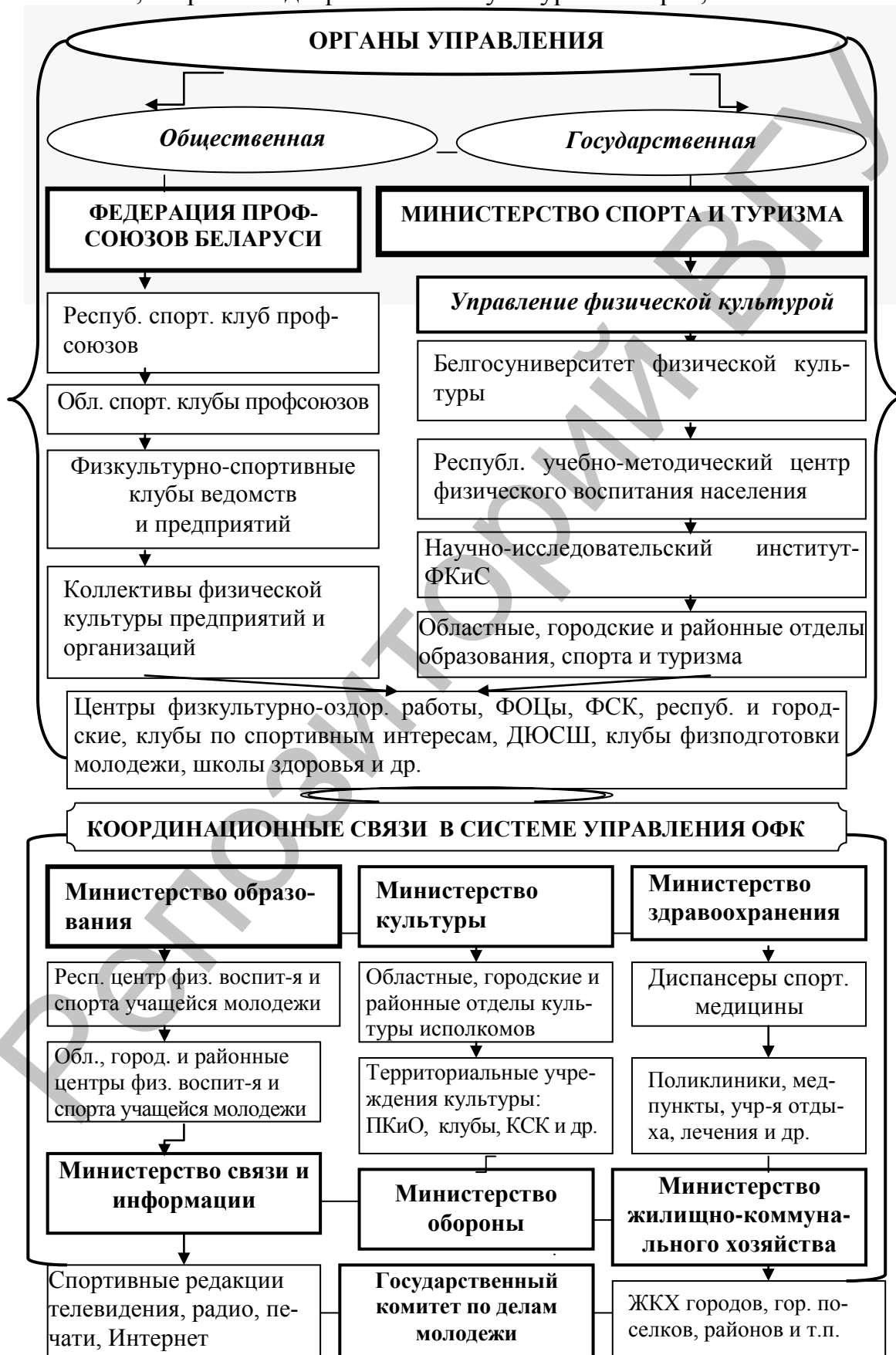


Рисунок 6 – Структура управления оздоровительной физической культурой

Ведущая роль в управлении ОФК принадлежит Управлению по физической культуре в составе Минспорта. К основным его функциям относятся: *организационная* – создание новых или совершенствование ранее созданных учреждений физкультурно-спортивного профиля в соответствии с меняющимися условиями; *планирующая* – разработка плановых моделей экономических, управленческих и социальных условий, способствующих динамичному и пропорциональному развитию ОФК; *мотивационная* – создание комплекса стимулов, активизирующих сотрудников организации к эффективному труду в соответствии с разработанными планами; *контролирующая* – наблюдение за состоянием процессов в объекте управления, сравнение величины контролируемого параметра с заданной программой, выявление отклонений от программы, их места, времени, причины и характера; *координационная* – обеспечение непрерывности процесса управления ОФК, достижение согласованности в работе организаций, их подразделений и отдельных исполнителей.

Конкретные функции Управления в ОФК можно охарактеризовать по содержанию управленческого воздействия на определенный объект: ● обеспечение физического воспитания учащейся молодежи; ● организация физкультурно-спортивной работы с населением, проведение физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий; ● научное и программно-методическое обеспечение ОФК и физического воспитания; ● организация производства спортивных товаров. Состав конкретных функций и их приоритеты различаются в зависимости от особенностей физкультурно-спортивных организаций, подчиненных Управлению физической культуры конкретно, и Минисспорту в целом. К этим организациям относятся управления и отделы образования, спорта и туризма при областных, районных и городских исполкомах; республиканские, городские и районные физкультурно-спортивные клубы; Центры физкультурно-оздоровительной работы, физкультурно-оздоровительные комплексы и центры.

2. Управленческие отношения в структуре деятельности управления в оздоровительной физической культуре

Для эффективного осуществления своих управленческих функций Минспорта создает комплекс управленческих отношений с другими учреждениями специальной компетенции. К ним относятся, Белорусский государственный университет физической культуры, Республиканский учебно-методический центр физического воспитания

населения, Республиканская методическая библиотека физической культуры, Научно-исследовательский институт ФКиС, областные, городские и районные отделы образования, спорта и туризма. Эти отношения являются иерархическими и регулируются нормами, определенными и регламентированными специальным Положением, утвержденным Правительством Республики Беларусь в соответствии с существующим законодательством. Органы госуправления специальной компетенции функционируют по различным направлениям в области ОФК и устанавливают связи с органами государственного управления общей компетенции. Так, содержанием отношений между Минспорта и Минобразования является обеспечение физкультурными кадрами дошкольных и учебных заведений, детско-юношеских спортивных школ, находящихся в их ведомстве; издание приказов и документов по вопросам проведения совместных мероприятий; методическая помощь и координация управленческих действий. Административно-правовая структура Минобразования включает в себя Республиканский центр физического воспитания и спорта учащейся и студенческой молодежи, его областные подразделения; областные, городские и районные отделы образования, спорта и туризма; клубы физической подготовки областных, городских и районных отделов образования. Содержанием управленческих функций Минобразования в сфере ОФК являются вопросы единого программного обеспечения физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, студенческой молодежи, организация физкультурно-оздоровительной рекреации с населением.

Устанавливаются управленческие отношения между органами госуправления ОФК специальной компетенции и органами системы Министерства культуры, Министерства здравоохранения, Министерства жилищно-коммунального хозяйства. Так, в ведении Министерства культуры находится важная для внедрения ОФК в жизнедеятельность населения область деятельности – организация работы парков культуры и отдыха, культурно-спортивных комплексов. В структуре этого министерства имеется орган или должностное лицо, курирующие вопросы физической культуры на этих объектах, штатное расписание включены должности инструктора по физической культуре.

В основе деятельности Министерства здравоохранения лежит общая с органами Минспорта генеральная цель – оздоровление людей, а в ведении этого министерства находится обширная база реализации данной цели – сеть областных, городских и районных поликлиник, диспансеров, больниц, профилакториев. Однако, как в организационно-административной структуре Министерства здравоохранения, так и в органах его ведомства отсутствуют специальные службы, ориентированные на работу по слиянию функций здравоохранения и физи-

ческой культуры. Реальным проявлением управленческих связей этих двух министерств являются попытки разработки программ совместных действий, проведение в лечебных учреждениях курсов лечебной физической культуры, функционирование лишь в отдельных поликлиниках консультационных пунктов по вопросам использования комплекса оздоровительных средств, включая средства ОФК.

Установлены управленческие связи между Минспорта и Министерством жилищно-коммунального хозяйства. В ведении последнего, его городских жилищно-ремонтно-эксплуатационных объединениях и службах (ЖЭСов) находятся вопросы организации физкультурно-оздоровительной работы на подчиненных им микрорайонных и межмикрорайонных сооружениях физкультурно-оздоровительного назначения. Однако, на сегодняшний день эта деятельность ЖЭСов недостаточно эффективна, поскольку штатные педагоги-организаторы переподчинены районным физкультурно-оздоровительным центрам, находящимся в ведении районных отделов образования. В этом случае наблюдается разрыв цепи управленческих связей между собственно организацией физкультурно-массовой работы в микрорайонах и контролем качества и эффективного использования финансовых ресурсов ЖЭСов на эту работу.

Управленческие связи в сфере ОФК между Минспорта и Государственным комитетом по делам молодежи основаны на организации клубной формы массового спорта среди детей и молодежи в по месту жительства, проведение турниров и фестивалей физкультурно-спортивной направленности. Участие Министерства связи и информации, его Государственного комитета по теле- и радиовещанию и Комитета по печати проявляется в управленческих отношениях в сфере ОФК собственными им функциями. Однако в продукции этих органов практически отсутствуют материалы по оздоровлению населения средствами физической культуры, в теле – и радиопередачах преобладают передачи спортивного назначения. Количество и качество передач физкультурно-оздоровительного направления не соответствуют задачам агитационно-пропагандистской направленности, широким интересам и потребностям различных контингентов населения в этой сфере деятельности и культуры.

Министерство обороны включается в эти управленческие отношения посредством специфической функции. Выполняя задачу военной подготовки военнослужащих, в уставе этой организации обозначена задача обеспечения их общего физического развития и поддержания здоровья. В этой связи Минобороны координирует свои действия с Минспортом, Минобразования и Комитетом по делам молодежи РБ по вопросам проведения военизированной физической подготовки и физкультурно-спортивных мероприятий для учащихся и молодежи,

организует физкультурно-спортивную работу в воинских частях.

Общественная форма управления ОФК включает общественные объединения 2-х видов: 1) объединения спортивной компетенции; 2) объединения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной компетенции. К первым относятся добровольные спортивные общества (ДСО), целью которых является развитие массового и профессионального спорта: НОК Республики Беларусь, Национальный паралимпийский комитет, Республиканские федерации, ассоциации и союзы по видам спорта. Ко вторым – физкультурно-спортивные объединения системы профсоюзов, деятельность которых связана с организацией занятий физкультурно-оздоровительной направленности. Их управленческая структура строится по производственно-территориальному принципу и включает в себя: Белорусский Республиканский спортивный клуб профсоюзов, подчиненные ему ФСК областного, городского, районного и ведомственного уровней (промышленные и сельскохозяйственные предприятия). Спецификой управления в сфере ОФК здесь является относительная автономность в разработке программ ее развития на подведомственных производственных объединениях и источниках финансирования.

Управленческие отношения между органами государственного и общественного строятся на основе *«вертикального координирования»*. Это проявляется в совместной деятельности общественных органов управления в городах и их исполкомах. Органы госуправления специальной компетенции осуществляют наблюдение за деятельностью ДСО, осуществляют взаимное представительство в общественных руководящих органах; издают акты, заключают договора о совместной деятельности и эксплуатации спортивных сооружений, согласуют планы мероприятий по месту работы, жительства и отдыха населения.

Управленческие отношения в ОФК устанавливаются и с участием граждан. В гл.4 Закона РБ по физической культуре и спорту определены **права** граждан на создание физкультурно-спортивных объединений, клубов, ассоциаций и т.д.; участие граждан в деятельности местных органов государственного управления, в работе его центральных органов, в управлении физкультурно-спортивными формированиями с возможностью влиять на финансирование, планирование, материально-техническое снабжение занятий физкультурно-спортивной направленности, обеспечивать общественный контроль за деятельностью органов государственного и общественного управления физической культурой и спортом. В то же время, в этих отношениях государственные органы управления выступают как представители властных полномочий, в силу чего обеспечивается правовая зависимость граждан в решении вопросов ОФК от государственных ор-

ГАНОВ.

Репозиторий ВГУ

3. Функции, принципы и методы управления оздоровительной физической культуры

Функции управления – это конкретные управленческие виды деятельности субъекта управления, направленные на объект управления для достижения им необходимого результата. К ним относятся: 1) прогнозирование и планирование развития ОФК; 2) выработка и принятие управленческого решения; 3) организация и регулирование исполнительской деятельности; 4) подготовка, расстановка и переподготовка кадров в области ОФК; 5) сбор и обработка управленческой информации; 6) пропаганда и реклама ОФК, физкультурно-оздоровительных услуг; 7) учет и отчетность во всех видах деятельности Управления физической культурой; 8) контроль и проверка исполнения принятых управленческих решений.

Эффективное выполнение функций Управления связано с принципами этой деятельности. К ним относятся:

1. Общие принципы функционирования любой социальной системы: целостности, структурности, взаимозависимости системы и среды, иерархичности.

2. Общие, статические принципы: научности, целесообразности и целеполагания; объективности, конкретности, гласности, законности, эффективности, стимулирования, коллективности в руководстве и выработке управленческих решений, взаимодействия управления и воспитания, систематичности, территориально-отраслевой координации; единства государственных и общественных форм управления.

3. Частные, динамические принципы: актуальности, приоритетной значимости физического воспитания различных контингентов населения перед узкоспортивными ориентациями; оперативного учета физкультурно-спортивных потребностей и интересов различных групп населения; сочетания территориально-отраслевого и территориально-ведомственного способов управления; инновационности; вариативности и опережающего действия; комплексности методов управления; постоянно развивающейся демократии на основе расширения прав и самоуправления республиканских, региональных и местных физкультурно-оздоровительных организаций; единства материально-финансового и профессионально-кадрового обеспечения.

Функциональность управления ОФК, реализация его общих и частных принципов всецело зависят от тех методов, при помощи которых осуществляются функции и принципы деятельности. *Метод управления* – это конкретные способы воздействия субъекта управления на объект управления. Среди основных методов управления применяются:

– метод экономического воздействия – реализация хозяйственного расчета, вознаграждения за труд в форме заработной платы и ее регулирование в зависимости от экономических условий хозяйствования физкультурно-оздоровительных организаций и учреждений в ОФК;

– административно-правового воздействия – разработка и применение правил, норм и принципов управления на основе существующего административно-правового законодательства, внутреннего распорядка работы учреждений, контроля за исполнением управленческих решений и соответствующих санкций поощрения или наказания;

– организационно-распорядительного воздействия – разработка комплекса распоряжений (приказов, инструкций, функциональных обязанностей и т.д.), циркулирующих внутри системы управления (по линии министерств к исполнительным органам управления на местах) или отдельной организации (по линии руководитель-подчиненный);

– социологических исследований – применение научного подхода к выявлению направленности развития ОФК, эффективности управления, работы физкультурно-оздоровительных организаций, агитации и пропаганды, изменений в физкультурно-спортивных интересах и потребностях населения и т.п. Этот метод строится на методе анализа различной информации (документов, статистических данных, справок и проверке состояния дел и т.п.); графического изображения с целью наглядного отображения выявленных связей и структурных взаимоотношений в управляемом объекте; прогнозирования развития управляемого объекта; организационного анализа, позволяющего расчленить управляемое целое на составные части и на этой основе выделить наиболее важные и существенные стороны управления;

– организационно-педагогического воздействия, который включает частные методы: 1) *коллегиального поиска решений* – привлечение участников управленческой деятельности к творческо-коллегиальному поиску решения проблем и последующим обсуждением вариантов их коллективной доработки; 2) *организационно-педагогического регулирования* – распределение между членами коллектива прав, обязанностей, функций на основе личностных способностей исполнителей; 3) *оперативности* – сообщение знаний исполнителям нестандартного вида работы в оптимальные сроки; 4) *наглядной ориентации* – обеспечение исполнителей и занимающихся физическими упражнениями бланками для регистрации динамики изменений производственных или физкультурно-оздоровительных показателей (сертификаты, дневники здоровья, паспорта здоровья и т.п.); 5) *организационного планирования* – разработка планов, положений, графиков и т.п. с организационно-методическими указаниями, адресованными исполнителям и участникам ДУ.

Своими функциями, принципами и методами управление в ОФК охватывает все ее виды деятельности – физкультурную, педагогическую, агитационно-пропагандистскую, материально-финансовую, научную и научно-методическую, а также каждую из этих видов деятельности в качестве самостоятельного предмета управления.

4. Законодательные и нормативно-правовые основы оздоровительной физической культуры

Одним из основных вопросов управления ОФК является обеспечение ее законодательными и нормативно-правовыми актами. Их разработка и юридическое закрепление осуществляется на общегосударственном и общественно-ведомственном. **Общегосударственные** управленческие решения обеспечиваются на уровне Президента РБ, Национального собрания, Совета Министров и отдельных министерств. Они направлены на организацию и регулирование всех или отдельных видов деятельности в области физической культуры и ее основных подсистем: физического воспитания подрастающего поколения, ОФК, спорта и военной ФК.

К разряду законодательных государственных управленческих решений в области физической культуры относится Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», введенный в действие Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 4 января 2014 г., № 125-3²¹. Закон определяет правовые, социально-экономические основы функционирования и развития физической культуры, спорта; регламентирует управленческую деятельность в этой сфере культуры, участие в ней государственных органов; определяет и регламентирует основные направления физической культуры в стране: физическое воспитание населения, ОФК, олимпийское движение, международные спортивные связи и спорт высших достижений РБ, образование, подготовку и переподготовку кадров, науку, материальную базу и финансирование. Закон направлен на использование средств физической культуры в интересах личности и общества, приоритетное развитие и функционирование физического воспитания детей и молодежи, ОФК во всех формах ее проявления; организацию занятий физическими упражнениями оздоровительной, спортивной направленности в системе образования, воспитания, производства; регламентацию деятельности предприятий, учреждений и организаций в сфере физической культуры независимо от форм собственности и должностных лиц в укреплении здоровья людей средствами физической культуры; обеспечение отдельного финансирования и экономического стимулирования всех видов деятельности в области физической культуры, гарантий социальной и правовой защищенности граждан, занимающихся физическими упражнениями, участвующих в управлении физической культурой, организации и предоставления физкультурно-оздоровительных услуг населению.

²¹ Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», введенный в действие Постановлением Верховного Совета Республики Беларусь от 4 января 2014 г., № 125-3 / Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 21.01.2014, 2/2123.

Право граждан на занятия физической культурой и спортом детализируется в 10 статье «Государственные и региональные программы развития физической культуры и спорта», 25 – «Физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы, центры физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивные клубы», 30 – «Физическая культура по месту работы», 31 – ««Физическая культура по месту жительства», 32 – «Физическое воспитание обучающихся», 34 – «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с инвалидами», 35 – «Проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий», 69 – «Право на занятие педагогической деятельностью в сфере физической культуры и спорта», 70 – «Медицинское обеспечение физической культуры и спорта». В данных статьях Закона очерчиваются основные направления деятельности государственных организаций и учреждений в области физической и оздоровительной физической культуры, указаны основные и частные формы ее обеспечения.

Закон «О физической культуре и спорте» является основным документом, на основе которого разрабатывается вся нормативно-правовая база в области физической культуры и ОФК в стране. Так, в статье 10 Закона подчеркивается, что развитие физической культуры и спорта в РБ на определенный период времени намечается в конкретных государственных и региональных программах данного назначения. Такие программы были разработаны на 1997–2002, 2003–2006, 2007–2010, 2011–2015 гг. Следующее пятилетие развития физической культуры в стране определяется Государственной программой развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 гг., утвержденной Постановлением Совета Министров Республики Беларусь 12.04.2016 г., № 303. Основной концепцией этой Программы является положение о том, что физкультурно-оздоровительному движению в нашей стране придан статус одного из главных государственных приоритетов. Реализация этого статуса раскрывается в подпрограмме 2. «Подготовка спортивного резерва, физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа». Здесь определены следующие направления работ в области ОФК: формирование инфраструктуры активного отдыха, популяризация ЗОЖ, привлечение населения, особенно сельских жителей, к постоянным занятиям физическими упражнениями, создание системы реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями к полноценной жизни средствами физической культуры и спорта. Количественными показателями реализации этих направлений ОФК определены: – количество созданных физкультурно-оздоровительных групп для лиц с ограниченными возможностями и физически ослабленных лиц в центрах физкультурно-оздоровительной работы; – количество комплексных модернизи-

рованных спортивных площадок на дворовых территориях; - количество созданных клубов по физической культуре и спорту, туристических клубов на предприятиях и в организациях; - разработка и внедрение инновационных научных технологий в практику физического воспитания и спортивной подготовки.

Реализация данного раздела Программы основывается на Постановлении Совета Министров РБ от 28 июня 2004 г. № 766 «О некоторых вопросах финансирования воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства», Постановлении Совета Министров РБ от 21 июля 2006 г., № 916 «О мерах по дальнейшему совершенствованию массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы», Постановлении Министерства спорта и туризма РБ от 2 апреля 2008, № 11 «Об утверждении Положения о республиканском смотре-конкурсе на лучшую постановку массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы и порядке материального стимулирования победителей».

На базе этих документов разрабатываются частные нормативные документы по каждому из направлений физкультурно-оздоровительной работы с населением в регионах. К ним относятся Программа развития физической культуры и спорта на 2016–2020 г.г. в областных и городских отделах образования, спорта и туризма при обл- и горисполкомах; «Типовое положение о городском, районном физкультурно-оздоровительном центре (центре физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивном клубе» (Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 22 июля 2013 г. № 19), «Об установлении типовых штатов отдельных организаций физической культуры и спорта» (Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31 августа 2012 г., № 18.) и другие.²² Нормативно-правовая база ОФК в нашей стране постоянно совершенствуется в соответствии с изменяющимися экономическими и социально-политическими условиями.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что представляет собой понятие «Деятельность управления в оздоровительной физической культуре», какова ее структура?
2. В каких формах осуществляется управление ОФК?
3. Между какими субъектами управления складываются управленческие отношения в ОФК?
4. Какие функции выполняет ДУ, на каких принципах она строится?
5. Какими методами осуществляется управленческий процесс?
6. На каких законодательных и нормативно-правовых документах основывается управление ОФК?

²² Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением / сост.: А.А. Барышев, А.В. Якимова, Л.А. Колноокова. – Минск, 2009.

Лекция 11. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

План:

1. Характеристика циклических физических упражнений.
2. Характеристика ациклических физических упражнений.

Литература:

1. Храмов, В. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: тексты лекций / В. В. Храмов: М-во образования Респ. Беларусь, Гродн. гос. ун-т им. Я. Купалы. – Гродно, 2000.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003.
3. Кривцун, В.П. Содержание и методика занятий ходьбой, бегом, настольным теннисом и дартсом с оздоровительно-рекреативной направленностью / В.П. Кривцун, В.П. Якушев: учеб.-метод. пособие. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007.
4. Кривцун, В.П. Методические основы физкультурно-оздоровительных занятий: курс лекций / В.П.Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014.
5. Теория и методика физического воспитания: пособие / А.Г. Фурманов, М.М. Круталевич, Л.И. Кузьмина; под общ. ред. А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича. – Минск: БГПУ, 2014.

1. Характеристика циклических физических упражнений

В практике физической культуры использование ее средств с оздоровительной направленностью известно давно. Однако и в настоящее время нет единства во мнении ученых об этих средствах. Одни авторы среди средств ОФК называют циклические физические упражнения, игровые виды спорта и утреннюю гимнастику (В. В. Храмов, 2000 г.). Другие – физические упражнения, подвижные и спортивные игры, туризм, охоту, физкультурно-спортивные развлечения, отдельные формы движений и двигательные режимы, утреннюю гимнастику, прогулки в режиме дня (Ж.К. Холодов, В.С., Кузнецов, 2003 г.). Третьи – циклические и ациклические физические упражнения, физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства оздоровления, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия в режиме труда и отдыха населения (А.Г.Фурманов, Юспа М.Б., 2003 г.). Четвертые – традиционные и нетрадиционные системы оздоровления, циклические упражнения, прыжки со скакалкой, производственную, ритмическую и атлетическую гимнастику, гимнастику по системе «Хатха - Йога» (А.И. Пустозеров, 2009 г.). При

всем разнообразию подходов к пониманию средств ОФК и смешении понятий «средства» и «формы» отправным моментом анализа ее средств является их функциональная направленность. Методологической основой понимания средств ОФК является философская категория «средство». Она трактуется как «...то, при помощи чего человек оказывает воздействие на тот или иной предмет деятельности (материальный, социальный или духовный) по его присвоению или преобразованию для достижения определенного результата» (М.С. Каган, 1985 г.). Поэтому *современную систему средств ОФК нужно рассматривать как целостный комплекс взаимосвязанных и взаимообусловленных «движений», «орудий», «предметов», «вещей», осознанных, примененных и усовершенствованных для достижения ее цели* (рисунок 7).

Основным средством ОФК являются **физические упражнения (ФУ)** – *специально организуемые и сознательно управляемые физические (двигательные) действия, направленные на решение задач развития и совершенствования физических, психических и психофизиологических качеств, функциональных возможностей организма человека*. Слово «физические» отражает характер совершаемой работы (перемещения тела человека и его частей в пространстве и во времени), а «упражнения» – степень этой работы.



Рисунок 7 – Структура средств оздоровительной физической культуры

Помимо своих атрибутивных признаков (биохимических, биомеханических, физических, технических, физиологических) они имеют и социальную характеристику – целевую направленность, отражающую необходимость достижения определенного результата. В основу классификации ФУ берется признак, являющийся общим для определенной их группы. Так, по функциональному признаку ФУ различаются: ♦ для совершенствования физических качеств и двигательных умений (быстроты, силы, выносливости, ловкости, мускулатуры, двигательного аппарата); органов дыхания, сердечнососудистой системы и т.д.); ♦ по роду двигательной деятельности – перемещения, прыжки, метания, лазания и т.п.; ♦ по предметным формам применения – гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, плавание, лыжные гонки и т.д.; ♦ по направленности (функциональности) использования – общеразвивающие, восстановительные, лечебные, релаксационные и т.п.; ♦ по служебной роли – вводные, подготовительные, вспомогательные, основные, специальные; ♦ по снарядному признаку – без снарядов, со снарядами, на тренажерах; ♦ по интенсивности работы – максимальные, субмаксимальные, умеренные; ♦ по условиям осуществления – в спортивном зале, на открытой площадке, в лесном массиве, воде и т.п.; ♦ по целевому назначению – обучающие, тренировочные, соревновательные; ♦ по биомеханической структуре движения – циклические, ациклические и смешанные. Ведущими признаками для выбора и применения ФУ в ОФК являются функциональный, интенсивности работы, условия осуществления и биомеханическая структура движений.

Особая роль в ОФК принадлежит **циклическим физическим упражнениям (ЦФУ)**, характеризующимся многократно повторяющимися однотипными циклами движений, при этом фаза окончания одного цикла является началом другого. В группу ЦФУ входят: ходьба, бег, плавание, гребля, передвижение на велосипеде и на лыжах, бег на коньках и др. Их характерными признаками являются закономерная последовательность, повторяемость движений и связь самих циклов. Для достижения оздоровительного и развивающего эффекта эти ФУ удовлетворяют следующим требованиям: участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного их выполнения при умеренной интенсивности и строгого дозирования величины физической нагрузки; ритмический характер мышечной деятельности; энергообеспечение работы мышц за счет **аэробных** процессов.

Наиболее доступным ЦФУ является **ходьба**. Она включает в физическую работу более 50% мускулатуры тела. В зависимости от ее темпа энергозатраты возрастают в 3–10 раз. По темпу ходьба может быть очень медленная – от 60 до 70 шаг/мин, медленная – 70–90 шаг/мин, средней интенсивности – 90–120 шаг/мин, быстрая – от 120 до 130 шаг/мин, очень быстрая – 135 шаг/мин. При оздоровительной

ходьбе значение имеет не только расстояние, но частота и глубина дыхания, скорость перемещения, осанка, психический настрой.

Мощный оздоровительный эффект обеспечивает **бег**, при котором значение имеет длительность, скорость перемещения, дыхание, осанка, техника движений. По темпу бег может быть медленный – 140 шаг/мин, средней интенсивности – 150 шаг/мин, быстрый – 160 шаг/мин, очень быстрый – 170 шаг/мин. Но основной нагрузочный эффект обеспечивает продолжительность дистанции, а не скорость бега, поэтому *методическими правилами являются: 1) вначале постепенно увеличивается длительность бега (или ходьбы), а затем интенсивность; 2) начинать оздоровительную тренировку необходимо по правилу: ходьба, затем ходьба и бег, и только после этого – бег*, т.е. оздоровительный эффект обеспечивается за счет увеличения функциональных возможностей организма в процессе ходьбы и бега.

В последнее время популярность среди взрослого (в основном, пожилого) населения получила скандинавская ходьба. Принято считать, что первыми эффективность этой ходьбы для поддержания формы заметили финские спортсмены-лыжники: в первой половине

XX века они начали практиковать ходьбу с лыжными палками летом, обратив внимание, что нагрузку организм получает примерно такую же, как и от ходьбы на лыжах. Уроженка г. Выборга Leena Marjatta Jaaskelainen, учительница физкультуры в 1966 г. организовывала тренировки с палками для своих учеников. Суть такой ходьбы заключается в том, что при опоре на специально подобранные палки (можно и лыжные) занимающийся определенным способом постановки и перемещения стоп ног может выполнять физические нагрузки малой и средней интенсивности при перемещениях на длительные дистанции по специально разработанной методике. Исследованиями установлено, что скандинавская ходьба не требует огромных усилий, а её ритмичность полностью соответствует человеческой физиологии.²³

Плавание обеспечивает оздоровительный эффект за счет сочетания двигательных действий и водной среды. Так, пребывание в воде вызывает увеличение расхода энергии на 50% (по сравнению с уровнем покоя). Теплопроводность воды в 25 раз больше воздуха, поэтому осуществление дыхательных актов затруднено давлением на грудную клетку; а вследствие высокого сопротивления воды на 1 м дистанции расходуется в 4 раза больше энергии, чем при ходьбе с аналогичной скоростью. Занятия плаванием включают обучение и совершенствование его техники, отдельные и целостные плавательные упражнения, совершенствование навыков способов плавания и

²³ Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] / Спорт / Польза скандинавской ходьбы с палками, техника, инструкция, видео. – 2015. – Режим доступа: <http://zozhlife.m/sport/hodba/polza-skandinavskoi-xodbv.html>. – Дата доступа: 01.12.2015.

др. Медленный темп плавания – 14-16 гребков на 25 м, средний – 17–19, быстрый – 20–22, очень быстрый – 23 и более гребка. Объем и характер нагрузки определяется в зависимости от возраста, физической и функциональной подготовленности занимающихся. Для оздоровительного эффекта важно длительное поддержание умеренной интенсивности продвижения в воде при оптимальном тренирующем воздействии на частоту сердечных сокращений. Непременным условием занятий в воде является обеспечение техники безопасности.

Ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде и гребля обеспечивают оздоровительный эффект за счет включения в работу основных групп мышц и аппарата дыхания в условиях преодоления местности с различным рельефом, сопротивления воды и воздуха, нахождения на свежем воздухе, большой тратой энергии. Они могут применяться в форме тренировки, прогулки или похода.

Ходьба на лыжах (лыжероллерах) в программу оздоровительных занятий включает общеразвивающие и имитационные упражнения лыжных ходов на месте и в движении. Для обеспечения оздоровительного эффекта необходимо регулярное проведение занятий: не реже 2–3 раз в неделю по 1–2 ч с небольшой интенсивностью; постепенное повышение нагрузки; включение в межсезонье упражнений на тренажерах, лыжероллерах, ОРУ на местности и в спортивном зале. При дозировании нагрузки необходимо неукоснительное выполнение принципа соответствия выбираемых средств, объема и интенсивности физической нагрузки особенностям занимающихся.

Катание на коньках (роликовых коньках) в программу занятий включает общеразвивающие и имитационные упражнения техники коньковых ходов на месте и в движении, беговые упражнения. Для приобщения женщин к данному ФУ важным моментом является музыкальное сопровождение занятий и включение элементов фигурного катания. Обязательным в методике обучения катанию на коньках является изучение приемов безопасного падения на лед.

Езда на велосипеде как средство ОФК имеет свои особенности. Техника езды включает посадку на велосипеде, наклонное и непринужденное положение всех частей тела, постановку ступней на педали и слаженное крутящее движение ног. Важным условием комфортного положения занимающегося на велосипеде является установка всех его частей применительно к росту велосипедиста. При езде на велосипеде необходимо соблюдать следующие *правила*: одежда подбирается в соответствии с погодными условиями, продолжительностью поездки и состоянием дороги, она должна хорошо проветриваться во время движения, плотно облегать тело, обеспечивать необходимое тепло и не стеснять движения; не рекомендуется ездить в мокрой одежде, что вызывает потертости; не совершать прогулки и тренировки при недо-

могании, голодным или сразу после еды (пищу необходимо принимать за 1,5–2 ч до прогулки). При длительных поездках надо иметь флягу с соком или чаем, сахар, печенье и фрукты, а прием пищи осуществляется через 2–2,5 ч с начала поездки.

Гребля включает в себя такие технические компоненты, как порядок посадки в лодку и расположение весел во время посадки; принятие исходного положения и постановку весел в уключены, рук на весла и ног в лодке; наклонные ритмичны движения ног и рук в сочетании с движением весел; гребковое движение весел в сочетании с этими движениями, движениями тела и дыхания гребца (вдох на заносе весел, выдох на гребке). Для изучения технических приемов гребли проводятся подготовительные занятия: объезд буя; гребля одними руками и одним веслом, спиной с выпрямленными руками, против ветра и по ветру, по волне и против волны, при боковой волне, разворот лодки, затабанивание. В содержание занятий обязательными элементами являются плавание в медленном и среднем темпе, бег, зимой – ходьба на лыжах, катание на коньках. При проведении занятий греблей должны соблюдаться следующие *правила*: 1) одежда должна быть гигроскопичной, не стеснять движений и соответствовать погоде; 2) информировать местную спасательную станцию о времени проведения занятий, количестве занимающихся; 3) занятия должны сопровождаться катером или тренером, имеющим дежурный катер, а лодки – иметь таблички с указанием количества мест; 4) на месте сбора занимающихся должна находиться схема движений гребных судов по водоему, инструкция по технике безопасности; 5) до начала занятия должна производиться запись в соответствующем журнале о времени выхода на воду и возвращения, направление движения, проверены исправность и надежность инвентаря; 6) тренировки на воде не проводятся при грозе и буре; 7) необходимо иметь спасательный инвентарь и средства оказания первой помощи; в случае происшествия на воде или по возвращению с воды должна быть оказана помощь пострадавшему; 8) для профилактики фурункулов, воспалений и потертостей рук рукоятки весел и сиденья должны быть чистыми, после занятий для восстановления сил и с целью гигиены необходимо принять душ.

Туризм как средство ОФК представлен, прежде всего, длительной ходьбой на воздухе и взаимодействием с природой. Навыки, приобретенные в походе, имеют прикладное значение. Техника туристического похода включает ориентирование на местности, выбор места для разбивки бивака, установку палатки, разжигание костра, приготовление пищи, выбор способа преодоления искусственных и естественных препятствий, оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях. Подготовка и проведение похода определяется «Правилами организации и проведения самостоятельных

туристических походов и путешествий». В ОФК туризм может использоваться как ведущее средство в секциях и клубах туризма, туристических базах, и как дополнительное средство в физкультурно-оздоровительных группах, кружках и секциях, за исключением групп лечебной физической культуры.

Ориентирование на местности применяется в ОФК как элемент туризма и как самостоятельный вид ФУ. Занятия ориентированием проводятся в лесном и живописном массиве, в нем сочетается двигательная активность с интеллектуальной деятельностью, что способствует эффективному развитию физических, психических и психофизиологических качеств, гармоничному развитию личности. Его техника включает владение картой и компасом, прохождение дистанции ходьбой и бегом, поиск на местности контрольных пунктов (КП). Способы организации и проведения занятий по ориентированию определяются его методикой обучения и «Правилами соревнований».

Преимущества ЦФУ связаны с тем, что они легко дозируются, доступны для всех половозрастных групп населения и имеют наиболее выраженный оздоровительный эффект. Однако, не смотря на высокую оздоровительную эффективность, ЦФУ характерна низкая эмоциональность (монотонность). Поэтому при планировании в оздоровительной тренировке циклических аэробных упражнений необходимо разнообразить занятия, т.е. обеспечить реализацию принципа вариативности, многообразия и комплексного использования средств, видов и форм ОФК.

2. Характеристика ациклических физических упражнений

Ациклические физические упражнения (АцФУ) характеризуются двигательными действиями, в которых циклы движений в процессе их выполнения не повторяются. Здесь каждый цикл представляет собой законченное, разное по структуре действие при энергообеспечении работы мышц, в подавляющем большинстве, за счет **анаэробных** или **аэробно-анаэробных режимов**. К АцФУ относятся спортивные и подвижные игры, метание диска и молота, толкание ядра, прыжки с места, гимнастические упражнения на снарядах, силовые упражнения, бокс, единоборства и др.

Спортивные игры связаны с соревновательным компонентом, ситуативными действиями, эмоциональностью, определяющие моторную и интеллектуальную активность человека. Во всех играх присутствует бег с изменением направления движений, прыжки, остановки в сочетании с ускорениями, периоды прекращения игровой деятельности (нарушения правил, потеря мяча, подготовка к подаче мяча и т.п.), что обеспечивает анаэробно-аэробный режим двигательной активности. Оздоровительным задачам больше соответствуют такие спортив-

ные игры как футбол, баскетбол, волейбол, пляжный волейбол, т.е. контактные игры. Суммарный объем физической нагрузки более выражен в индивидуальных (бесконтактных) спортивных играх (теннис, настольный теннис, бадминтон). Это связано с тем, что борьба с соперником за мяч (волан) сопровождается высокими энергозатратами, а общий объем беговой нагрузки за игру может достигать 5–8 км. Мощность физической работы во время игры – переменная, но она может быть большой, субмаксимальной и максимальной, что определяет анаэробный режим работы организма занимающегося. Игры развивают скоростно-силовые качества, общую и специальную выносливость в сочетании со сложными двигательными действиями (обыгрывание соперника, атакующие действия, ведение и передачи мяча и т.д.). Способность игр полностью задействовать внимание человека делает их незаменимым средством активного отдыха, особенно в ситуациях необходимости переключения после интенсивной психоэмоциональной нагрузки. Занятия спортивными играми характеризуются высокой эмоциональностью, разнообразием и привлекательностью, способствуют формированию мотива к регулярным занятиям.

К АцФУ относятся и **гимнастические ФУ**. К этой группе средств для оздоровительного воздействия используются корригирующая, релаксационная, дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. **Корригирующая гимнастика** – упражнения, направленные на снятие напряжения в уставших или перенапряженных мышцах тела в ходе работы, при дефектах позвоночного столба и нарушении осанки. В комплекс упражнений входят движения на расслабление и укрепление мышц спины, шеи, поясницы и брюшной стенки, выполняющиеся без значительного напряжения. **Релаксационная гимнастика** направлена на произвольное расслабление (релаксацию) мышц, основанное на способности человека мысленно отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга. В ее содержание включаются общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, выполняемых плавно, с большой амплитудой, в медленном темпе в сочетании с упражнениями аутогенной тренировки. Она особенно значима для работников тяжелого физического труда, или лиц, имеющих функциональное напряжение в отдельных частях мышечного аппарата вследствие заболеваний.

Дыхательная гимнастика (ДГ) – комплекс упражнений, направленных на увеличение функциональных возможностей дыхательной системы. Опыт мировой медицины свидетельствует о необходимости дыхательных тренировок для больных и здоровых людей. Центральным органом дыхательной системы являются легкие, обеспечивающие газообмен внутри организма, в процессе которого первостепенное значение имеет наличие в организме кислорода и углекислого газа. Эмбриологи установили, что углекислого газа клеткам организма

человека нужно 6–7%, кислорода – 2%. Кислород служит для очистки организма от всех отходов его жизнедеятельности и для их сжигания во избежание интоксикации. Углекислый газ необходим для регуляции всех функций и ферментов в организме. При поступлении CO₂ в организм сосуды расширяются, улучшается приток крови, что способствует лучшему насыщению клеток и тканей кислородом. В этой связи дыхательные упражнения являются неотъемлемой частью ОФК. В основе ДГ находятся комплексы упражнений по типу «вдох-выдох», которые образуют два вида дыхательных упражнений (ДУ): статические и динамические. Статические ДУ характеризуются тем, что они осуществляются без одновременных движений конечностями и туловищем в положении лежа, сидя или стоя. Динамические ДУ выполняются с одновременными движениями конечностей и туловищем. Условием их правильного применения является согласованность амплитуды и темпа движений с ритмом и глубиной дыхания.

В методике применения ДУ различают традиционную, нетрадиционную (или парадоксальную или оригинальную) ДГ.²⁴ **Традиционная ДГ** – это комплексы естественных дыхательных упражнений в сочетании с общеразвивающими и ЦУ, при которых вдох делается в состоянии расширения грудной клетки, а выдох при ее сужении. В ней основное внимание уделяется развитию глубокого вдоха и выдоха, направленных на вентиляцию легких, динамику экскурсии грудной клетки, т.е. увеличение поступления кислорода в кровь. Среди видов традиционной ДГ применяются специальные ДУ, дренажная и звуковая ДГ, «сердечная» и носовая ДГ, ДУ на воде. Специальные ДУ направлены на решение задачи восстановления и развития определенных частей дыхательной системы – бронхов, легких, диафрагмы. Дренажная ДГ направлена на развитие глубокого диафрагмального дыхания в положениях лежа на спине или животе на наклонной плоскости (наклонном столе) под углом 30–40 градусов вниз головой, т.е. осуществляется дренаж (давление) положением тела для выведения бронхиального секрета. Звуковая ДГ состоит из комплекса специальных упражнений, связанных с произнесением звуков: «закрытого стопа – МММ» и «очистительного выдоха – ППФ». Для звуковой ДГ характерны следующие особенности дыхания: вдох через нос (1–2 сек.), пауза (1 сек.), активный выдох через рот (2–4 сек.), пауза (4–6 сек.). Она предназначена для постановки правильного дыхания. «Сердечная» ДГ характерна комплексом ДУ с выполнением общеразвивающих упражнений, направленных на развитие дыхательных мышц в области грудной клетки. Носовая ДГ связана с комплексом специальных ДУ, выполняемых только носом и направлена на устранение застойных

²⁴ Казьмин В.Д. Дыхательная гимнастика / В.Д. Казьмин. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000. – 111 с.

явлений в носоглотке и развитие мелких дыхательных мышц. ДУ на воде связаны с использованием водной среды (бассейна, ванну, озеро и т.п.) для сопротивления выдоху через рот и направлены на развитие крупных дыхательных мышц и органов дыхания. Традиционная ДГ может применяться во всех физкультурно-оздоровительных занятиях, и прежде всего в лечебной реабилитации после перенесенных респираторных или легочных заболеваний.

Нетрадиционная ДГ – это комплексы ДУ в сочетании с движениями различного физиологического и двигательного характера. Одной из ее задач является обеспечение и удержание в организме человека углекислого газа. К числу нетрадиционной ДГ относится ДГ А.Н. Стрельниковой²⁵, направленная на тренировку дыхательных мышц, при которой нагрузка на них достигается за счет резкого вдоха носом в условиях его затруднения скелетными мышцами и принимаемыми позами. Одиннадцать упражнений выполняются в сочетании с поворотами и наклонами головы и тела, сведениями перед грудью и разведениями рук, пружинистыми приседаниями и др. Специфика дыхательной и физической нагрузки здесь заключается в том, что мышцы рук и груди не помогают дыхательным мышцам, заставляя их работать с полной нагрузкой, и тем самым, активизировать газообмен.

ДГ Э.В. Стрельцовой – «респираторная гимнастика» тренирует механизмы, управляющие дыханием. В основу метода входит формирование навыка полного дыхания, развивающего подвижность грудной клетки и диафрагмы, тренирующего мышцы, участвующие в акте дыхания, в сочетании с гимнастическими упражнениями общеукрепляющего характера.

ДГ «выжимания» Б.С. Толкачева состоит из комплекса дыхательных упражнений, самомассажа грудной клетки, бега на воздухе, закалывающих процедур и гигиенических мероприятий. Основу метода образуют упражнения по типу «гимнастики выжимания» - сжатия с большой силой грудной клетки в области нижних ребер и диафрагмы при помощи различных движений рук ног и положений тела.

ДГ К.П. Бутейко основана на методе волевой ликвидации глубокого дыхания и предусматривает уменьшение глубокого дыхания или его задержки за счет специальных упражнений в сочетании медикаментозными и физиотерапевтическими методами. Комплекс включает упражнения на полное дыхание (грудное и диафрагмальное), специальный комплекс задержки дыхания, массаж точек носа на паузе, на втягивание живота, максимальное вентилирование легких, редкое дыхание по уровням.²⁶

²⁵ Стрельникова, А.Н. Парадоксальная дыхательная гимнастика / А.Н.Стрельникова. – М., 1990.

²⁶ Дыхание по Бутейко [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.skalpil.ru/2534-dyhatelnye-uprazhneniya-po-metodu-buteyko.html/>. – Дата доступа: 02.06.2015.

Модификационная ДГ В.П. Кривцуна (МДГ) представляет собой модификацию дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко, дополнена динамическими упражнениями и оригинальными движениями. Принципиальным отличием выполнения МДГ от методики А.Н. Стрельниковой является то, что после резкого и короткого вдоха выдох не делается, а происходят повторные такие же вдохи по типу «накачивание мяча». Все ДУ «обними плечи», «наклоны», «приседания» выполняются сериями. При выполнении МДГ общая сумма трёх упражнений составляет до 500 коротких и резких вдохов, за счёт которых укрепляются дыхательные мышцы, максимально наполняются лёгкие воздухом, увеличивается спирометрия лёгких и экскурсия грудной клетки.²⁷

ДГ Лео Кофлера основана на трехфазном дыхании: вдох (наполовину заполнения легких) – пауза (до тех пор, пока у организма не появится желание вдохнуть) - вдох через нос и выдох. Эта система дыхания тренирует равномерный выдох, устраняет носовой призыв, развивает мышцы зева и экономичный выдох, расширяет объем легких, позволяет излечиваться от легочных заболеваний²⁸.

ДГ Ю.И. Першина основана на неглубоком дыхании, при котором между выдохом и вдохом через нос делается пауза, которая позволяет увеличивать объем углекислого газа в крови. Система включает пять групп упражнений в сочетании с несложными движениями для оздоровления конкретных зон – шейно-головной, средней, поясничной, ножной и рассчитаны на людей разного возраста. Эти упражнения помогают избавиться от головной боли, аллергии, радикулита, сердечных заболеваний и избыточного веса²⁹.

ДГ «Бодифлекс» – техника глубокого диафрагмального аэробного дыхания в сочетании с несложными упражнениями, максимально насыщающее кровь кислородом. Автор методики – американка Грир Чайлдерс. Диафрагмальное дыхание основано на особой технике и имеет пять фаз: 1. Выдох всего воздуха из легких через рот. 2. Быстрый и резкий вдох до наполнения легких через нос (шумный, резкий). 3. Выдох через рот – открыв губы резко выдохнув, напрягая мышцы живота – то есть, подключая диафрагму. 4. Задержка дыхания и втягивание живота. 5. Вдох и расслабление живота (вдох

²⁷ Кривцун, В.П. Методические особенности выполнения модифицированных дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко / В.П. Кривцун // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XIV Міжнародної наук.-прак. конф. молодих учених, Суми, 24–25 квітня 2014 р.; у 2 т. / відповід. ред. М.О. Лянной; наук. ред.Т. О. Лоза. – Т. 1. – С. 96–99.

²⁸ Система Лео Кофлера [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.shavalda.ru/st_6.html/. – Дата Доступа: 01.07.2015.

²⁹ Бойко, Е.А. Энциклопедия дыхательной гимнастики / Серия: Медицина + здоровье / Е.А. Бойко. – Вече, 2007. – 216 с.

сопровождается звуком, напоминающим всхлип). Эта гимнастика предназначена, прежде всего, для лиц, желающих похудеть.³⁰

Виды нетрадиционной ДГ могут применяться, прежде всего, в группах ЛФК и «Здоровья», для чего необходимо тщательное изучение этих методик и консультация с медицинским работником. ДГ, техника дыхания является важной составляющей и всех восточных систем оздоровления и единоборств.

Гимнастика для глаз – комплекс движений глазными яблоками во всех направлениях, основанных на физиологии работы глазных мышц (У.Г. Бэйтс и М.Д. Корбетт³¹). Она имеет профилирующее и восстановительное значение для лиц, деятельность которых связана с напряжением глаз и с ослабленным зрением. Эта гимнастика может применяться в сочетании с общеразвивающими, дыхательными и корригирующими упражнениями.

В классификации ФУ по роду двигательной активности находятся и **смешанные физические упражнения**, сочетающие действия циклического и ациклического типа. В эту группу входят прыжки, метание и т.д. Они применяются в основном в спортивной тренировке. «Прыжковые» упражнения могут включаться в подготовительную часть занятий с оздоровительной направленностью или стать существенным компонентом определенных комплексов ФУ. К их разновидностям относятся прыжки на одной и двух ногах, скрестно, с продвижением вперед и в стороны и т.п. Эмоциональными и нагрузочными являются прыжки со скакалкой. К разряду метательных упражнений в ОФК относятся метания теннисных мячей, броски набивных мячей в ходе выполнения силовых упражнений и т.п.

На основе циклических, ациклических и смешанных физических упражнениях за последние 30–40 лет созданы многочисленные оздоровительные программы и системы.

Вопросы для самоконтроля:

1. По каким характеристикам различаются циклические и ациклические ФУ?
2. Какие циклические ФУ являются базовыми в ОФК и в чем их специфика?
3. Какие ациклические ФУ являются основными в ОФК и в чем их специфика?
4. Какие гимнастические упражнения применяются в ОФК и в чем их специфика?
5. Какие виды дыхательной гимнастики являются средством ОФК и в чем их функциональное значение?

³⁰ Бодифлекс [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <http://constructor.ru/zdorovie/texniki-dyxaniya-i-dyxatelnye-uprazhneniya.html/>. – Дата доступа 01.02.2015

³¹ Бэйтс У.Г. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса / У.Г.Бэйтс. – М.: Изд-во «Воздушный транспорт», 1990; Корбетт М.Д. Как приобрести хорошее зрение без очков. – Там же.

Лекция 12. ХАРАКТЕРИСТИКА ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУ- РЫ

План:

1. Гигиенические и естественно-природные факторы как средства оздоровления.
2. Медико-биологические средства оздоровления.
3. Психологические средства оздоровления.

Литература:

1. Мильнер, Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е.Г. Мильнер. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
2. Петленко, В.П. Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность / В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко. – СПб.: Балтийская пед. академия, 1999.
3. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Издат. центр «Академия», 2002.
4. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2003.
5. Кривцун В.П. Методические основы физкультурно-оздоровительных занятий: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014.

1. Гигиенические и естественно-природные факторы как средства оздоровления

Гигиенические, естественно-природные факторы являются неотъемлемой частью жизнедеятельности людей и тысячетлетиями применяются как средства оздоровления и лечения. В этой группе средств **гидропроцедуры** имеют целенаправленное воздействие на организм человека жизненными силами воды. К числу простых способов применения гигиенических факторов относятся ежедневное умывание и обтирания при определенной температуре воздуха и воды. Эти факторы применяются и как **гидробальнеотерапия**. В ней используются разные души («Шарко», «игольчатый», «капельный», «струйный», «шотландский» или контрастный и др.), ванны (гипотермические, контрастные, шагающие, вихревые, вибрационные, жемчужные и др.), банные процедуры, водяной массаж (надводный и подводный с их разновидностями). Гидропроцедуры применяются в локальном (например, только душ) и в комплексном виде: душ, баня,

купание в бассейне и др. Воздействующий эффект оказывает сочетание давления воды, контраста температур и ароматических добавок.

Фитотерапия – методика профилактики и лечения заболеваний человека защитными свойствами произрастающих в лесах лекарственных растений и получаемыми из них целебными препаратами. Их воздействие обусловлено тем, что фитонциды благотворно влияют на основные гомеостатические системы организма, и тем самым улучшают функциональное состояние и гемодинамику головного мозга, снижают напряженность иммунного ответа, активизируют процессы гормональной регуляции, способствующих мобилизации энергетических и анаболических (пластических) ресурсов организма человека (В.П. Буряк). Фитотерапия может применяться в виде фитованн, фитоаэроионизации, ингаляции, фитоаппликации, отваров и настоев трав, пищевых добавок, таблеток и т.п. В ОФК фитотерапия сочетается с ФУ и ДГ, что усиливает профилактический и лечебный эффект за счет повышения защитных сил организма.

Ароматерапия – методика профилактики и лечения заболеваний человека свойствами эфирных масел, находящихся в различных растениях, и получаемыми из них целебными препаратами.³² Ароматерапия оказывает положительное воздействие на организм человека через органы чувств при снижении функций иммунной системы, различных фобиях, воспалительных процессах кожи, нарушении функций и воспаления органов дыхания, гипо- и гипертонии, психических расстройствах и др. Она применяется в форме смеси, настоя, ароматизаторов в косметике, парфюмерии и в ходе банных процедур, распылителей, как элемента физиотерапии, ароматизаторов и пищевых добавок. Ароматерапия обладает бактерицидным, дезинфицирующим, дезодорирующим, противомикробным, противопаразитным свойствами, широко применяется в бытовых условиях жизни людей.

Закаливание – комплекс мер по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий: низкой и высокой температуры, влажности и движения воздуха, пониженного и повышенного атмосферного давления. Закаливание как средство совершенствования адаптационных возможностей организма человека связано с тем, что важнейшим фактором внешней среды, в которой живет человек, является ее температура. В силу этого его организм должен постоянно поддерживать тепловой баланс при температурных колебаниях системой терморегуляции. Система терморегуляции – это совокупность физиологических процессов, направ-

³² Ароматерапия / Л. Ваниорек, А. Ваниорек. Цветочные настои доктора Бака / А. Шварц, Р.П. Швеппе. Цветомедитация / К. Рай: пер. с нем. – М.: АО «Интерэксперт», 1995.

ленных на поддержание определенного уровня относительно постоянной температуры тела человека, необходимой для его жизнедеятельности. Она обеспечивается ЦНС, которая реагирует на температурные изменения внешней среды и подает «команды» сосудам, мышцам, сердцу, легким, печени, почкам и др. внутренним органам, участвующим в этом процессе. При понижении температуры внешней среды интенсивность обмена веществ увеличивается, тепла вырабатывается больше, что препятствует переохлаждению организма, и температура тела остается неизменной. При охлаждении тела усиливается процесс терморегуляции за счет непроизвольного сокращения мышц (дрожь), в результате чего теплопродукция может увеличиваться в 3 раза. При повышении температуры внешней среды интенсивность обмена веществ понижается и уменьшается теплопродукция. Нарушение терморегуляции приводит к заболеваниям, а при условии полного ее прекращения человек погибает в течение 4–5 ч от перегрева или переохлаждения.

На процессе терморегуляции и основан *механизм закаливания*. Основными его средствами являются солнечные, водные и воздушные процедуры. Их воздействие повышает сопротивляемость организма к болезням, стимулирует кожное дыхание, улучшает кровообращение и функции ССС, активизирует деятельность капилляров, повышает обмен веществ. Различают *общее и профилированное* закаливание. Общее закаливание – это комплекс процедур с целью повышения устойчивости организма к холоду и профилактики простудных заболеваний (закаленности). Закаленность формируется при условии достаточной длительности и интенсивности холодовых воздействий, оптимального микроклимата и соответствующей ему одежды, рационального режима дня, отказа от вредных привычек, систематических занятий утренней гимнастикой, циклическими упражнениями, хозяйственными работами на воздухе. Все это и образует понятие и процесс закаливания. Профилированное закаливание – комплекс мер по повышению сопротивляемости организма вредным влияниям метеорологических факторов и профилактике профзаболеваний. Оно рекомендуется тем, чья работа протекает при повышенных холодовых (водолазы, шахтеры, верхолазы и др.), тепловых (пожарники, литейщики, прокатчики, пекари и т.п.) или контрастных температурных колебаниях (строители, полеводы, работники ГАИ и др.). В основе методики профилированного закаливания лежит воздействие холодной воды с помощью душей на разогретое тело или горячей воды (воздуха) или охлажденное тело, что тренирует сосуды и приучает организм к быстрой смене тепловых реакций. Температура она может быть сильноконтрастной (разность температур больше 15 градусов), среднеконтрастной (10–15 градусов) и слабоконтрастной (разность температур менее 10 граду-

сов). Реакция организма на контрастное воздействие тем сильнее, чем больше перепад температур и чем быстрее он наступает.

Солнечные и воздушные процедуры в методике закаливания применяются как в виде естественного нахождения человека в этих условиях при занятиях ФУ или прогулках, так и виде специальных мер воздействия на организм человека в процессе климатотерапии. В этом случае «порции» закаливания этими средствами обладают конкретными параметрами: температура воздуха, длительность пребывания на воздухе или под солнечными лучами, порциальность воздействия на тело человека при воздействии солнечных лучей, место закаливающих процедур в режиме дня и др. Основным методическим правилом закаливания является комплексное использование его средств с учетом социально-демографических особенностей занимающихся.

Использование природных, гигиенических факторов в числе средств ОФК осуществляется в двух направлениях: как условия занятий (на свежем воздухе, в условиях морского климата, чистота, вентиляция, освещенность и т.п.), и как организация и режимы специальных процедур (солнечные и воздушные ванны, обтирания, душ, сауна, купание в открытых водоемах и т.д.).

2. Медико-биологические средства оздоровления

Среди медико-биологических средств в ОФК применяется **биостимуляция** – частое периодическое механическое воздействие на мышцы человека механическими факторами (вибрацией) с использованием специально разработанных вибрационных устройств с целью управления рядом физиологических функций организма.³³ Биостимулирующий эффект осуществляется за счет изменения амплитуды продольных вибраций мышечных волокон и частоты, различных их комбинаций во времени. Физиологический эффект заключается в том, что продольная вибрация мышц усиливает их кровеносную функцию в среднем на 10%, облегчает транспортировку ферментных элементов крови через сосуды, между сосудами и прилегающими к ним мышечными волокнами. Синхронное изменение длины мышц в ходе вибрации приводит к раздражению механорецепторов, обуславливает воздействие на ЦНС, а, следовательно, лучшую управляемость мышцами. Применение биостимуляции рекомендовано при занятиях физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической направленности для лиц, обладающих различными видами контрактур мышц, нарушений опорно-двигательного аппарата и др.

К средствам биостимуляции относится и **механотерапия** – аппаратный способ восстановления утраченных функций. Аппараты

³³ Назаров, В.П. Биомеханическая стимуляция: Явь и надежды / В.П. Назаров. – Мн., 1986.

механотерапии – это устройства, приводящиеся в движение электромотором или под воздействием силы тяжести противовесов как определенных двигательных частей устройства. Они предназначены для принудительного выполнения движений различными частями тела. В основу механотерапии заложен принцип управления движениями человека при локомоции (Н.А. Бернштейн, 1930 г.), который осуществляется за счет подачи коррекционных сигналов, присутствующих в координационной структуре движений и имеют цель вносить поправки в структуру движений для того, чтобы она соответствовала программным параметрам. Терапевтический эффект осуществляется за счет того, что аппарат задает скорость и продолжительность работы, а по мере восстановления утраченных функций (например, руки, ноги и т.д.) человек приступает к выполнению движений без аппарата, постепенно наращивая мышечные усилия.

Массаж в группе медико-биологических средств оздоровления – это дозированное механическое раздражение тела с помощью различных приемов и манипуляций, выполняемых руками или специальными инструментами. Основными приемами в массаже являются поглаживание, растирание, разминание, похлопывание, рубление, встряхивание и сотрясение. Его эффективность зависит от выбора приема или их комплекса, цели применения, энергичности и продолжительности выполнения приемов.

Различают общий (профилактический), профилированный и восстановительный массаж. В *профилактический* массаже основными зонами массирующих действий являются отдельные части тела для приведения их в то состояние, которое требуется для оптимальной жизнедеятельности: расслабления или тонизирования. *Профилированный массаж* применяется для лечения и восстановления, и рекомендован для занимающихся в оздоровительных группах. Разновидностями профилированного массажа являются: – массаж готовности – приведение организма занимающихся к готовности перед физическими нагрузками и выполняется на тех участках тела, которые будут в работе максимально нагружены; – тонизирующий массаж – для возбуждения определенных частей тела или всего тела (например, перед соревнованиями); – успокаивающий массаж – для регуляции эмоционального состояния посредством снижения напряжения мышц, снятия боли, устранения утомления; – восстановительный массаж – для реабилитации утомленных мышц, перенапряженных органов и систем. Разработаны и применяются в послетрудовой реабилитации методики восстановительного массажа голеней и стоп ног, кистей рук, шейных и поясничных отделов позвоночника и т.п. (В.Д. Медведков, 1999 г.). Эти разновидности профилированного массажа различаются между собой скоростью, интенсивностью, направленностью, ритмом, видами и вспомогательными средствами массирующих приемов. Массаж про-

тивнопоказан при кожных заболеваниях, тромбозе, варикозном расширении вен и воспалении участков тела.

3. Психологические средства оздоровления

К числу психологических средств *относится психофизическая или аутогенная тренировка (АТ)* – комплекс приемов психорегуляции, направленных на овладение человеком своего психоэмоционального состояния. Ее цель – расслабить мышцы при помощи внушения и самовнушения, и тем самым способствовать снижению активности определенных центров головного мозга за счет снятия в них напряженности. Основным средством АТ является система словесных команд, произносимых психотерапевтом, педагогом или самостоятельно занимающимся при нахождении в определенных позах: сидя, лежа с различным положением рук, головы, ног и т.п. АТ наиболее эффективна при сочетании с релаксационными упражнениями. Разновидностью психорегуляции является *идеомоторная тренировка* – мысленное представление различных видов деятельности (например, образное представление выполнения упражнения на гимнастическом снаряде, техники выполнения гребка и поворотов в плавании и т.п.). Для повышения эффективности психофизической тренировки необходимы специально оборудованные комнаты психофизической и психоэмоциональной разгрузки, или создание соответствующих условий в отведенных для нее местах в спортивных залах, по месту работы, дома³⁴.

Разновидностью психорегуляции является *цветомедитация* – сознательное проявление и конкретизация цвета в более или менее уплотненной форме для обеспечения организма световой энергией.³⁵ В ее основе лежит утверждение, что каждый цвет обладает определенными свойствами и питает корреспондирующие с ним клетки человеческого организма. Основными средствами цветомедитации являются *цветообразы* (мысленные или спроектированные на носителе – картине, фотографии, видео и т.п.), дыхательные действия, мыслительно-чувственные ассоциации, музыкальное сопровождение. По оздоровительному воздействию различают лечебную, направленную на оказание воздействия на тело человека и терапию при определенных заболеваниях, и психическую цветомедитацию, предназначенную для работы с духовным, психическим и эмоциональным состоянием челове-

³⁴ Мазо, Г.Е. Аутогенная тренировка в режиме труда / Г.Е. Мазо. – Минск.: Польша, 1992; Вилькин, А.Я. Комплекс психофизической регуляции «Тонус» на промышленном предприятии / А.Я. Вилькин, А.Г. Фурманов. – М.: ВДНХ СССР, 1988; Якубовская, А.Р. Методика психомышечной саморегуляции для снижения нервно-психического и мышечного утомления: метод. рекомендации / А.Р. Якубовская. – Мн., 1987. и др.

³⁵ Ароматерапия /Л. Ваниорек, А. Ваниорек. Цветочные настои доктора Бака / А. Шварц, Р.П. Швеппе. Цветомедитация / К. Рай; пер. с нем. – М.:АО «Интерэксперт», 1995.

ка. По формам различают пассивную (непреднамеренное вызывание внутри себя того или иного цвета), и активную (целенаправленное создание силами разума цветового образа и его направление на определенные части тела) медитации.

Медико-биологические и психологические средства оздоровления предстают здесь как научно обоснованные приемы воздействия на организм человека физического, психологического и функционально-биологического характера.

В комплексе вспомогательных средств ОФК применяются и **технические средства** - инвентарь и оборудование, тренажеры и технические устройства, спортивные снаряды, специализированные комнаты, спортивные сооружения, специальная одежда и т.п. (см. лекцию №8). Их использование обусловлено целями и задачами основных и других вспомогательных средств ОФК (биостимуляция, психорегуляция, механотерапия массаж и т.п.), основано на эффекте усиливающего воздействия в процессе циклических и ациклических ФУ и предусматривает правила безопасности их применения.

Вопросы для самоконтроля:

1. Чем характеризуются ЦФУ, какие упражнения к ним относятся?
2. Чем характеризуются АцФУ, какие упражнения к ним относятся?
3. Чем характеризуются смешанные ФУ, какие упражнения к ним относятся?
4. В чем специфика гигиенических и природных факторов как средств ОФК?
5. Какие медики-биологические и психологические средства используются в ОФК?

Лекция 13. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

План:

1. Понятия «Здоровье», «Здоровый образ жизни», виды здоровья.
2. Влияние физических упражнений на функциональные системы организма.
3. Влияние физических упражнений на развитие физических, психических и психофизиологических качеств.
4. Физиологический механизм положительного влияния физических упражнений на организм человека.

Литература:

1. Могендович, М.Р. Рефлекторное взаимодействие локомоторной и висцеральной систем / М.Р. Могендович. – М.: Медицина, 1957.

2. Пирогова, Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – Киев: Здоров'я, 1986.
3. Мильнер, Е.Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е.Г. Мильнер. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа: учебник для студ. вузов. – Минск: Тесей, 2003.
5. Кривцун В.П. Методические основы физкультурно- оздоровительных занятий: курс лекций / В.П.Кривцун, Л. Н.Кривцун-Левшина. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014.

1. Понятия «Здоровье», «Здоровый образ жизни», виды здоровья

Здоровье – это социально-биологическая основа жизни человека. Существуют различные его определения, среди которых выделяются следующие: 1. **Здоровье** – это такое состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения (БСЭ). 2. **Здоровье** – это комплекс резервных возможностей организма, обеспечивающих социальную активность при максимальной продолжительности жизни (В.П. Казначеев). 3. **Здоровье** – это состояние полного физического, душевного, морального и социального благополучия, а не только отсутствия заболевания или недуга (ВОЗ). 4. **Здоровье** – способность человека адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды, взаимодействуя с ними свободно на основании своей биологической, психологической и социальной сущности (Р.М. Баевский). Из данных определений следует, что «здоровье» – сущностное свойство человека сохранять высокую жизнеспособность и свободу приспособления в изменяющихся условиях природной и социальной среды и отражает качество взаимодействия организма человека с этими условиями. На уровень здоровья человека влияют следующие факторы: образ жизни – 50–55%; экология – 20–25%; генетика (наследственные факторы) – 15–20%; здравоохранение – 5–10%.

Выделяют следующие виды здоровья: 1. **Соматическое** – текущее состояние органов и систем организма человека. 2. **Физическое** – уровень развития органов и систем организма, их морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные возможности. 3. **Психическое** – состояние психической сферы, обеспечивающей общий душевный комфорт, влияющий на адекватную поведенческую реакцию. 4. **Нравственное** – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности индивида в обществе, связанный с духовностью человека, его общечеловеческими понятиями добра, любви и красоты. 5. **Социальное**

здоровье – совокупность свойств и качеств личности, позволяющих оптимально адаптироваться к условиям современной жизни, осуществлять самообразование и самовоспитание, находить средства преодоления и разрешения проблем, реализовывать свои жизненные планы. Здоровье как социальная ценность выражает значение социальных связей, места и роли человека в решении социальных задач и реализации им общественных интересов, что обеспечивает ему достаточный уровень социальной адаптивности.

Ведущее место среди факторов здоровья занимает **образ жизни** – тип жизнедеятельности человека, характеризующийся его трудовой деятельностью, бытом, отдыхом, формой удовлетворения материальных, духовных и физиологических потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения. Важнейшим аспектом образа жизни является **здоровый образ жизни (ЗОЖ)** – *такая организация труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему оптимальное выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, гармоничное развитие и активное долголетие.* ЗОЖ включает в себя знания человека о функциональной значимости занятий ФУ, способах их организации и использования, обеспечение оптимальной двигательной (физкультурной) активности, отсутствие вредных привычек, рациональное питание, личную и общественную гигиену, закаливание, оптимальное сочетание периодов труда и отдыха, профилактику стресса.

2. Влияние физических упражнений на функциональные системы организма

Научными исследованиями установлена тесная взаимосвязь между уровнем двигательной (физической) активности, состоянием здоровья и заболеваемостью человека. В результате недостаточной физической активности в организме нарушаются нервно-рефлекторные связи, что приводит к расстройству деятельности сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной систем (ДС), обмена веществ, развитию дегенеративных изменений в организме. Для нормального его функционирования человеку необходима оптимальная «доза» физической активности. Эту «дозу» обеспечивают регулярные занятия ФУ, эффективность которых определяется их содержанием. **Содержание ФУ – это комплекс двигательных и физических действий определенной биомеханической структуры, временных и пространственных параметров, интенсивности и дозировки, вызывающих совокупность физиологических, психических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при их выполнении.**

Важнейшим показателем здоровья человека является состояние

его ССС. В результате ФУ размеры и масса сердца увеличиваются в связи с утолщением стенок сердечной мышцы и увеличением его объема. Это повышает мощность и работоспособность сердечной мышцы, ударный и минутный объем крови, снижает частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое и после физической нагрузки. При регулярных ФУ в крови увеличивается количество эритроцитов и гемоглобина, в результате чего повышается кислородная емкость крови, раскрываются нефункционирующие капилляры и расширяются кровеносные сосуды, нормализуется их тонус. При работе мышц происходит массаж стенок сосудов за счет гидродинамической волны от учащения ЧСС и ускоренного тока крови. Это обеспечивает очищение кровеносных сосудов от липидных отложений, сохранение и улучшение эластичности их стенок, надежную доставку кислорода и питательных веществ к клеткам. Под влиянием ФУ снижается вязкость крови, что облегчает работу сердца и уменьшает опасность тромбообразования и развития инфаркта. Преобладающая же умственная работа и нервно-эмоциональное напряжение, недостаток физической активности приводят к сужению сосудов, повышению тонуса их стенок и спазмам.

Показателями работоспособности ССС являются ЧСС, артериальное давление (АД), систолический и минутный объем крови. В покое кровь совершает полный кругооборот за 21–22 с, при физической работе – за 8 с и менее, при этом ее объем способен возрасти до 40 л/мин. Особенно полезны для тренировки ССС ЦФУ, поскольку при их выполнении наиболее активно сокращаются и расслабляются мышцы, оказывая помощь сердцу по типу «мышечного насоса». Прекращение ритмичной работы мышц нижних конечностей лишает систему кровообращения помощи: кровь под действием гравитации остается в крупных венозных сосудах ног, движение ее замедляется, снижается возврат крови к сердцу, а от него в артериальное русло, давление артериальной крови падает, мозг оказывается в условиях пониженного кровоснабжения, приводящие к головокружению, обмороку.

Регулярные ФУ успешно развивают ДС. Дыхание – это процесс потребления кислорода и выделения углекислого газа тканями организма. Различают легочное (внешнее) и тканевое (внутриклеточное) дыхание. Внешнее дыхание – это обмен воздуха между окружающей средой и лёгкими, внутриклеточное – обмен кислородом и углекислым газом между кровью и клетками тела. Показателями влияния занятий ФУ на работоспособность органов дыхания являются: **1. Дыхательный объем (ДО)** – количество воздуха при дыхательном цикле, проходящее через легкие (вдох, выдох, дыхательная пауза). В покое у нетренированных людей ДО составляет 350–500 мл, у тренированных – 800 мл и более. **2. Частота дыхания (ЧД)** – количество дыхательных циклов за 1 мин. Средняя ЧД у нетренированных людей в покое – 16–

20 цик./мин, у тренированных – до 8–12 цик./ мин. **3. Жизненная емкость лёгких (ЖЕЛ)** – максимальное количество воздуха, которое выдохнул человек после глубокого вдоха. У нетренированных людей ЖЕЛ составляет 3000–3500 мл, у тренированных мужчин – до 7000 мл и более, у женщин – до 5000 мл и более. **4. Легочная вентиляция (ЛВ)** – объем воздуха, проходящий через легкие за 1 минуту, определяющийся путем умножения величины ДО и ЧД. В покое она составляет 5000–9000 мл, и значительно увеличивается под воздействием ФУ. **5. Кислородный запас (КЗ)** – количество кислорода в 1 мин., необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности. В покое КЗ равен 200–300 мл, а при беге на 5 км увеличивается до 5000–6000 мл. **6. Максимальное потребление кислорода (МПК)** – необходимое количество кислорода, которое организм может потребить в 1 мин. при определенной мышечной работе. У нетренированных людей МПК составляет 2–3,5 л/мин, у спортсменов – мужчин может достигать 6 л/мин, у женщин – 4 л/ мин и более. **7. Кислородный долг (КД)** – разница между КЗ и МПК: т.е. $КД = КЗ - МПК$. У нетренированных людей он находится на уровне 4–7 л кислорода, у тренированных может достигать 20–22 л. В результате ФУ увеличивается и время задержки дыхания на вдохе и выдохе: у незанимающихся на вдохе оно составляет 40–60 сек, на выдохе – 25–30 сек, у занимающихся – на вдохе от 1,5 до 3 мин, на выдохе – 1–1,5 мин.

Большое значение для развития функций ДС имеют ЦФУ, различные виды ДГ, соответствующие оздоровительные системы и программы. Их применение в сочетании с релаксационными, общеразвивающими и игровыми упражнениями, аромо- и фитотерапией, закаливанием позволяет дозировать физическую нагрузку при занятиях, усиливать окислительные процессы в организме, повышать адаптацию к неблагоприятным воздействием извне, что особенно важно для лиц с ослабленным здоровьем, среднего и пожилого возраста.

ФУ с оздоровительной направленностью положительно влияют и на **опорно-двигательный аппарат**. Они способствуют увеличению синовиальной жидкости в суставах и улучшению питания хрящей, повышению эластичности сухожилий и связок, рефлекторному восстановлению межсуставных хрящей, укрепляют кости. Все это снижает травматизм и инвалидность, особенно у взрослого населения. Хорошо развитая мускулатура – надежная опора для скелета, главного аппарата, при помощи которого совершаются ФУ. При патологических искривлениях позвоночника, деформациях грудной клетки из-за слабости мышц спины и плечевого пояса затрудняется работа легких и сердца, ухудшается кровоснабжение мозга. Тренированные же мышцы спины укрепляют и разгружают позвоночный столб, беря часть нагрузки на себя; предотвращают «выпадение» межпозвоночных дис-

ков, соскальзывание позвонков. При ФУ по укреплению мышц живота и спины улучшается осанка, способствующая сохранению внешнего вида и оптимальным условиям для работы внутренних органов. Ведущими средствами здесь являются циклические, общеразвивающие, гимнастические, прыжковые, силовые, корригирующие и игровые упражнения с предметами и без предметов.

ФУ улучшают функции **нервной системы**: увеличивается сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов возбуждения и торможения, составляющие основу физиологической деятельности мозга. Ведущими средствами в этом процессе являются циклические, игровые и релаксационные упражнения, гидропроцедуры, АТ.

Эти упражнения положительно влияют на функции **обмена веществ и внутренних органов**. Обмен веществ – основной биологический процесс в организме, представляющий единство процессов ассимиляции и диссимиляции. **Ассимиляция** – непрерывное образование в клетках необходимых для жизни органических соединений из веществ, поступающих в организм. **Диссимиляция** – распад этих веществ с выделением энергии, которая используется для обеспечения жизнедеятельности организма. В процессе ФУ происходит более интенсивное «сжигание» старых клеточных структур и образование новых, а за счёт улучшения деятельности клеток, обеспечивающих основные процессы белкового обмена, происходит омоложение организма и укрепление здоровья. Наблюдается более быстрый распад холестерина, препятствующий развитию атеросклероза: во время бега диссимиляция повышается на 200–400%, а во время ходьбы – до 100%. При выполнении скоростно-силовых упражнений тратятся в основном углеводы, а при продолжительных умеренных физических нагрузках – жиры, что позволяет регулировать массу тела.

ФУ оказывают положительное воздействие и на деятельность **пищеварительного тракта, желез внутренней секреции**, играющих важную роль в регуляции обмена веществ. Во время этих упражнений улучшаются выделительные процессы через систему потоотделения, что обеспечивает выведение шлаков за счёт кожной поверхности. Ведущую роль здесь играют ЦФУ, в том числе и при помощи вибрации тела при беге, вибрационных упражнениях. Так, вибрация печени и кишечника улучшает отток желчи и усиливает перистальтику кишок, что способствует улучшению пищеварения и устранению запоров.

В целом в результате занятий ФУ с оздоровительной направленностью формируются следующие эффекты: 1. Достижение высокого уровня здоровья, максимальное продление активной жизнедеятельности. 2. Совершенствование жизнеобеспечивающих функций и систем организма, повышение его устойчивости к ряду соматических заболеваний и вредным воздействиям внешней среды, снижение числа

и тяжести заболеваний. 3. Улучшение психоэмоционального состояния. 4. Развитие и поддержание необходимых для обеспечения жизнедеятельности человека физических, психических и психофизиологических качеств. 5. Достижение оптимального уровня физической подготовленности, приобретение прикладных двигательных умений и навыков. 6. Удовлетворение биологической потребности в движении. 7. Коррекция фигуры и массы тела.

3. Влияние физических упражнений на развитие физических, психических и психофизиологических качеств

Для оптимальной жизнедеятельности человеку необходимо не только нормальное функционирование органов и систем организма, но и развитие физических качеств. Ведущим из них является *выносливость* – способность длительно противостоять утомлению в какой-либо мышечной деятельности, проявляя единство психических, психофизиологических и биоэнергетических функций организма человека. Выделяют общую и специальную выносливость. Общая выносливость – способность длительного выполнения работы с оптимальным функционированием основных органов и систем организма. Такой режим работы обеспечивается выполнением ФУ в зоне умеренных нагрузок в аэробном режиме энергообеспечения мышечной деятельности. Развитию общей выносливости придается большое значение потому, что ее уровень слабо зависит от техники выполнения упражнений, и поэтому она обладает высоким переносом на другие виды деятельности: труд, учебу, быт и др. При ее развитии улучшается деятельность ССС, ДС, мышечной, нервной систем, обмен веществ и терморегуляция. Основными средствами здесь являются ЦФУ, обеспечивающие непрерывную работу умеренной интенсивности от 25 до 120 мин. при ЧСС 110-150 уд/мин. Специальная выносливость – способность к продолжительной работы, которая определяется зависимостью характера утомления от специфики двигательного действия, вида и специальной направленности ФУ. Она может быть как игровая, скоростная, силовая, скоростно-силовая и др. Эффективными средствами ее развития являются специальные подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и обще- подготовительные средства.

Сила – способность активно преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать проявлению внешних воздействий. Сила как физическое качество необходима человеку для выполнения прикладных действий: поднять, перенести, удержать, бросить, прыгнуть и т.п. Снижение силы в среднем и пожилом возрасте приводит к ослаблению мышц, что деформирует позвоночник, изменяет форму тела и положе-

ние грудной клетки, служит причиной нарушения деятельности внутренних органов и неприглядности внешнего вида. Развитие же силы способствует созданию мышечного корсета, необходимого для профилактики возрастных заболеваний в отделах позвоночника. Мышечная сила имеет значение для проявления других физических качеств – скорости, ловкости, выносливости. При развитии силы используются общеразвивающие и силовые упражнения с отягощениями (гантели, гири, эспандеры, вес собственного тела и т.п.), упражнения на тренажерах, рельеф местности разной крутизны, атлетическая гимнастика. Их нужно выполнять постоянно, но без чрезмерного напряжения и препятствия глубокому дыханию, большого количества упражнений в изометрическом режиме при повышенном АД, весе, заболеваниях глаз и др.

Гибкость – способность человека выполнять действия с большой амплитудой и проявлять максимально возможную подвижность в суставах. Она является важным физическим качеством, характеризующим состояние опорно-двигательного аппарата. В прикладном плане это качество необходимо человеку для выполнения простых и сложных бытовых действий - наклонов, поворотов, перепрыгиваний, различных перемещений и др. Гибкость зависит от состояния суставов, растяжимости связок и мышц, утомления и времени дня, возраста. С возрастом гибкость уменьшается вследствие травм, уменьшения эластичности связок, разрастания соединительной ткани, отложения солей и др., отрицательно сказывающихся на состоянии здоровья. Для сохранения хорошей осанки, легкости и плавности движений, выполнения трудовых, бытовых и других двигательных действий наибольшая степень подвижности требуется в позвоночнике, тазобедренных и плечевых суставах. Хорошая подвижность в суставах уменьшает вероятность травм, является средством профилактики ущемления нервно проводящих путей, показателем долголетия. Основными средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание: пружинистые, маховые, с самозахватом, с внешней помощью и др.

Ловкость – способность организма к согласованию отдельных элементов движения в единое целое для решения двигательной задачи, освоению новых движений, координации и точности их выполнения, сохранению устойчивого положения тела в движении и статике, быстрой перестройке в соответствии с меняющейся ситуацией окружающей среды. В прикладном плане ловкость необходима человеку для удержания равновесия в сложных и простых ситуациях, поймать или перебросить предмет, увернуться от какого-либо воздействия извне, удержать или перенести несколько предметов и т.п. К 40–45 гг. ловкость снижается, что отрицательно сказывается на работоспособности и освоении новых движений в производстве и быту. Основными

средствами ее развития являются спортивные и подвижные игры, гимнастические, танцевальные и специальные упражнения разнонаправленного характера, различные виды движений в усложненных условиях – ходьба, бег, езда на велосипеде и спортивное ориентирование по пересеченной и труднопроходимой местности, спуски на лыжах с гор, упражнения в равновесии, жонглирование и т.п.

Быстрота – способность человека перемещать тело или отдельные его звенья за минимально короткое время, выполнить двигательное действие точно и эффективно. Скоростные способности важны в производственной, бытовой и других сферах жизнедеятельности человека: догнать и перегнать, быстро выполнить какое-либо действие, предупредить опоздание на работу или учебу и т.д. Лучшие показатели быстроты отмечаются при хорошем функциональном и эмоциональном состоянии организма, а по мере накопления усталости, при отрицательных эмоциях они снижаются. Для развития быстроты используются общеразвивающие упражнения в быстром темпе, беговые ускорения по 10–30 метров, серии прыжковых упражнений, бег в подъем и т.п., спортивные и подвижные игры. Успешно развивается быстрота и на занятиях ритмической гимнастики, где используются движения для всех частей тела, а музыкальный ритм дозирует их темп. При развитии быстроты все ФУ должны быть освоены занимающимися, тщательно подготовлены к скоростной работе функциональные системы и опорно-двигательный аппарат. Выполнять упражнения на быстроту рекомендуется лицам, отнесенным к основной медицинской группе, после 2–3 месяцев регулярных ФУ.

К разряду комплексного воздействия на системы организма и развитие физических качеств можно отнести такие простые ФУ как прыжки через скакалку. Они укрепляют ССС и ДС способствуют развитию силы и выносливости мышц ног. Ученые считают, что для того чтобы добиться аэробного тренировочного эффекта, необходимо прыгать не менее 15 мин за тренировку, не менее 3 раз в неделю, а для снижения веса - прыгать безостановочно в течение 30 мин. Эффективность прыжков через скакалку по потреблению кислорода и количеству сжигаемых калорий равна примерно 90% эффективности продолжительного бега, при их выполнении осуществляется в 30 раз больше механической работы, чем при занятиях бегом, превышающих 10 мин. На нагрузку во время упражнений со скакалкой влияют, прежде всего, технические навыки, число подскоков за 1 мин, вид прыжков (на одной, двух ногах, попеременно и т.п.).

Физические упражнения способствуют развитию **психических и социальных качеств человека**: психической устойчивости, сдержанности, самообладанию, воли, самостоятельности, дисциплинированности, уверенности в собственных силах, целеустремленности,

коммуникативности, социальной активности, чувству ответственности, взаимопомощи и коллективизма. Эти качества формируются в процессе оздоровительной и физкультурно-спортивной тренировки, требующей проявления воли, дисциплины, трудолюбия, выдержки и т.п. Они делают человека более приспособленным к жизненным ситуациям, а для ряда профессий являются профилирующими. Среди средств ОФК успешно развивают эти качества спортивные и подвижные игры, атлетическая гимнастика, туризм, лыжные гонки и соревновательные упражнения, особенно в командных видах спорта.

В процессе ФУ развиваются и **психофизиологические качества** человека, определяющие уровень его интеллектуальной деятельности: виды памяти (кратковременная и долгосрочная), внимания (концентрация, переключение, распределение), мышления (быстрота, абстрактное, конкретное), пространственное представление или воображение. Для всех профессий умственного труда, как и в повседневной жизни и учебе эти качества важны. Свойство и уровень их развития зависят от характера двигательной активности, направленности ФУ или вида спорта. Наиболее эффективно психофизиологические качества развиваются теннисом и настольным теннисом, бильярдом, шахматами и шашками, ориентированием, туризмом и др.

4. Физиологический механизм положительного влияния физических упражнений на организм человека

Механизм оздоровительного влияния ФУ – это способ их воздействия на организм человека. Он должен постоянно приспосабливаться к меняющимся условиям внутренней и внешней среды, что достигается изменением функций клеток органов и систем, взаимосвязанных друг с другом. Связь всех функций и процессов в организме осуществляется нервной и гуморальной системами, которая научно обоснована **теорией моторно-висцеральных рефлексов** (М.Р. Могендович, 1947), Ее суть состоит в том, что любое ФУ сопровождается изменениями в состоянии внутренних органов, которое обеспечивается тремя механизмами регуляции деятельности систем организма (рисунок 8). **1-й механизм – нервный**, который заключается в том, что проприоцептивные импульсы с рецепторов мышц, связок и сухожилий поступают в ЦНС и посредством рефлексов через центры вегетативной нервной системы регулируют деятельность внутренних органов и обмен веществ. **2-й – гуморальный**, заключающийся в том, что при выполнении мышечной работы выделяются гормоны, ионы воды, калия, кальция и др., которые, попадая в кровь, разносятся по всему организму, изменяя функции органов и систем, оказывая стимулирующее действие на работу сердца; а метаболиты, образующиеся в

мышцах, расширяют артериолы, снабжающие кровью работу этих мышц. **3-й механизм – механический фактор** или «механический насос». Он заключается в том, что сокращающиеся мышцы конечностей способствуют более быстрому возвращению крови к сердцу. Эта теория показала взаимосвязь и функциональное преобладание деятельности двигательного аппарата и скелетных мышц над вегетативным.

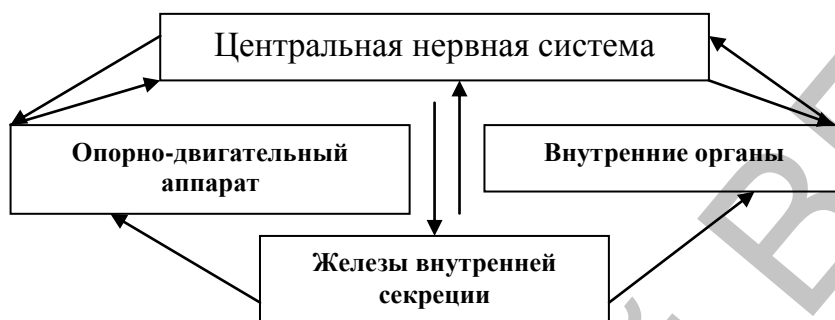


Рисунок 8 – Схема моторно-висцеральных рефлексов

На основе познания этих механизмов разработана **теория кинезофилии**, объясняющая нейрофизиологический механизм обеспечения моторики и создающий мощный потенциал энергии, наследственно заложенный в мозгу и определяющий активность моторики как потребности и инстинкта биологического значения (М.Г. Могендович, 1972). Одним из сильных факторов стимуляции моторики является проприоцепция. При ее недостатке у человека возникает «моторный голод» (М.Р. Могендович, И.Б. Темкин, 1975), а нарушение или недостаток двигательной активности ведет к нарушению функций всех органов и систем. Потребность в двигательной активности тесно связана с энергетическим обменом: его дефицит активизирует моторную активность, а избыток - тормозит. Такое же рефлекторное взаимодействие имеется между внутренними органами и ЦНС: импульсы от рецепторов внутренних органов поступают в нервные центры, сигнализируя об интенсивности функций и состоянии органов. Нервные центры, регулирующие работу этого органа, в свою очередь, посылают к нему усиливающие или ослабляющие импульсы, изменяя его деятельность. Так осуществляется саморегуляция внутренних органов и обмена веществ без участия сознания человека.

В свете изложенных теорий становится понятным, что оздоровительное воздействие ФУ проявляется четырьмя основными механизмами: **тонизирующего влияния, трофического действия, формирования компенсаций и нормализации функций**. Механизм тонизирующего влияния ФУ заключается в изменении интенсивности биологических процессов в организме (общего тонуса) под влиянием дозированной мышечной нагрузки. Механизм трофического действия проявляется в том, что под ее влиянием улучшаются процессы обмена

регенерации в организме. Механизм формирования компенсаций проявляется в формировании временного или постоянного замещения нарушенных, ослабленных или утраченных функций организма. Механизм нормализации функций заключается в их восстановлении, как у поврежденного органа, так и всего организма. Для выздоровления недостаточно восстановить поврежденный орган, нормализовать его функции, – нужно восстановить регуляцию всех процессов в организме, что и является основной целью структурных компонентов ОФК.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое «Здоровье», «Здоровый образ жизни», каковы виды здоровья?
2. В чем значение ФУ для жизнедеятельности человека?
3. Как оказывают влияние ФУ на различные системы организма?
4. Как влияют физические упражнения на развитие физических, психических и психофизиологических качеств человека?
5. Что представляет собой физиологический механизм положительного влияния ФУ на организм человека?

Лекция 14. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

План:

1. Понятие, цель и задачи производственной физической культуры.
1. Структура и функции производственной физической культуры.
2. Характеристика средств и форм производственной физической культуры.

Литература:

1. Мусаелов, Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А. Мусаелов, Л.Н. Нифонтова. – М.: Профиздат, 1985.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003.
3. Кривцун, В.П. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007.
4. Кривцун-Левшина, Л. Н. Организационные и методические основы оздоровительной физической культуры трудящихся: курс лекций / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014.

1. Понятие, цель и задачи производственной физической культуры

культуры

Основной производительной силой общества является человек. Включенный в систему производства материальных и духовных ценностей человек-работник подвержен воздействию на него двух основных производственных факторов. С одной стороны, современный уровень интенсификация и изменения в характере и содержании труда предъявляют определенные требования к общим и специальным физическим и психическим качествам и способностям работника, адаптационным возможностям его организма в условиях природной и производственной среды, высокому уровню работоспособности. С другой – усложнение технологических процессов, роботизация и компьютеризация производства, наличие в окружающей работника среде вредных для организма отходов производства, подчас несовершенная организация труда отрицательно воздействуют на его уровень работоспособности, приводят к психоэмоциональным перегрузкам, сокращению двигательной активности и возникновению на этой основе комплекса общих и профессиональных заболеваний.

Наукой и практикой подтверждено, что эффективность производства, в определенной степени, зависит от уровня развития физической культуры в трудовом коллективе. Ее внедрение на производстве значительно повышает экономическую эффективность предприятия: производительность труда и профессиональная работоспособность трудящихся возрастает в среднем на 7-10%, заболеваемость снижается до 25%, у 50% работников предприятий повышается социальная активность, у 86–90% к концу рабочего дня снижается утомление и улучшается самочувствие, тем самым повышается годовой социально-экономический коэффициент.

Организация ОФК на производстве (в широком смысле – везде, где трудится человек) имеет два направления: производственная физическая культура и физическая рекреация после трудового процесса. Ведущее значение в ОФК на производстве занимает **производственная физическая культура ПФК**. В узком смысле она представляет собой *систему физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий, осуществляемых в сфере производства, формы и содержание которых диктуются особенностями влияния на работника условий, характера и организации труда*. Ее цель – способствовать укреплению здоровья, повышению эффективности труда работника и рентабельности производства. Задачами ПФК являются: 1. Поддержание работоспособности человека на оптимальном уровне, ускорение восстановительных процессов, связанных с утомлением в течение рабочего дня. 2. Развитие и поддержание на оптимальном уровне физических, психических и психофизиологич качеств, формирование прикладных умений и навыков, необходимых в профессии. 3. Снятие

общего и локального утомления, восстановление работоспособности человека после рабочего дня. 4. Повышение устойчивости организма к отрицательному воздействию неблагоприятных факторов труда на системы организма работающего, предупреждение и снижение профессиональных заболеваний. Цель и задачи ПФК определяют ее структуру и функции, организационные и методические основы.

2. Структура и функции производственной физической культуры

Структура ПФК – это совокупность устойчивых связей и отношений между ее компонентами и элементами. Компонентами ПФК выступают ее **виды** - специально организуемые и управляемые процессы формирования и поддержания общих и специальных физических, психических и психофизиологических качеств, двигательных умений и навыков с целью удовлетворения производственных, социальных и личных потребностей трудящихся (рисунок 9).



Рисунок 9 – Структура производственной физической культуры

Каждый из компонентов имеет внутреннюю структуру, а их организация и применение образуют процесс функционирования ПФК на производстве. К видам ПФК относятся следующие ее компоненты. **Производственная гимнастика (ПГ)** – специальные комплексы ФУ, направленные на сокращение периода вработывания организма в начале производственной смены, снижение утомления и поддержание высокой работоспособности трудящихся в течение трудового дня. **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** – специальные комплексы ФУ для поддержания на оптимальном уровне физических, психических и психофизиологических профессионально важных качеств. **Послетрудовая реабилитация (ПТР)** – специальные комплексы ФУ в сочетании с физиотерапевтическими, гидробальнеологическими процедурами и психорегулирующими воздействиями, направленные на восстановление работоспособности и функций организма трудящихся после рабочего дня. **Профилактика профессиональных заболеваний (ППЗ)** – воздействие на организм трудящихся ФУ в сочетании с медицинскими, гигиеническими, физиотерапевтическими, гидробальнеологическими процедурами и психорегулирующими воздействиями с целью предупреждения негативных изменений в организме человека, развития его компенсаторных и адаптационных механизмов к условиям труда и производственной среды.

ПФК, как составной части ОФК, свойственны общие и специфические функции. К общим функциям ПФК относятся: – **двигательная** – оптимизация двигательного режима человека, удовлетворение его естественных потребностей в движении, профилактика последствий гипокинезии и гиподинамии, привлечение работников к регулярным ФУ; – **образовательная** – использование видов и средств ПФК в системе образования с целью приобретения знаний по формированию важных прикладных умений и навыков, создания мотивов соблюдения ЗОЖ; – **рекреативная** – использование средств ПФК в сфере досуга для удовлетворения эмоциональных потребностей, улучшения настроения и создания положительного эмоционального фона в коллективе; – **оздоровительная** – поддержание и восстановление функций систем организма, снижение общих заболеваний; – **общеразвивающая** – формирование, поддержание и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных умений и навыков; – **социально-психологическая** – способность видов и средств ПФК развивать волевые качества и черты характера личности работников; – **социально-коммуникативная** – возможность установления

межличностных контактов, формирования положительного социального микроклимата в трудовых коллективах, социализация и интеграция работников; – **нормативная** – выработка и закрепление определенных норм общей физической подготовленности, физических и умственных нагрузок, методов и навыков самостоятельной организации и проведения занятий ФУ.

Специфические функции ПФК характеризуют те ее свойства, которые присущи только ей как относительно самостоятельной подсистеме ОФК. К ним относятся: **реабилитационная функция** – профилактика и снятие утомления, восстановление работоспособности в процессе и после труда; **прикладная** – формирование специальной физической и психофизической подготовки трудящихся к особенностям характера, содержания и условий труда; **лечебно-профилактическая** – профилактика профессиональных заболеваний, восстановление функций организма, утраченных или сниженных в результате профзаболеваний и травм, повышение адаптации организма к условиям производства; **специфическая нормативная функция** – выработка норм специальной психофизической подготовки в соответствии с требованиями профессий; нагрузок, методов и форм проведения занятий ФУ применительно к конкретным видам труда. Общие и специфические функции ПФК задают модель выбора ее средств и форм.

3. Характеристика средств и форм производственной физической культуры

Основным средством ПФК являются ФУ, в применении которых используется весь классификационный набор этих упражнений: по функциональному эффекту и роду двигательной деятельности, по предметным формам применения и направленности использования, по воздействию на организм в соответствии с его анатомо-физиологическим строением и служебной роли, по интенсивности работы и снарядному признаку и т.п. В ПФК широко используются и другие упражнения, направленные на решение конкретных задач: дыхательная, корригирующая и релаксационная гимнастика, гимнастика для глаз, упражнения на концентрацию внимания и др.

Конкретный эффект ФУ увеличивается за счет включения в процесс их выполнения природных факторов (занятия на свежем воздухе, в лесном массиве, в открытом водоеме, зимнем саду и т.д.), а также специальных процедур (общее и профилированное закаливание, фитотерапия и т.п.). Природные факторы с гигиеническим обеспечением занятий включаются в структуру ПФК своими нормами нагрузок и отдыха, условиями занятий (чистота, вентиляция, освещенность и др.), методами и принципами закаливания, режимами

проведения восстановительных гидробальнеопроцедур.

Медико-биологические средства, такие как витаминные и кислородные коктейли, гидро - и физиопроцедуры, массаж, солярий и т.п. используются в ПФК для усиления эффекта применяемых ФУ и природных факторов. Психологические средства – аутогенная тренировка, психомышечная и психоэмоциональная регуляция, функциональная музыка и др. используются в ПФК в сочетании с ФУ для восстановления физического и психического состояния работников в процессе рабочего дня и после него, улучшения настроения, снятия психоэмоционального напряжения. Технические средства, применяемые в ПФК, это различные оборудование и приспособления, тренажерные устройства, гимнастические снаряды, инвентарь, спортивные сооружения, которые используются во всех ее видах.

Применение средств ПФК возможно только при условии создания для них определенных условий, т.е. ее форм. В общем виде **форма** – это способ организации деятельности по использованию ее различных средств. Процесс функционирования ПФК осуществляется в организованных и самостоятельных формах. Организованные формы имеют такие черты как руководящая роль методиста, учителя, тренера и т.п.; строгая регламентация деятельности по времени и месту занятий, содержанию и дозированию физических нагрузок, осуществлению врачебно-педагогического контроля за функциональным состоянием занимающихся; соблюдение требований к структуре занятий (наличие подготовительной, основной и заключительной частей); учет дидактических принципов и однородный состав занимающихся.

Формы ПФК по способу организации работников различаются на физкультурно-оздоровительные и профилированные группы; по временному признаку – внутрипроизводственные и внепроизводственные. Внутрипроизводственные формы – это занятия в режиме рабочего дня, т.е. производственная гимнастика (занятия в цехе, отделе, в специально оборудованных местах и др.); внепроизводственные – занятия в свободное время (в физкультурно-оздоровительных группах, ФОЦах, на спортивных сооружениях). По территориальному признаку формы ПФК разделяются на занятия по месту работы и жительства трудящихся (в ФОКах, КСК, клубах и объединениях, физкультурно-оздоровительных комплексах, в санаториях-профилакториях и др.).

Самостоятельные формы ПФК осуществляются без участия и контроля педагога, как правило, возникают стихийно и неформально среди работников производства, объединенных общими профессиональными, физкультурными и другими интересами. Эти формы занятий делятся на групповые и индивидуальные. Групповые

формы осуществляются в виде самостоятельного объединения работников производства и членов их семей для занятий различными видами ПФК. Индивидуальные формы осуществляются в виде утренней гигиенической и вводной гимнастики, физкультурминуток и микропауз активного отдыха, физических упражнений профессионально-прикладной, реабилитационной и профилактической направленности. Выбор и применение тех или иных видов и форм ПФК определяется ее целями, задачами и условиями производства.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что включает в себя понятие «производственная физическая культура», ее цель и задачи?
2. Из каких компонентов и элементов состоит структура ПФК?
3. Какие общие и специфические функции выполняет ПФК?
4. Какие средства и формы применяются в ПФК?

Лекция 15. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬ- ТУРЫ

План:

1. Цель и управленческая структура организации производственной физической культуры.
2. Производственные факторы, обуславливающие функционирование производственной физической культуры.
3. Принципы и методы обеспечения видов и форм производственной физической культуры.

Литература:

1. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, Юспа М.Б. – Минск: Тесей, 2003.
2. Кривцун-Левшина, Л. Н. Организационные и методические основы оздоровительной физической культуры трудящихся: курс лекций / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014.

1. Цель и управленческая структура организации производственной физической культуры

Производственная физическая культура функционирует в единстве организационных и методических аспектов. **Цель ее организации – создание управленческих, материально-финансовых, кадро-**

вых и методических условий для внедрения на производстве (организации или учреждении) ее средств и форм. Задачами организации ПФК являются: 1. Создание ее управленческой структуры. 2. Организация ПФК в режиме труда и в свободном времени трудящихся.

Юридическим документом для организации ПФК по месту работы трудящихся является «Закон Республики Беларусь о физической культуре и спорте». В статье 30 «Физическая культура по месту работы» указывается, что организации могут способствовать реализации работниками права на занятие физической культурой посредством: - проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со своими работниками и членами их семей; – строительства и содержания физкультурно-спортивных сооружений; – создания структурного подразделения (введения должностей специалистов, осуществляющих деятельность в целях развития физической культуры и спорта); – содействия объединения работников в коллективы физической культуры. В Государственной Программе развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь указывается, что целью организации физической культуры по месту работы трудящихся является создание управленческих, материально-финансовых и кадровых условий для внедрения и постоянного применения на производстве (в организации или учреждении) ее средств и форм для восстановления затраченных психо-физиологических возможностей организма работников, профилактики его профессиональных и общих заболеваний на основе формирования мотивации здорового образа жизни.³⁶

Юридической основой организации ПФК на конкретном предприятии (в организации) является включение в его Коллективный договор раздела «Производственная физическая культура». В этом договоре, заключаемом между администрацией предприятия и профсоюзным комитетом от имени коллектива трудящихся, регламентируются основные направления ПФК, количественно-качественные показатели ее развития. Для разработки данного раздела и внедрения ПФК необходимо создание на промышленном предприятии управленческой структуры т.е. определение непосредственных руководителей и исполнителей предстоящей работы (рисунок 10). Основными **функциями управляющей подструктуры** являются: ● разработка и утверждение планов социокультурного развития, Коллективного договора предприятия с включением в них разделов по ПФК; ● определение функциональных обязанностей управляемой подсистемы; ● принятие решения о введении должностей инструкторов-методистов физкультурно-оздоровительной и спортивно-

³⁶ Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011 – 2015 годы / Основные направления социально-экономического развития Республики Беларусь на 2006 – 2015 годы, утвержденные постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 4 ноября 2006 г. № 1475 //Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2006 г., № 186, 5/24172.

массо-вой работы. ● обеспечение материально-финансовыми ресурсами необходимых для предприятия направлений развития ПФК; ● контроль за эффективностью деятельности управляемой подсистемы и на этой основе их стимулирование (поощрение или наказание). *Управляемая подструктура* выполняет такие **функции**, как: ● определение специфики особенностей труда работников производства и разработка на этой основе рациональных графиков их режима труда и отдыха, программ ПФК в каждом подразделении, цеху и участке; ● рабочих программ занятий ФУ необходимых профессиональных и оздоровительных направлений на конкретном производстве; ● подготовка инструкторов-общественников; ● оказание материально-технической помощи при строительстве, оборудовании и ремонте объектов физкультурно-спортивного назначения, обеспечение необходимым оборудованием и инвентарем, хозяйственными товарами, средствами медико-биологического воздействия; ● осуществление (при необходимости) доставки трудящихся к местам занятий ФУ; ● обеспечение санитарно-гигиенических условий в местах занятий, осуществление врачебно-педагогического контроля за функциональным состоянием занимающихся; ● обеспечение функций, предусмотренных штатному инструктору-методисту по физкультурно-спортивной работе.

Функциями трудящихся являются систематическое занятие ФУ профессиональной или физкультурно-оздоровительной направленности, ведение ЗОЖ на основе полученных ими знаний по вопросам оздоровления и поддержания физического и психического здоровья, участие в организации и управлении ПФК на предприятии. Непосредственными исполнителями ее организации на производстве являются Совет КФК и его *методическая комиссия по ПФК*, в которую должны входить штатный инструктор-методист по физкультурно-спортивной работе, представители службы охраны и техники безопасности труда, лаборатории НОТ (если она имеется), медицинского учреждения, другие заинтересованные работники предприятия. Функциями этой комиссии являются обеспечение организационных условий для функционирования ПФК, методическое обеспечение и оценки эффективности ее видов. Для этого комиссия осуществляют следующие действия:

> изучает виды труда и профессий работников цехов и участков (отделов) предприятия, характер и физиологические параметры утомляемости работников; > выявляют общую и специфическую структуру заболеваемости работников (на основе ежегодной отчетности предприятия о состоянии заболеваемости его работников); > определяют уровень физического развития, общей и специальной (профессиональной) физической подготовленности работников (на основе ежегодных профосмотров, осуществляемых медицинскими учреждениями); > выявляют наличие уже функционирующих видов и форм ПФК

(если таковые имеются), число занимающихся в них; виды и последовательность организационных действий; определяют состав штатных и общественных физкультурных кадров и их квалификационный уровень; наличие физкультурно-оздоровительных сооружений и их пропускную способность; > выясняют возможности предприятия по финансированию данного направления и вышестоящих физкультурных организаций по оказанию организационной и методической помощи штатным инструкторам-методистам.

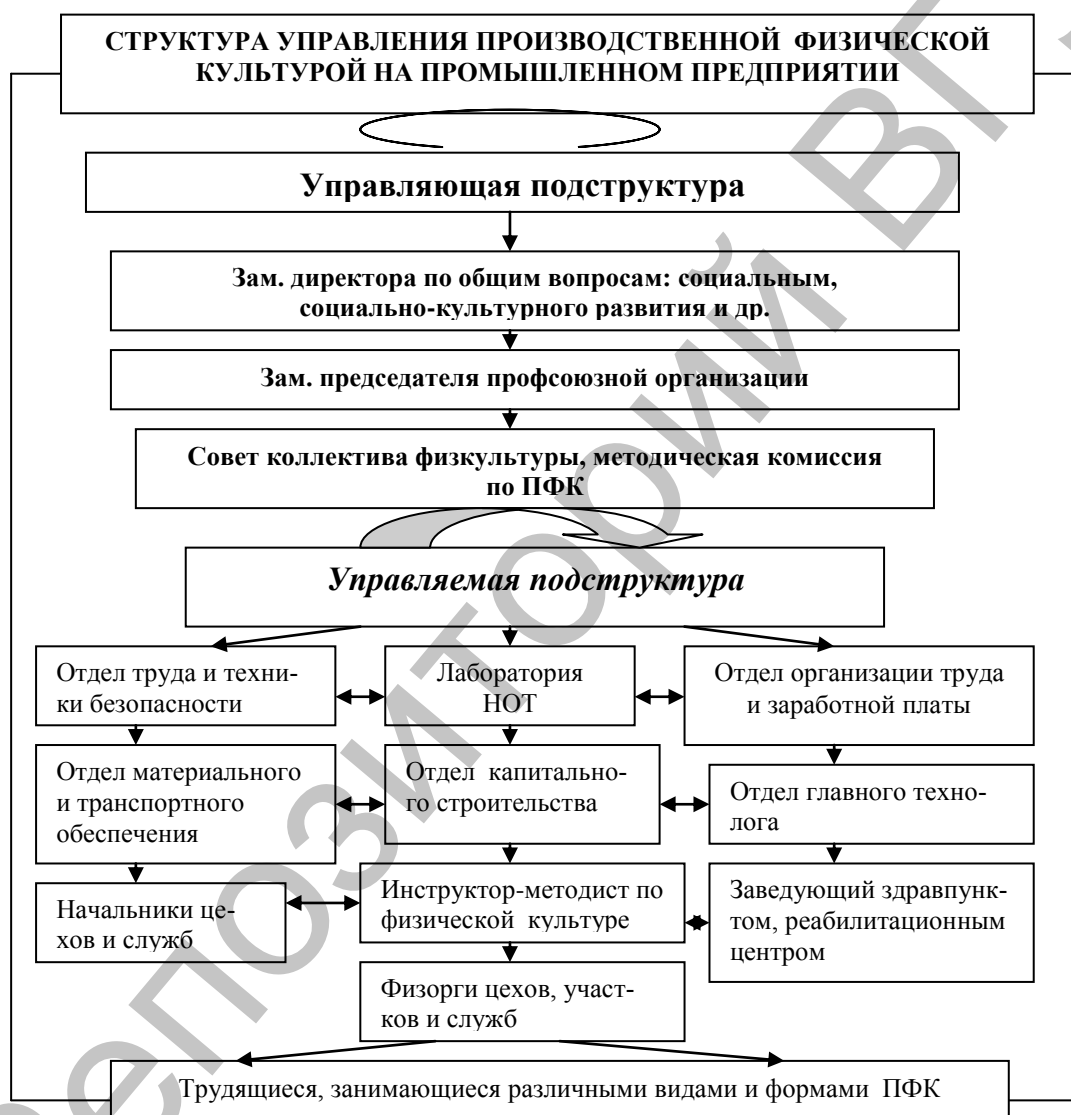


Рисунок 10 – Управленческая структура ПФК на предприятии

На основании этих сведений разрабатывается Программа мероприятий по внедрению и развитию ПФК. Показатели и мероприятия этой Программы состоят из трех основных групп. **1-я группа – ПФК в режиме труда.** Здесь предусматриваются: ~ проведение режимов труда работников с указанием цехов и отделов производства, где намечается функционирование рекомендуемых видов и форм ПФК, пла-

нируемый охват ими в ежедневных занятиях в различных сменах работы; ~ число или рост числа занимающихся по производственной гимнастике на конкретных участках производства. **2-я группа – ПФК в режиме отдыха трудящихся.** В ней предусматривается: ~ число или рост числа занимающихся ФУ в обеденный перерыв работников на конкретных участках производства; ~ число или рост числа занимающихся ФУ с профилактической направленностью профессиональных заболеваний; ~ число или рост числа занимающихся ФУ профессионально-прикладной направленности. **3-я группа – организация внедрения ПФК на предприятии.** В эту группу включаются мероприятия: ~ проведение семинаров по обучению и переподготовке инструкторов-общественников с указанием численности обучаемого актива; ~ внедрение в цехах и участках новых форм ПФК с указанием их количества и числа занимающихся в них; ~ оборудование или строительство необходимых физкультурно-оздоровительных сооружений с указанием их числа и места размещения; ~ проведение исследований экономической и оздоровительной эффективности ПФК с указанием исследуемых цехов и участков; ~ координационные и субординационные связи работников предприятия (учреждения) – участников процесса организации и ответственных лиц предприятия за функционирование данного направления по месту работы трудящихся.

Разработанная Программа Советом КФК при согласовании с профсоюзной организацией и администрацией предприятия выносятся для утверждения на общее собрание трудового коллектива. При общем (или большинстве) согласии его членов с Программой она включается в коллективный договор предприятия за подписью всех уполномоченных для этого лиц.

2. Производственные факторы, обуславливающие функционирование производственной физической культуры

Одним из важнейших условий в организации и функционировании ПФК является научное обоснование выбора ее средств и форм. Это связано с тем, что труд работника имеет свою специфику, которая обуславливается определенными **производственными факторами.** К общим факторам функционирования и развития производства в целом или отдельных его отраслей относятся политический строй (направленность социально-экономического развития страны); уровень развития производственных технологий и науки, обеспечения законодательной и нормативной базы производственной деятельности; преобладание тех или иных форм собственности (государственной, общественной, индивидуальной); степень интеграции в стране различных производственных и научных комплексов; заинтересованность управления в развитии тех или иных видов производства и материальная

заинтересованность (уровень заработной платы) работников; общий экономический уровень страны и профессионализма работников.

На основании исследований, проводимых лабораторией физической культуры трудящихся ВНИИФК (г. Москва) под руководством Л.Н. Нифонтовой, Киевским институтом физической культуры под руководством В.М. Баранова, Академией физического воспитания и спорта РБ под руководством А.Г. Фурманова, в течение 1975–1997 гг., выявлено, что основными *специфическими производственными факторами*, определяющими виды, средства и формы ПФК, являются характер, содержание и условия труда. **Характер труда** – это степень преобладания физических, психических, умственных качеств или их сочетания в трудовом процессе работника. **Содержание труда** – это специфика трудовых операций в конкретном виде труда и профессии. **Условия труда** – совокупность санитарно-гигиенических, организационных и психологических аспектов производства, в которых работники различных профессий обеспечивают процесс производства.

Отправным моментом в разработке видов, средств и форм ПФК является определение видов труда работников производства. Выделяют четыре группы характерных особенностей разнообразного труда (В.В. Белинович, 1961 г.). 1-я группа объединяет характеристики труда, связанного с выполнением кратковременных операций, небольшими физическими усилиями, монотонностью движений, рабочей позой «сидя» при постоянном небольшом наклоне вперед, действиями в основном руками с преобладанием движений пальцами при значительном напряжении зрения и внимания (работники конвейерного производства). 2-я группа объединяет характеристики труда, отличающегося умеренными физическими нагрузками, значительным напряжением внимания и большим разнообразием движений с большой амплитудой, преобладанием рабочей позы «стоя» и статического напряжения соответствующих мышц спины и ног, с наклонами и поворотами туловища, выполнением вспомогательной работы – переноской обрабатываемых деталей, наладки и ухода за станком и т.п. (работники – станочники, механизаторы). 3-я группа объединяет характеристики труда, отличающегося большими физическими усилиями и разнообразными движениями в быстром и очень быстром темпе, большой затратой энергии, повышенной работой сердечнососудистой, дыхательной, выделительной и др. систем организма работника (грузчики, копальщики, полеводы, строители). 4-я группа включает в себя трудовые операции, связанные со значительным нервноэмоциональным напряжением, преобладанием рабочей позы «сидя», статическим положением ног, мышц спины и головы, малоамплитудными движениями рук, повышенным вниманием и напряжением зрения (работники администрации, инженеры, конструкторы, педагоги, врачи, про-

граммисты, менеджеры, плановики, финансисты и т.п.). Сочетание названных характеристик труда позволяет объединить эти четыре группы в **три основных вида труда: физический, умственный и смешанный**. Для разработки программы организации и функционирования ПФК эти характеристики труда работников конкретного предприятия требуют их анализа на основе научных принципов и методов управленческой и педагогической деятельности в области ОФК.

3. Принципы и методы обеспечения видов и форм производственной физической культуры

Научно установлено, что основными условиями эффективной организации и функционирования ПФК являются принципы **валидности, профилированного оздоровления и комплексности**. Принцип валидности заключается в требовании избирательного применения средств, форм и методов ПФК в соответствии с характером и содержанием труда человека, учетом их направленного воздействия на те органы и системы, которые в большей мере функционируют в производственном процессе и, прежде всего, нуждаются в отдыхе. Принцип профилированного оздоровления проявляется в требовании использования средств ПФК с учетом специфики профессиональных заболеваний трудящихся. Принцип комплексности предусматривает необходимость совокупного использования видов, форм и средств ПФК с учетом воздействия на организм работника факторов производства.

Реализация названных принципов обеспечивается **методом профессиографического анализа**, предусматривающего *оценку величины влияния на организм работающего отдельного или комплекса производственных факторов с точки зрения возможных их патологических последствий*. Этот метод обеспечивается методами физиологии и гигиены труда, социологии и психологии, медицины и физической культуры, что и определяет необходимость участия в методической комиссии ПФК представителей соответствующих служб производства и работников физической культуры. Метод профессиографического анализа предусматривает анализ таких специфических производственных факторов, как психофизиологические, санитарно-гигиенические и организационные условия труда с последующей оценкой их качественного и комплексного воздействия на организм работника, определяющее особенности и динамику локального и суммарного утомления, предпатологического и патологического характера профессиональных заболеваний.

Психофизиологический тип факторов образуется из тех характеристик труда, которые непосредственно связаны с трудовыми операциями, требующими конкретных проявлений физиологических и психических реакций организма работника. К этому типу факторов

относятся следующие профессиональные характеристики. **Внешняя механическая работа (ВМР)** – показатель степени физической нагрузки во время работы и ее распределение на различные группы мышц. Определение ВМР проводится для нескольких видов нагрузки: общей, включающей в работу мышцы туловища и ног; локальной, выражающейся в участии в трудовых операциях мышц плечевого пояса, кисти рук и предплечья; статической, характеризующейся затратой значительных физических усилий и нагрузками без выраженного силового компонента; динамической нагрузки, выражающейся в силовых компонентах с широкой амплитудой движений. ВМР определяется дифференцированно отдельно для мужчин и женщин с учетом максимальной суммарной продолжительности действия этого фактора и измеряется в килограммометрах «кгм», весом груза и протяженностью пути его перемещения. Формула оценки этого фактора: число произведения величины усилия на время его удержания с учетом количества повторяющихся усилий. **Дефицит физической нагрузки (ДФН)** – показатель степени ее снижения (отсутствия) в процессе труда, позволяющий выявить прямые или косвенные причины предрасположенности трудящихся к различным видам патологии. Для измерения ДФН применяется балльная оценка ее уровня. **Рабочая поза (РП) и перемещения в пространстве** (рабочие движения) (**ПвП**) – показатели оценки вынужденного или естественного положения тела человека на рабочем месте, определяющего особенности преимущественного включения различных групп мышц и систем организма в производственном процессе. РП и ПвП выражаются в балльной величине углов наклона, их количества, времени пребывания в РП, путей перемещения работника и веса переносимого при этом груза (или его отсутствия). **Нервно-эмоциональная нагрузка (НЭН)** – показатель интенсивности деятельности ЦНС в процессе трудового дня, характеризующейся информационной нагрузкой (ИН) (числом рабочих сигналов в час), длительностью сосредоточенного внимания (ДСВ), напряжением зрительного анализатора (НЗА), интеллектуальной нагрузкой (ИН) (объемом поступающей информации, требующей оперативной и долговременной памяти), эмоциональной нагрузкой (ЭН) (необходимостью и количеством действий с различной степенью ответственности за выполняемую работу). Метрическими единицами для ИН является плотность рабочих сигналов (признаков информации) на 1 час работы; ДСВ – величина времени в процентах от общего времени рабочей смены; НЗА – вид зрительной работы в балльном выражении; ИН – балльная оценка степени выраженности элементов сложности интеллектуальной задачи и объектов запоминания; ЭН – балльная оценка сложности действий по индивидуальному плану с возможностью (невозможностью) их коррекции в условиях дефицита времени, контакта

с другими людьми, опасной обстановкой, ответственности за материальные ценности и людей. **Монотонность трудовых операций (МТО)** – показатель оценки выполнения однообразных действий при постоянном ритме и ограниченном участии опорно-двигательного аппарата, вызывающих быстрое истощение нервных клеток и развитие в них охранительного торможения. Этот показатель включает частные показатели: число рабочих приемов в операции, длительность повторяющихся операций и количество операций в час.

Санитарно-гигиенический тип факторов образуется из следующих условий труда и их оценки, которые ГОСТом регламентируются как опасные физические и химические воздействия производства. **Микроклимат (МК)** оценивается в этом типе факторов как влияние на организм работника высоких или низких температур, влажности и подвижности воздуха в производственной среде. Установлено, что высокая температура, существенно отклоняющаяся от оптимальных параметров, приводит к перенапряжению кровеносной, пищеварительной и выделительной систем организма, возникновению различных патологий (нарушению водно-солевого обмена, сгущению и повышению свертываемости крови, функциональным расстройствам сердечнососудистой системы и желудочно-кишечного тракта). Все это приводит к снижению работоспособности, гипертонической и судорожной формам заболеваний. Низкая температура и повышенная влажность способствуют нарушению кожной чувствительности и атрофии мягких тканей, спазмам сосудов и стойким структурным изменениям в их стенках. На основе этих изменений могут развиваться облитерирующий эндартериит (обморожение), гипотермия (замораживание), простудные заболевания. Для оценки состояния МК измеряются его параметры в цехах, участках (полях, фермах, мастерских и т.п.) в бальной выразении. **Уровень освещенности (УОс)** на рабочих местах (повышенный или пониженный) вызывает неблагоприятные изменения в зрительном анализаторе и зрительном центре ЦНС, что приводит к снижению их функций и общему утомлению. Единицей измерения УОс является «люкс», величина которого в бальной шкале определяется в соответствии с допустимым уровнем. **Вибрация (Вб)** – фактор волновой природы, при превышении норм которого в организме работника может наблюдаться сосудосуживающий эффект (синдром «мертвых пальцев» или «белых пальцев»). К вибрационным воздействиям наиболее чувствительны вестибулярный аппарат, нервная и костная ткань, что приводит к стойким вегетативным изменениям. Для оценки Вб измеряется уровень виброскорости (например, в отбойном молотке шахтера) в соответствии с установленными нормами, степень ее локального или суммарного воздействия на организм работника. **Уровень промышленной пыли (УПП)** – фактор воздействия на

органы дыхания работника. Общая черта «пылевых болезней» – значительные морфофункциональные изменения в местах накопления пыли – дыхательных путях, альвеолах, легких. Это приводит к возникновению пневмонии, эмфиземе легких, пневмосклероза, бронхита, бронхиальной астме. **Загазованность производственной среды (ЗПС)** – фактор воздействия на организм работника токсических веществ (свинца, бензола, ртути, марганца и др.). Превышение норм ЗПС и связанное с ним проникновение токсических веществ в организм работника вызывает ослабление или нарушение функций вегетативной нервной системы, чувствительных и двигательных периферических нервов, ЦНС, эндокринных желёз; кислородное голодание тканей; раздражение слизистой глаз и верхних дыхательных путей; ухудшение прочности костей. Оценка УПП и ЗПС проводится по двум показателям: потенциальная опасность факторов и степень превышения производственно допустимых норм. Оценка величины влияния данных факторов определяется по 6-бальной шкале. Если величина влияния фактора соответствует оптимальному или благоприятному уровню его воздействия на организм работника, она оценивается 1–2 баллами; при наличии пограничных предпатологических состояний – 3–4 баллами; при высоком уровне проявления – 5-6 баллами.

Организационный тип производственных факторов связан с материально-финансовыми, социально-психологическими условиями труда, зависящими от умения администрации предприятия (организации) эффективно управлять всеми его звеньями: социально-психологическим климатом в коллективе (цеху, участке, отделе, бригаде и т.п.); ритмичностью производства; уровнем и систематичностью выплаты заработной платы; обеспечением санитарно-гигиенических условий, блоков питания, здравпунктами и профилакториями, условиями для отдыха и занятий по интересам, в том числе и физическими упражнениями и т.п. Низкая функциональность организации производства негативно сказывается на физическом и психическом состоянии работников: способствует физическому или психическому перенапряжению, появлению нервных и сердечнососудистых заболеваний; снижает уровень удовлетворенности трудом.

Степень влияния этих факторов определяется наблюдением за наличием и характером их воздействия, в ходе бесед и опросов трудящихся. Проведенный таким образом профессиографический анализ состояния специфических производственных факторов позволяет установить общую и частную направленность разработки и использования видов, средств и форм ПФК.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что является целью, задачами и юридической основой организации ПФК на

- предприятия?
2. Какова управленческая структура ПФК, функции ее структурных компонентов?
 3. Из каких разделов и групп показателей состоит программа мероприятий по внедрению ПФК, и какие этапы проходит ее внедрение на производстве?
 4. Какие группы и виды труда выделяются в их научной классификации?
 5. Учет каких принципов и применение каких методов способствует организации и эффективному функционированию видов ПФК?
 6. Какие общие и специфические производственные факторы обуславливают организацию и функционирование ПФК?

Лекция 16. НАЗНАЧЕНИЕ И МЕТОДИКА ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

План:

1. Назначение и содержание производственной гимнастики.
2. Методика разработки комплексов производственной гимнастики.
3. Назначение и содержание профессионально-прикладной психофизической подготовки.
4. Методика разработки комплексов профессионально-прикладной психофизической подготовки.

Литература:

1. Мусоелов, Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А. Мусоелов, Л.Н. Нифонтова. – М.: Профиздат, 1985.
2. Баранов, В.М. Производственная гимнастика: вопросы и ответы / В.М. Баранов. – Киев: Здоровье, 1988.
3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003.
4. Кудрицкий, В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учеб. пособие для студ. учреждений высшего образования / В.Н. Кудрицкий. – Брест: Изд-во БрГТУ, 2005.
5. Кривцун-Левшина, Л.Н. Организационные и методические основы оздоровительной физической культуры трудящихся: курс лекций / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П.Кривцун. – Витебск: ВГУ имени П.М.Машерова, 2014.

1. Назначение и содержание производственной гимнастики

Одним из видов ПФК выступает *производственная гимнастика (ПГ)*. Ее задачами являются: 1) быстрая настройка систем и функций организма на предстоящую работу; 2) снижение утомляемости и повышение эффективности отдыха работника в процессе труда; 3) восстановление работоспособности и повышение его производительно-

сти труда; 4) снижение производственного травматизма. ПГ состоит из вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минутки и микропаузы активного отдыха.

Вводная гимнастика (ВГ) – это комплекс ФУ, направленных на сокращение периода вработываемости человека, т.е. приспособления его организма и его отдельных систем к предстоящей работе в зависимости от интенсивности и темпа выполняемых упражнений. Это происходит за счет создания в ЦНС установки на динамические стереотипы, лежащие в основе трудовых операций. Поэтому **задачами** ВГ являются: - ускорение протекания физиологических процессов; - создание условий для быстрой настройки организма на трудовую деятельность; - поддержание в течение длительного времени оптимальной работоспособности посредством ФУ, подобранных с учетом специфики характера и содержания труда (И.В.Муравов, 1966; В.М. Баранов, 1978 и др.). ВГ состоит из 6–8 упражнений продолжительностью 5–7 мин. Физкультурная пауза (ФП) – комплекс ФУ, направленный на восстановление работоспособности в середине трудового процесса по механизму активного отдыха. Ее **задачами** являются: предупреждение развивающегося утомления в активно работающих мышцах и анализаторах систем организма, улучшение их функционального состояния; поддержание на высоком уровне ритма, темпа и концентрации внимания в трудовых операциях работника. ФП состоит из 5–7 упражнений и проводится в течение 10–12 мин. Ее эффективность высока, если ФУ применяются при первых признаках снижения работоспособности (В.М. Баранов, 1979; Л.Н. Нифонтова, 1982; А.Г. Фурманов, 1985.). Физкультминутка (ФМ) – комплекс ФУ, решающий те же задачи, что ФП. Ее специфика заключается в уменьшении времени (1–2 мин.) и числа упражнений в комплексе (2–3), выполняемых несколько раз в течение рабочей смены. ФМ может применяться вне зависимости от того, проводится ли ФП, если этого требует степень и частота проявления утомления в ходе трудового дня. Микропауза активного отдыха (МАО) – комплекс ФУ в сочетании с профилактическими приемами, решающий **задачи** ослабить текущее утомление путем снижения возбудимости ЦНС, нормализации мозгового и периферического кровообращения и снижения утомления отдельных анализаторов систем организма. Она применяется неоднократно в объеме 20–30 сек. при 1–2-х ФУ и профилактических приемах (потягивание, прогибание, массажирование шейного отдела при рабочей позе «сидя» и др.). Перечисленные компоненты ПГ образуют систему ФУ, разработка и применение которых основываются на достижениях физиологии, физиологии и психологии труда, медицины, теории и методики ФК, ОФК и ПФК.

2. Методика разработки комплексов производственной гимнастики

Методика разработки комплексов физических упражнений и других средств ПФК базируется на принципах научности, профессиональной и оздоровительной направленности. Трудовая деятельность – это единый психофизиологический и физический процесс, в ходе которого человек оказывает воздействие на окружающую его природу для достижения материального и духовного результатов, необходимых ему для нормальной жизнедеятельности. Психофизиологической сутью этого процесса является взаимодействие напряжения, активности и утомления работника. Следовательно, для определения выбора и направленности средств ПФК необходим анализ основных составляющих трудовой деятельности – *работоспособности и утомления*.

Работоспособность – это способность организма мобилизовать свои функциональные возможности для выполнения работы. Степень их мобилизации может быть разного уровня (высокого, среднего и низкого) и разной длительности, что определяет два основных вида работоспособности – общую и специальную (оперативную). Общая работоспособность – способность организма мобилизовать свои функциональные возможности для выполнения работы на протяжении всего трудового процесса. Оперативная работоспособность – текущая реализация способности человека выполнять работу, заданную производственными требованиями в определенный промежуток времени. Ее внешний показатель – количество и качество результатов труда (в сопоставимых технических и технологических условиях), зависящих от работающего человека. Трудовая деятельность изменяет течение физиологических процессов в организме, а совокупность этих изменений называют *рабочим или функциональным напряжением*. Устойчивость функционального напряжения человека в течение рабочего дня и определяет его работоспособность. Общая и оперативная работоспособность претерпевают последовательные изменения, в связи с чем выделяют три их периода. **1-й** – вработывание, наступающее в первые 0,5–1 ч работы путем «настраивания» регуляторных процессов и активизации функций организма, приводящее к увеличению внешних показателей работоспособности и росту производительности труда. **2-й** – стабилизация, при котором наблюдаются устойчивые показатели работоспособности и производительности труда. **3-й** – относительного или прогрессирующего снижения работоспособности и производительности труда. Он может складываться из временных частей: через 3–4 часа после начала работы и за 2–1 часа до ее окончания.

Утомление – это вызванное интенсивной или длительной деятельностью снижение работоспособности, выражающееся в снижении количества и качества работы, ухудшении координации рабочих дви-

жений и снижении функций организма работника. Оно может быть *общим и локальным*. Общее утомление по характеру проявления может быть физическим, нервно-психическим и смешанным, проявляться во всех или в основных системах организма человека в зависимости от вида труда и профессии. Локальное утомление связано с нарушением нервно-регуляторных процессов (уменьшается возбудимость и лабильность нервных центров, появляются функциональные помехи в рабочем динамическом стереотипе – по С.А. Косилкову), истощением энергетических ресурсов и др. Оно наблюдается в отдельных частях тела и организма человека – рук, шеи, спины, глаз и т.п. Функциональное назначение утомления – предохранять работающие системы организма от истощения, сигнализировать о необходимости отдыха и стимулирования восстановительных процессов.

Снимать утомление можно пассивным и активным способами. В их научном обосновании приоритет отдается последнему, который базируется на «теории активного отдыха» И.М. Сеченова (1903 г.). Его сутью является *возможность стимуляции мышечной и умственной работоспособности за счет переключения деятельности на неустоленные мышцы и анализаторы организма человека*. По исследованиям механизма активного отдыха В.А. Боера, Э.Г. Булича, В.И. Муравова, Ф.Т. Ткачева и др. сформулированы следующие его основные положения: 1) включение в деятельность неустоленных мышц, перемена характера работы обеспечивает улучшение функционального состояния утомленных мышц, органов кровообращения и дыхания; 2) развитие эффекта активного отдыха ликвидирует «конфликтную ситуацию» в регуляторных механизмах организма, приводит к оптимизации взаимосвязей между ними и улучшает его приспособление к условиям утомительной деятельности; 3) в механизме активного отдыха важное значение принадлежит улучшению функционального состояния двигательных нервных центров, что проявляется в более экономном расходовании биоэлектрической активности, улучшении координационных отношений мышц-антагонистов, более быстром восстановлении после утомления центральных регуляторных механизмов; 4) его эффект достигает максимума в повышении работоспособности на 8–12% после такого отдыха; 5) при подборе средств активного отдыха обязательным условием является анализ и учет особенностей профессии и труда работающего человека; 6) при отсутствии условий научной организации труда (простой и неритмичность работы, выполнение нефункциональных обязанностей наряду с функциональными, частые перерывы в работе) потребность организма в активном отдыхе отпадает и его применение нецелесообразно. Эффект активного отдыха в форме двигательных переключений может быть «острым», т.е. проявляющимся сразу после выполнения ФУ, и «отставленным», прояв-

ляющимся к концу рабочей смены и началу следующего рабочего дня.

При выборе видов и средств ПГ необходимо изучение: ♦ рабочей позы; ♦ характера работы и амплитуды движения (малая, средняя, большая); степени координации движений (простые, сложные); ♦ количества физической нагрузки (количество механической работы, выполняемой в единицу времени (малая, средняя, большая, предельная); ♦ темпа работы (частоты повторений одинаковых движений или их циклов: 25% частоты движений от максимально возможной – умеренный темп, 25%-50% – средний, от 50% до 75% – быстрый, более 75% – очень быстрый); ♦ монотонности рабочих операций; ♦ степени напряжения анализаторов и внимания, характера умственного и нервного напряжения по показателям увеличения ЧСС, АД, одышке и боли в сердце, треморе пальцев рук и др.; ♦ работоспособности и утомления, их динамики. Ведущим методом оценки работоспособности и утомления является хронометрирование. С его помощью определяются время выполнения каждой производственной операции в течение рабочей смены и их количество в единицу времени. Увеличение времени на операцию свидетельствует о замедлении рабочих движений, появлении утомления. Определяются количество и качество вырабатываемой продукции за единицу времени при выпуске однородной продукции, количество и длительность простоев (по вине управления производством или по вине работника). Применяются так же такие методы, как: *реакциометрия* – определение параметров зрительной и слуховой реакции с помощью реакциометра для оценки скорости возникновения ответных действий на раздражитель как показателя состояния ЦНС, подвижности функционального аппарата, осуществляющего движение; *кинестезиометрия* – определение состояния рецепторов двигательного и кожного анализаторов верхних конечностей и центров головного мозга, координирующих двигательный акт. Здесь применяются два теста: 1) определение кожно-мышечной (вибрационной) чувствительности кисти рук с помощью камертона; 2) определение мышечно-суставного чувства руки с применением кинестезиометра; *темпометрия* – определение максимального темпа движений и *динамометрия* – определение силы мышц кисти при помощи кистевого динамометра; *критическая частота мельканий* – изучение работоспособности или утомляемости зрительного анализатора. Применяются также методы оценки АД и ЧСС; М-тест (степ-тест, В.А.Нестеров) для оценки функционального состояния и общей выносливости; методика САН (самочувствие, активность, настроение) и корректурные пробы, определение реакции на движущий объект для изучения нервно-психического утомления и др.

Зависимость санитарно-гигиенических факторов и утомления определяется по уровню превышения предельно допустимых концен-

траций вредных веществ в производственной среде; показателям освещенности, шума, движения воздуха и др. по методикам, принятым в гигиене труда. Результатом суммарной оценки физического и психического состояния работников является «производственная карта» - текстовое и графическое изложение совокупности необходимой информации по каждому участку производства, определяющая необходимость и условия внедрения ПГ.

Центральным звеном в методике ПГ является **разработка и модификация ее комплексов**. Здесь важнейшими условиями являются *подбор средств, правильное (научно-обоснованное) их комплексование и дозировка*. Научно обоснованы и апробированы на предприятиях Москвы, Санкт-Петербурга (Ленинграда), Киева, Минска и др. городов бывшего СССР следующие средства ПГ: основные – ФУ, дополнительные – ДУ, элементы массажа и АТ, отдельные санитарно-гигиенические мероприятия (проветривание, отключение источников шума и др.). Функциональность ФУ в ПГ обоснована тем, что они включают в активную деятельность различные мышечные группы, импульсы от которых проходят через ЦНС и образуют тесную связь между работой мышц и функцией внутренних органов. Благодаря этому восполняется дефицит и увеличивается амплитуда движений в суставах и конечностях, сила и выносливость мышц, подвижность позвоночного столба и грудной клетки, устраняется нарушение осанки. Улучшается также состояние костной и связочной ткани, способность к произвольному движению и расслаблению; обеспечивается более высокая степень координации мышечных усилий и чувствительность мышц. В процессе ПГ активизируется кровоснабжение миокарда и создаются лучшие условия его питания за счет увеличения притока крови и кислорода к головному мозгу; улучшаются обменные процессы, снижается уровень холестерина в сосудах; нормализуется АД, урежается или учащается ЧСС по сравнению с исходным показателем в зависимости от цели, характера и дозировки ФУ. Сочетание ДУ с ФУ или отдельное их применение оказывают положительное влияние на ССС и ДС при сердечно-болевом и аритмическом симптомокомплексе и адаптацию этих систем к трудовой деятельности.

Комплексуются и дозируются ФУ по следующим принципам:

- ▶ избирательного, направленного воздействия на те органы и системы, которые в большей мере функционируют в процессе труда и, прежде всего, нуждаются в отдыхе, т.е. расслабление работающих мышц и анализаторов и нагружение неработающих в процессе труда мышц;
- ▶ соответствия особенностям трудовых действий и динамики оперативной работоспособности;
- ▶ контрастности, т.е. включение ФУ, отличающихся по амплитуде, степени напряжения мышц и анализаторов от аналогичных характеристик трудовой деятельности;

► умеренности нагрузки, которая должна вызывать не утомление, а восстановление, создавать деятельное настроение.

К применяемым средствам ПГ предъявляются следующие требования: 1) они не должны быть трудными для изучения; 2) упражнения должны быть комбинированными, т.е. одновременно приводить в движение несколько мышечных групп; 3) они должны легко дозироваться; 4) их последовательность должна строиться путем чередования для разных групп мышц и характера упражнений (быстрый темп - с медленным, расслабление в начале комплекса – напряжение в середине, последующее расслабление в конце комплекса и т.д.); 5) комплексы должны учитывать эффект «наслаивания», т.е. выполнение предыдущего упражнения должно оказывать влияние на последующее, в результате чего действие последующего упражнения становится большим или несколько изменяется.

Эти правила конкретизируются в видах ПГ с учетом профессии. Комплексы **ВГ** могут включать в себя сложно координированные упражнения в темпе, соответствующему темпу трудовых операций, направленные на те группы мышц и анализаторы, которым предстоит включиться в работу. Комплексы **ФП** и **ФМ** должны включать в себя простые, не требующие сосредоточения внимания, упражнения и выполняемые в среднем и медленном темпе с акцентом на не участвующие в работе группы мышц и анализаторы. Дополнительными средствами здесь могут быть упражнения для мышц глаз, самомассаж век и надбровных дуг. В **МАО** средства должны состоять из 3 групп: 1) средства, способствующие повышению возбудимости ЦНС: динамические упражнения (движения с большой амплитудой, интенсивные потягивания и т.п.); изометрическое напряжение отдельных групп мышц; упражнения с задержкой дыхания на вдохе (3-4 глубоких вдоха); умывание и обтирание холодной водой лица, шеи, головы; самомассаж (шеи, затылочной части головы, ног); 2) средства, способствующие снижению возбудимости ЦНС: произвольные и активные расслабления групп мышц тела в положении «сидя» с закрытыми глазами; ДУ в спокойном ритме с коротким вдохом и удлиненным выдохом; динамические упражнения с большим мышечным напряжением; 3) средства, нормализующие кровообращение: интенсивные потягивания с глубоким дыханием, движения головой (повороты, наклоны, круговые движения), руками и ногами в области тазобедренного сустава; чередование напряжения и расслабления мышц рук, спины, живота, бедер; перераспределение тяжести тела на другие группы мышц в позе «сидя»; ДУ с задержкой дыхания на вдохе; самомассаж шеи, головы, других напряженных частей тела. Выбор приема и момента его выполнения диктуется субъективными ощущениями работника.

Специфика подбора ФУ в ПГ проявляется и в видах труда. При физическом труде, когда усталость накапливается в крупных группах мышц опорно-двигательного аппарата, необходимо включать упражнения на расслабление мускулатуры, растягивание крупных групп мышц с избирательным сокращением мышц, не участвующих в трудовых действиях; ДУ с глубокими и продолжительными вдохами и выдохами; самомассаж перенапряженных мышц и частей тела; изменение рабочей позы «стоя» в положение «сидя» или «лежа». При умственном труде, не связанном с творчеством и с выраженным нервно-эмоциональным напряжением, включаются в ФП упражнения игрового характера, на дыхание, точность и координацию движений. Для работников, выполняющих умственные операции, не связанные с творчеством, но при высоком нервно-эмоциональном напряжении эффективны упражнения на расслабление и дыхание. Творческим работникам с большим нервным напряжением рекомендуются расслабление мускулатуры в сочетании с сокращением отдельных мышц или мышечных групп, мимической мускулатуры; упражнения на растягивание крупных мышц; самомассаж век и надбровных дуг, височной части головы, плечевого и шейного отделов, сгибателей и разгибателей пальцев кисти; упражнения для мышц глаз. При смешанном виде труда рекомендуется сочетание упражнений, применяемых в физическом и умственном видах труда с ориентацией на специфику профессий.

Модификация (обновление) комплексов ПГ обусловлено тем, что комплекс эффективно функционирует в течение 3–4 месяцев. При их модификации необходимо учитывать следующие рекомендации: - целесообразно менять упражнения постепенно: заменяя «одно-два» усвоенных упражнения новыми; – необходимо заменять те упражнения или комплексы, которые занимающиеся плохо восприняли; – при смене комплексов в него должны быть включены максимально эффективные ФУ для выполнения цели и задач видов ПГ.

Разработанные и записанные на материальном носителе комплексы ПГ требуют обучения и выполнения со стороны работников. При проведении комплексов ПГ используются три основных метода: на этапе обучения – отдельный, на этапе усвоения – полупоточный, на этапе закрепления – поточный. Местами проведения для ВГ, ФМ и МАО являются рабочие места в цехах, участках, отделах или свободное пространство между рабочими местами; для ФП – свободное пространство между рабочими местами, коридоры производственных корпусов, зеленые зоны на территории предприятия. Обеспечивая восстановление и поддержание работоспособности работника, ПГ функционально связана со следующим видом ПФК – профессионально-прикладной психофизической подготовкой.

3. Назначение и содержание профессионально-прикладной психофизической подготовки

Профессионально-прикладная психофизическая подготовка (ПППФП) – специализированный вид физического воспитания и ПФК, направленный на формирование и поддержание необходимого уровня психофизической подготовленности работника применительно к требованиям профессии и вида труда. Ее задачами являются: 1) развитие и поддержание ведущих для профессии физических, психофизиологических и психических качеств; 2) формирование и совершенствование прикладных двигательных умений и навыков, необходимых в связи с особыми внешними условиями и характером труда в конкретной профессии; 3) выработка профессиональной устойчивости организма к утомлению в различных условиях и видах труда. ПППФП является обязательной частью обучения в профессионально-технических училищах и колледжах, но в настоящее время редко применяется в вузах и на производстве. Последствия недостаточной психофизической и физической подготовки трудящихся наряду с другими негативными факторами производства являются объективным основанием принятия Государственной программы профилактики и снижения травматизма, одобренной постановлением Совета Министров РБ от 15.08.2001 г., за № 1219. Все это требует действенного внимания к организации ПППФП в современном производстве.

ПППФП состоит из следующих структурных компонентов (видов). **Общая профессионально-прикладная подготовка по видам труда** – это комплекс упражнений, направленных на формирование и совершенствование физических, психических и психофизиологических качеств работника, лежащих в основе его характера труда. **Профилированная подготовка по видам профессий** – это комплекс упражнений, направленных на формирование и совершенствование физических, психических и психофизиологических качеств и функций организма работника, лежащих в основе конкретной профессии. **Специализированная подготовка по прикладным видам спорта** – это тренировочный процесс по формированию необходимых профессионально-прикладных качеств и двигательных способностей работника для участия в прикладных видах спорта. **Спортивно-прикладные соревнования** – это форма и способ проявления прикладных физических, психофизических и психофизиологических качеств работника, направленный на совершенствование прикладных умений и навыков, их проверки в экстремальных ситуациях, приближенных к условиям профессиональной деятельности. Структурные компоненты ПППФП представляют взаимосвязанную систему упражнений, разработка и применение которых основываются на достижениях физиологии, физиологии и психологии труда, медицины, теории и методики физической культуры и спортивной тренировки.

4. Методика разработки комплексов упражнений профессионально-прикладной направленности

Для выбора и направленного применения средств ПППФП требуется определение основных составляющих профессиональной деятельности – необходимых физических, психофизиологических и психических качеств, двигательных навыков и способностей работника для их длительного проявления в трудовом процессе. Подбор видов и средств ПППФП осуществляется методом профессиографического анализа. Здесь изучаются: • физические (силовые, скоростные, на выносливость и т.п.) нагрузки и перцептивные процессы; • условия внешней деятельности (выполнение действий на высокой или низкой опоре); • наличие или отсутствие вестибулярных нагрузок, дефицита времени для выполнения действий; • параметры переключения внимания (широкие, узкие); • характер работы и амплитуда движений; • степень координации движений, количество физической нагрузки и темп работы; • степень и характер умственного и нервного напряжения. Методами оценки этих профессиональных характеристик являются те же, что и при подборе средств ПП. Результаты этой оценки оформляются как *профессиограммы* и становятся основанием для определения имеющихся в наличии (отсутствии, недостаточном развитии) у работника перечисленных профессиональных качеств.

Имеются различные классификации профессий (Ф.Т. Ткачев, 1987; В.М. Баранов, 1988 и др.), которые можно обобщить в следующие основные группы:

♦ профессии умственного и преимущественно умственного труда. Их спецификой являются большая нагрузка на ЦНС, малоподвижный характер и небольшие затраты физической энергии, минимальные двигательные действия с мало амплитудным и незначительным напряжением мышц пальцев рук, основная рабочая поза – «сидя». Основные требования предъявляются к психофизической устойчивости и общей выносливости работника. К этой группе профессий относятся ученые, конструкторы, операторы производства (в том числе и компьютерного), преподаватели, режиссеры и артисты, работники литературы и искусства и др.;

♦ профессии, связанные с напряжением анализаторов, высокой нервно-эмоциональной нагрузкой, быстрыми ответными реакциями на внезапные раздражители, небольшой физической нагрузкой, положением «сидя» в ограниченном пространстве, воздействием шума, запыленности и вибрации. Требования предъявляются к психофизической устойчивости и общей выносливости, координации и дифференциации движений, пространственной ориентации, точности глазомера, скорости реакции, устойчивости к укачиванию. К этой группе отно-

сятся летчики, автоводители, машинисты, механизаторы и т.п.;

♦ профессии, связанные с ограниченной подвижностью, большим количеством мелких высококодифференцированных движений руками, значительной концентрацией внимания и напряжением зрительного анализатора, средней или большой физической нагрузкой, рабочей позой «стоя», «сидя», «согнувшись», «в приседе», «лежа на животе или спине». Требования предъявляются к силе и статической выносливости мышц рук и плечевого пояса, способности дозировать мышечные усилия, общей выносливости и координации; умениям лазания, прыжков, подтягиваний. К этой группе относятся наладчики и ремонтники оборудования, электромонтеры, монтажники и др.;

♦ профессии, связанные с точностью и координацией движений рук и пальцев, устойчивым напряжением внимания и зрительного анализатора, дифференциацией слуховых раздражителей, быстротой действий, небольшим нервно-эмоциональным напряжением и работой в положении «стоя». Требования предъявляются к общей выносливости, силе мышц туловища для поддержания рабочей позы, координации и подвижности суставов рук, навыкам быстрого и точного передвижения. К этой группе относятся токари, фрезеровщики, прядильщицы, ткачихи и т.п.;

♦ профессии, связанные с различной степенью мышечного усилия и устойчивостью напряжения зрительного, двигательного анализаторов и внимания; малоподвижностью нервных процессов; монотонностью и многократными производственными операциями в строго определенной последовательности; точностью движений с передвижениями в зоне рабочего места или неподвижностью; малыми, средними и большими физическими усилиями в положении «сидя» или «стоя» в условиях воздействия сильного шума. Требования предъявляются к общей выносливости, скорости и координации движений. К этой группе относятся работники конвейерного производства.

В комплексы **общей** ПППФП включаются 10-15 упражнений, влияющих на развитие необходимых для данной профессии качеств. При их подборе и применении соблюдаются принципы чередования нагрузки на отдельные органы, системы и мышечные группы организма, постепенности и последовательности ее повышения и снижения, модификации упражнений и комплексов по мере адаптирования к ним организма занимающегося. Занятия проводятся после работы в групповой форме профессионально-прикладной психофизической подготовки. Их формирование и содержание занятий учитывают не только профессиональную направленность работников, но и состояние здоровья, возраст, уровень физического развития и общей физической подготовленности. Занятия проводятся по типу урока на спортивных сооружениях или в ФОКах предприятия 2–3 раза в неделю продолжи-

тельностью 45–90 мин. Подготовительная часть (7–20 мин.) включает общеразвивающие и специальные упражнения. Общеразвивающие упражнения имеют схожую содержательную направленность для любого урока, а специальные упражнения подбираются в зависимости от необходимых для профессии физических, двигательных и психических качеств, носят характер имитации основных движений в конкретных группах профессий. Основная часть (33–60 мин.) подразделяется на две части. В 1-ой – повторяются изученные упражнения и разучиваются новые, во 2-ой – обеспечивается специальная тренировка изученных упражнений в различных сочетаниях с большой нагрузкой. В заключительной части (5–10 мин.) осуществляется переход от большой нагрузки к обычному функционированию организма за счет упражнений релаксационного характера в сочетании с медленным бегом, спокойной ходьбой и глубоким ритмичным дыханием.

Занятия **профилированной ПППФП** имеют тренировочный характер и основываются на явлении *переноса тренированности*, позволяющего использовать эффект этих занятий для сохранения и повышения работоспособности работника. Этот перенос может быть *прямым*, когда сформированные в ходе тренировки качества и умения облегчают выполнение трудовых операций, и *опосредованным*, когда создаются потенциальные условия для улучшения результатов работы. Занятия имеют ту же временную регламентацию и структуру, что и в ОППП, носят групповую форму. Особенностями профилированной ПППФП являются: – дифференцированный подход к занимающимся с учетом их возраста, физического развития и физической подготовленности, стажа и профиля работы, характера и степени воздействия неблагоприятных факторов труда; – комплексы психофизических и психофизиологических упражнений сочетаются с лечебными и профилактическими мероприятиями, массажем и самомассажем; – чередование упражнений на напряжение и расслабление мышечных групп в различных исходных положениях; – использование видов спорта и их элементов, имеющих эффект повышения устойчивости организма к недостатку кислорода, активизации умственной работоспособности, развития общей и специальной выносливости.

Подбор видов спорта и их элементов для различных профессий осуществляется путем сопоставления «профессиограмм» и «спортограмм», учитывающих направленность влияния вида спорта на организм человека. При оценке пригодности вида спорта в профилированной ПППФП и разработке «спортограмм» учитываются общность формируемых навыков, идентичность требуемых физических качеств, схожая направленность на развитие необходимых качеств и функций организма. Применительно к задачам профилированной ПППФП виды спорта различаются по следующим группам. 1-я группа – виды

спорта, предъявляющие повышенные требования к координации движений (акробатика, гимнастика, прыжки в воду и т.п.). 2-я – виды спорта, характеризующиеся циклическими движениями и формирующими общую выносливость (бег, лыжный спорт, велоспорт, спортивное ориентирование и т.п.). 3-я – виды спорта, требующие наличие силы и быстроты движений. Они подразделяются на подгруппы: виды спорта, связанные с перемещением максимальной массы (атлетическая гимнастика) и виды спорта, связанные с максимальным ускорением при постоянной массе (легкоатлетические метания). 4-я – виды спорта, требующие быстрого сбора и освоения информации в условиях борьбы с соперником (единоборства, спортивные игры). 5-я – виды спорта, связанные с необходимостью опережающего и предупреждающего действия на основе тренированности НС (мото-, конный и водно-моторный спорт). 6-я – виды спорта, требующие высокой тренированности НС при малых физических нагрузках (шахматы, шашки, нарды и т.п.). 7-я группа – виды спорта, требующие способности быстрого переключения с одного вида деятельности на другой (биатлон, пятиборье, триатлон и т.п.). При полном совпадении их влияния на организм с основными требованиями профессии эффект тренировки будет высоким. Его достижение основывается на выполнении следующих методических правил: – тренировочные нагрузки должны несколько превышать параметры развиваемых профессиональных психофизических качеств и двигательных умений; – в содержании занятий важно сочетание упражнений из разных видов спорта.

Специализированная подготовка по прикладным видам спорта осуществляется как тренировочный процесс, содержание которого предусматривает освоение техники и тактики избранного прикладного вида спорта, общую физическую и психическую подготовку. Основными формами специализированной подготовки по прикладным видам спорта являются групповые учебно-тренировочные занятия и соревнования. Их задачи и продолжительность зависят от вида и сложности этой подготовки, стажа работы, возраста, уровня физического здоровья и физической подготовленности. В структуру тренировочного занятия входят вводная (2–5 мин.), подготовительная (12–15 мин. для новичков и 30–35 мин. для подготовленных участников), основная (от 30 мин. до нескольких часов) и заключительная (10–15 мин) части, решающие свои специфические задачи в общем тренировочном процессе. Частота проведения занятий для новичков – до 3–4 раз, для подготовленных занимающихся – 5–6 раз в неделю.

Спортивно-прикладные соревнования (СПС) – форма проявления и оценки уровня сформированности физических и психических качеств у представителей определенных профессий в ходе соревновательных действий. К их числу относятся соревнования по авто-

спорту, автомногоборью, автослалому, ралли, картингу, кольцевым гонкам по трассе, пожарно- и спасательно-прикладному, парашютному, радио- и компьютерному спорту и др. Для представителей творческих профессий, операторских и диспетчерских специальностей к числу СПС могут относиться шахматы, шашки, нарды и т.п. Соревнования проводятся по отдельным видам состязаний и по всей программе прикладных видов спорта. Например, в пожарно-прикладном виде спорта они проводятся по отдельным видам программы: подъему по штурмовой лестнице, пожарной эстафете и т.п. СПС могут проводиться на предприятиях в содержании профилированной ПППФП, и в виде официальных соревнований различного уровня. Ведущее значение при подборе и проведении занятий профессионально-прикладной направленности приобретает учет принципов избирательного и направленного воздействия ФУ, адекватности и некоторого превышения тренировочной нагрузки относительно имеющейся в трудовом процессе.

Вопросы для самоконтроля:

1. С какой целью и по каким структурным компонентам организуется производственная гимнастика?
2. Каково содержание понятий «работоспособность» и «утомление», по каким показателям они определяются?
3. По каким принципам и требованиям комплексуются и дозируются физические упражнения в производственной гимнастике?
4. С какой целью, и по каким структурным компонентам организуется профессионально-прикладная психофизическая подготовка на производстве?
5. По каким группам классифицируются профессии?
6. Что представляют собой «профессиограмма» и «спортограмма», для чего они необходимы в профессионально-прикладной психофизической подготовке?
7. Какие средства включаются в комплексы общей профессионально-прикладной и профилированной психофизической подготовки по видам профессий?

Лекция 17. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПОСЛЕТРУДОВОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

План:

1. Назначение и методика послетрудовой реабилитации.
2. Назначение и методика профилактики профессиональных заболе-

ваний.

3. Комнаты психорегуляции как формы послетрудовой реабилитации и профилактики профессиональных заболеваний.
1. 4. Критерии и методика оценки эффективности производственной физической культуры.

Литература:

1. Мусоелов, Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А. Мусоелов, Л.Н. Нифонтова. – М.: Профиздат, 1985.
2. Комната психологической разгрузки: метод. рекомендации / авт.-сост. Я.Н. Воробейчик, Э.М. Псядо, А.Р. Якубовская. – М., 1989.
3. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1988.
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003.
5. Кривцун-Левшина, Л.Н. Организационные и методические основы оздоровительной физической культуры трудящихся: курс лекций / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014.

1. Назначение и методика послетрудовой реабилитации

В теории и практике ПФК **послетрудовая реабилитация (ПТР)** рассматривается как процесс восстановления работоспособности с учетом характера и степени производственного утомления трудящихся. Ее **задачами** являются: 1) снятие общего утомления; 2) восстановление работоспособности и функций организма; 3) улучшение физического состояния; 4) снижение заболеваемости. В структуру ПТР включаются восстановительная и восстановительно-профилактическая гимнастика, психомышечная регуляция, комплексы восстановительных упражнений локального действия, гидробальнеотерапия, восстановительный массаж, спортивные игры. Восстановительная гимнастика – это комплекс ФУ, направленных на восстановление сниженных функций организма работника, составляющих основу его характера труда и вида профессии. Восстановительно-профилактическая гимнастика – комплексы функциональных упражнений, направленных на восстановление функций мышечных групп, опорно-двигательного аппарата и анализаторов организма работника, испытывающих утомление и изменения под воздействием характера и условий конкретной профессии. Психомышечная регуляция – комплекс психологических тренингов (аутотренингов) в сочетании с упражнениями релаксационного характера, направленных на восстановление психических функций организма работника, лежащих в основе их конкретной профессии. Комплексы восстановительных упражнений локального действия – совокупность физических, дыхательных и функциональных упражнений, направленных на восстановление функций отдельных мышечных

групп опорно-двигательного аппарата и анализаторов организма работника, прежде всего испытывающих утомление под воздействием характера и условий конкретной профессии. Гидробальнеотерапия – совокупность водных процедур (гидробальнеопроцедур), применяемых с целью снятия утомления и профилактики профессиональных заболеваний общего и локального характера у представителей конкретной профессии. Восстановительный массаж – совокупность специальных действий и движений механического характера, направленных на телесную поверхность человека и оказывающих восстановительное воздействие на его анатомические части, подвергающиеся наибольшему утомлению в процессе работы. Эти структурные компоненты ПТР образуют единый комплекс восстановительного воздействия на организм работника, эффективность применения которых в ПФК научно доказана.

Средства ПТР, образующие ее структурные компоненты, можно объединить в три группы: педагогические, медико-биологические и психологические. К педагогическим средствам относятся различные ФУ в сочетании с тренажерными устройствами, обеспечивающие «отставленный» эффект активного отдыха. Медико-биологические средства включают: ♦ гидробальнеотерапию: бани и сауны в сочетании с массажем, разновидности душей, общие и локальные ванны (шагающие ванны для нижних конечностей, вихревые для рук и ног, гипотермические с температурой воды 10–34 градуса, изометрические с температурой воды 34–36 градусов, гипертермические с температурой воды 38–42 градуса; с подводным массажем и др.); ♦ восстановительный массаж, ДГ и гимнастику для глаз; электростимуляцию, электропунктурную рефлексотерапию, ультразвук и др.; ♦ фитотерапию (использование приятных запахов и их сочетания для воздействия на органы обоняния и дыхания, приводящие к снятию в них напряжения). Психологические средства применяются в виде аутотренинга, функциональной музыки, специального освещения, визуальной терапии (наблюдение изображений пейзажа, архитектуры, водной глади и т.п.). Физиологической основой применения перечисленных средств восстановительного характера является научно обоснованный факт улучшения и ускорения под их воздействием микроциркуляции и перераспределения крови, ускорение обменных процессов и выведения из организма продуктов метаболизма, стимуляции нервной энергии.

Основным методическим **правилом подбора** компонентов и средств ПТР является то, что в этом процессе *учитываются особенности развивающегося утомления и возможные неблагоприятные влияния санитарно-гигиенических факторов труда. При сильно выраженном утомлении предпочтение отдается пассивным средствам, при умеренном – активным.* При физическом утомлении

(шахтеры, литейщики, строители, грузчики и т.д.), вызванном большими физическими нагрузками, рекомендуется сочетание пассивного и активного отдыха. Активная часть включает в себя упражнения «антинагрузочного» характера: упражнения на релаксацию, ДУ, купание в теплой воде в течение 15–20 мин, включенные в восстановительную гимнастику и гидробальнеопроцедуры. Пассивная часть – восстановительный массаж, отдых в положении лежа в сочетании с пассивными движениями. При нервно-психическом утомлении представителей умственного и смешанного труда рекомендуются в восстановительной гимнастике динамичные упражнения на опорно-двигательный аппарат и все функциональные системы, упражнения силового характера с использованием тренажеров и мелкого инвентаря (эспандеров, гирь, гантелей, обручей и т.п.), спортивные игры, комбинации перечисленных упражнений, аутотренинг и гимнастика для глаз в структуре восстановительной и восстановительно-профи-лактической гимнастики, психомышечной регуляции, восстановительных упражнений локального действия. Работникам однообразной и монотонной работы, испытывающим смешанное нервно-физическое утомление, рекомендуются комплексы локальной корригирующей и восстановительно-профилактической гимнастики, психомышечная регуляция, спортивные игры, восстановительный массаж, гидробальнеопроцедуры. Занятия ПТР проводятся 3 раза в неделю непосредственно после работы в течение 20-90 мин в гидрокомплексах, спортивных залах, центрах здоровья, комнатах психологической разгрузки и т.п., оборудованных на территории предприятия.

Восстановительная гимнастика проводится ежедневно сразу после окончания рабочего дня. Она включает 7–9 ФУ в сочетании с приемами самомассажа в течение 7–10 мин, похожа на физкультурную паузу, но проводится с большей нагрузкой и повышенным эмоциональным фоном. **Восстановительно-профилактическая гимнастика** применяется в основном для представителей малоподвижных профессий и проводится в течение 60–90 мин по типу круговой тренировки. В подготовительную часть в течение 15–20 мин включаются общеразвивающие и специальные ФУ, направленные на подготовку организма к работе на тренажерах. В основную часть в течение 40–50 мин – упражнения на тренажерах с использованием комплекса «Здоровье», эспандеров, дисков «Здоровье» и т.п. В заключительную часть в течение 15–20 мин – упражнения на расслабление и дыхание.

Психомышечная регуляция проводится в основном, для работников умственного и легкого физического труда три раза в неделю по 30–40 мин. Она предусматривает два варианта. 1-й вариант обеспечивает *два занятия* в неделю в комнате психологической разгрузки и включает основные упражнения аутогенной тренировки. Здесь ис-

пользуются упражнения на расслабление, воспроизведение ощущения тела, концентрацию внимания, сопряженное воздействие словом, представлений и дыханием, формирование абстрактных образов. *Третье занятие* включает выполнение комплексов ОРУ с использованием инвентаря и тренажеров в спортивных или тренажерных залах. 2-й вариант обеспечивается по следующей схеме. Вводная часть 10–15 мин с изложением теории и выполнением специальных подготовительных упражнений. Основная часть 20–25 мин с выполнением комплекса психомышечной тренировки, сеансом функциональной музыки и показом тематических видеосюжетов; общеразвивающих ФУ в положении «сидя» и «стоя»; профилактических приемов и самомассажа. Заключительная часть – 15–20 мин с выполнением 10–12 упражнений: потягиваний, упражнений для кистей, рук и плечевого пояса, поворотов и наклонов туловища в стороны, имитаций ударных действий, ходьбы и бега на месте, ДУ, упражнений для брюшного пресса и на координацию движений, фитотерапия.

Гидробальнеотерапия осуществляется в сочетании с ФУ и завершает процесс послерабочего восстановления. Водные процедуры оказывают восстановительный эффект за счет давления воды, контрастности температур, длительности процедуры, различных ароматических добавок. Они применяются в ПТР для снятия утомления, улучшения настроения и аппетита, профилактики простудных заболеваний и проводятся сразу после физических и психических нагрузок, при физическом недомогании, после еды.

Комплексы восстановительных упражнений локального действия включают гимнастику для глаз, комплексы дыхательных и релаксационных упражнений, восстановительный массаж. *Гимнастика для глаз* применяется в сочетании с массажем височной части лица, надбровных дуг и век по специально разработанным в медицине методикам. Она рекомендуется для работников (учащихся, любителей компьютерных технологий и т.п.) с высокой степенью напряжения зрительного анализатора. *Комплексы ДУ* особенно необходимы при отрицательных воздействиях на органы дыхания работников химической, горнорудной, строительной, сталелитейной, деревообрабатывающей профессии, работников сельского хозяйства, чья работа связана с запыленностью, загазованностью, токсичностью производственного воздуха. Комплексы *релаксационных упражнений* рекомендуются для трудящихся физического труда и видов профессий, которые выполняются в положении «сидя» с незначительным наклоном вперед (работники конвейерного производства, водители, трактористы, научные и литературные работники и т.п.). Их особенностью является непрерывность перехода из одной релаксационной позы в другую и цикличность позы, состоящей из последовательных этапов: 1-й – отдых перед входением в позу; 2-й – мысленная настройка на выполнение

позы; 3-й – вхождение в позу; 4-й – фиксация позы; 5-й – выход из позы; 6-й – расслабление после выхода из позы. Необходимо постепенное увеличение времени удержания позы, которое на первой неделе не должно превышать 5 с. Оптимальным временем занятий физической релаксацией является время после работы, до завтрака, через 1–2 часа после приема легкой и через 2–3 часа тяжелой пищи. *Восстановительный массаж* необходим для утомленных мышц, перенапряженных органов и систем организма, и может проводиться самостоятельно несколько раз в день в процессе и сразу после работы для утомленных кистей и пальцев рук, стопы и голени ног, плеч, головы и т.п. Он может сочетаться с гидробальнеотерапией, релаксацией и др. комплексами упражнений.

Спортивные игры применяются здесь как средство снятия нервного напряжения и формирования положительных эмоций взамен отрицательных, вызываемых производственными факторами и утомлением. Они могут проводиться как в форме отдельных занятий в течение 45-60 мин по типу урока, и в содержании комплексных занятий ПТР в конце основной части в течение 10-20 мин. Спортивная игра подбирается по воздействию на развитие и восстановление определенных физических и двигательных качеств, необходимых в профессии. Например, для восстановления и развития координационных возможностей применяется баскетбол, силовых, скоростно-силовых и координационных возможностей – теннис и волейбол, точности глазомера, координации и чувствительности локальных групп мышц – настольный теннис, бадминтон, бильярд и т.д. Значимыми являются и подвижные игры различной функциональной направленности.

Методическими правилами обеспечения эффективности ПТР являются: 1) подбор объема и интенсивности занятий осуществляется с учетом физического состояния и здоровья, физической и недельной динамики работоспособности работника; 2) чередование движений различными частями тела, постепенное увеличение физической нагрузки в середине занятий и уменьшение к их концу; 3) интенсивность нагрузки не должна превышать исходный уровень ЧСС более чем на 30–50%; моторная плотность – 83%; 4) физическая и эмоциональная нагрузка в спортивных играх должна быть в основной части занятий на пульсовом режиме в пределах 150 уд/мин; соревновательные элементы должны применяться после формирования устойчивого навыка техники игры.

2. Назначение и методика профилактики профессиональных заболеваний

Современное производство претерпело глубокие изменения, что с одной стороны, облегчило труд человека, с другой – привело к от-

рицательному влиянию производства на организм человека, росту, изменению и усложнению профессиональных заболеваний. Условием признания заболевания профессиональным является работа больного, связанная с воздействием вредных условий труда. Профессиональные заболевания определяются комиссией Министерства здравоохранения РБ и к основным из них относятся: ● «пылевая» болезнь, связанная с разрастанием соединительной ткани в месте внедрения пылевых частиц, снижением эластичности легочной ткани и газообмена; ● «вибрационная», проявляющаяся в спазмах сосудов, атрофии тканей, повышенном возбуждении рецепторов на руках и ногах, сосудодвигательного центра под воздействием механических колебаний с диапазоном частот от 8 до 1000 Гц; ● «шумовая», проявляющаяся в атрофии органов слуха, снижении функций нервной и СС систем под воздействием акустических колебаний свыше 1000 Гц; ● «электромагнитная», проявляющаяся в одышке, ощущениях ломоты в руках и ногах, мышечной слабости, сердцебиении, головной боли и гипертензии под воздействием сверхвысоких частот электромагнитных колебаний (сантиметровых, миллиметровых дециметровых волн); ● «лучевая», проявляющаяся в истощении гормональной системы и возможном летальном исходе под воздействием рентгеновских лучей гамма-, альфа- и бета-частиц и др., излучаемых естественным (уран, радий) и искусственным путем (изотопы) при повышенном уровне радиоактивности; ● «температурная», проявляющаяся в нарушении терморегуляции (теплообмена и теплоотдачи) и водно-солевого обмена, сгущении и повышении свертываемости крови, функциональных расстройствах ССС и желудочно-кишечного тракта, возникновении облитерирующего эндартериита (отморожения) при повышенных нормах охлаждения или перегрева под воздействием жаркого или холодного воздуха, повышенной или пониженной влажности в производственных помещениях или при работе на местности; ● «атмосферная», проявляющаяся в газовой эмболии при повышении или понижении атмосферного давления в подводных или высокогорных работах; ● «физическая» болезнь, проявляющаяся в патологии опорно-двигательного аппарата, периферической и ЦНС, развитии остеохондроза, периартрита плечевых суставов, бурситов (воспаления суставных и синовиальных сумок), варикозного расширения вен и др., вызываемых физическими перегрузками, травмами и недостатком двигательной активности.

Профилактика профессиональных заболеваний (ППЗ) – процесс применения педагогических, медико-биологических и гигиенических мер восстановления работоспособности работника путем минимизации влияния отрицательных факторов труда и профессии на функциональные системы его организма. Ее **задачами** выступают: 1) повышение устойчивости организма работника к отрицательным

воздействиям факторов производства; 2) восстановление утраченных функций организма работающего в результате профессиональных заболеваний и травм; 3) предупреждение возникновения и снижение уровня профессиональных заболеваний.

Средства и формы ППЗ могут быть различными, а их подбор и методика занятий проводится с учетом характера профессиональной деятельности, условий труда и наличия признаков заболеваний. ППЗ включает следующие виды (компоненты) и образующие их средства:

- ◆ **дыхательную гимнастику**, включающую 10–12 упражнений на грудное, брюшное или диафрагмальное дыхание;
- ◆ **оздоровительно-профилактическую гимнастику**, состоящую из 8–14 упражнений на растягивание, расслабление, развитие силовых и скоростно-силовых качеств, корригирующих и дыхательных упражнений, выполняемых из определенных исходных положений, с заранее предусмотренным направлением, амплитудой и скоростью;
- ◆ **профилированные оздоровительные занятия**, направленные на снятие обострений профессиональных заболеваний, включающие упражнения на координацию движений и внимание с высоким эмоциональным фоном (кратковременные спортивные игры типа бадминтона, настольного тенниса, дартца), ОРУ с широкой амплитудой, дыхательные, релаксационные или изометрические упражнения;
- ◆ **механотерапию** – аппаратный способ восстановления утраченных двигательных функций. К разряду таких аппаратов относятся: спинокор Родзянского-Гупалова для коррекции торсионно-ротационного искривления позвоночника; устройство И.П. Бойко для предупреждения и ликвидации гемипарезов, гемиплегических контрактур путем восстановления правильной содружественной деятельности мышц и развития компенсаторных навыков; устройство А.М. Миркина для вибровозбуждения опорных зон, Б.С. Фарбера, имитирующего ходьбу человека; блок-схема алгоритма системного подхода В.И. Новикова для диагностики и коррекции опорно-двигательного аппарата с использованием технических средств; аппарат В.В. Воробьева для биомеханотерапии шейного отдела позвоночника, позволяющего укреплять и восстанавливать его костно-мышечную систему. Для эффективного применения в механотерапии тренажерных устройств А.Н. Тяпкиным в соавторстве разработана единая классификация тренировочных нагрузок при их использовании с оздоровительной целью;
- ◆ **фитотерапию** для профилактики и лечения заболеваний человека оздоровительно-защитными свойствами лесных ландшафтов в целом, произрастающими в них лекарственными растениями и получаемыми из них целебными препаратами. К ее видам относятся фитовоздействие (применение фитованн с отварами лекарственных трав), фитоаэроионизация, ингаляция, фитоаппликация или фитокомпрессы с использованием фитонцидов (летучих веществ, выделяемых растениями); препараты (отвары, настои,

пищевые добавки и т.п.; ♦ **витамоотерапия** – комплекс витаминных препаратов, направленных для улучшения функций кроветворения (витамины группы «В», особенно В-12), укрепления стенок сосудов и предупреждения кровоизлияний (препараты кальция, витамины С, В-6, К, серотонин), применяемых в форме таблеток, капсул, растворов. Витамоотерапия назначается врачом и является дополнительным средством ППЗ в сочетании с другими ее средствами.

Формами ППЗ являются проведения занятий в реабилитационных и профилированных группах в специальных помещениях. Целью этих занятий является восстановление и повышение компенсации сниженных функций того или иного органа, системы или организма работника в целом путем улучшения питания их тканей, изменения регуляции интенсивности обмена веществ и регуляции тонуса нейрогормональных процессов в соответствии с профилем (характером) заболеваний. Местами проведения занятий являются тренажерные залы и залы механотерапии, гидробальнеокомплексы, комнаты психофизической разгрузки, оздоровительные центры при цехах и участках, спортивные залы, гимнастические городки и полосы препятствий, физкультурно-оздоровительные центры на территории предприятия или в его санатории-профилактории.

Методическими правилами обеспечения оздоровительно-профилактического эффекта являются: 1) строгий учет характера и проявления (хроническое или острое) профессионального заболевания; 2) регулярное и длительное применение средств при достаточно интенсивном воздействии, чередование и постепенное повышение нагрузки; 3) сочетание кратковременных интенсивных упражнений с длительными малой интенсивности при отсутствии упражнений на выносливость; 4) однородный состав занимающихся по характеру утомления и перенапряжению систем организма, специфики профессиональных заболеваний при количестве 5–10 человек. В одну группу возможно объединение лиц с заболеваниями суставов, органов пищеварения и таза, радикулитами. При этих заболеваниях применяются сходные методические приемы: специальные упражнения выполняются в положениях лежа и на четвереньках, они носят мало интенсивный характер в сочетании с контролем дыхания. В отдельную группу объединяются трудящиеся с дисфункцией ССС и ДС, что обусловлено применением в содержании занятий динамичных, но простых упражнений циклического характера с малой интенсивностью и ДГ; 5) в содержании занятий после кратковременных интенсивных двигательных действий необходимы в течение 4-5 мин «разгрузочные» интервалы с выполнением ОРУ в низком темпе; 6) режим проведения занятий в группах – 3 раза в неделю продолжительностью 30–45 мин; обновление комплексов полностью или частично – каждые полтора-

два месяца; 7) для обеспечения индивидуального подхода при дозировании физической нагрузки тренирующего эффекта и во избежание перенапряжения органов ССС и ДС в реабилитационных и профилированных группах необходим медико-биологический контроль за показателями ЧСС, частотой и глубиной дыхания, АД.

3. Комнаты психорегуляции как формы послетрудовой реабилитации и профликтики профессиональных заболеваний

Существуют профессии, где психо-эмоциональное напряжение является одной из профессиональных черт. Это работники МВД, обороны, МЧС, образования, медицины, управления и др. Ответственная работа всегда сопровождается повышенным напряжением функциональных систем организма, что требует проведения специальных корригирующих психологических мероприятий. Если основным средством психорегуляции нервно-эмоционального состояния работника является АТ, то ее основной формой являются *комнаты психофизической и эмоциональной разгрузки*. При их оборудовании и организации работы учитывается специфика предприятия, характер труда, вероятные факторы нервного утомления и раздражения³⁷.

Комната психофизической разгрузки (КПФР) предназначена для выполнения следующих задач: 1) ускорение процесса адаптации к профессиональной деятельности и активизации работоспособности перед началом работы, восстановление работоспособности в начальной фазе утомления; 2) снятие чрезмерного психического и физического утомления, 3) предупреждение хронического психического и физического перенапряжения в процессе труда; 3) смягчение влияния психотравмирующих ситуаций и психофизических перегрузок трудящихся; 4) обучение работников приемам и методам психорегуляции.

КПФР – это помещение площадью не менее 2 м² на человека и общей площадью не менее 18 м². В ней не должны ощущаться шум, вибрация и другие неблагоприятные факторы производственной среды. Она должна быть обеспечена приточно-вытяжной вентиляцией при оптимальной температуре +20–22⁰ Цельсия. Комната оборудуется мягкими креслами, в которых можно принять полулежащее положение, и разделенными между собой непрозрачными перегородками. В цветосветовом решении интерьера должны преобладать успокаивающие голубой и зеленый цвета; осветительные устройства в виде иллюзорного неба, восхода и заката солнца с постоянным изменением спектра и уровня освещенности, который не должны быть чрезмерно

³⁷ Организация психофизического восстановления в процессе работы: методические рекомендации / авт.-сост. Г.А. Кузнецова. – М.: ВНИИФК, 1986. – 36 с.; Организация работы центров психофизической регуляции на производстве: метод. рекомендации / авт.-сост. А.Я. Вилькин, А.Г. Фурманов. – Минск, 1989. – 23 с.

ярким и мелькающим. На стене перед креслами размещается большой экран для демонстрации слайдов и видео. Характер слайдов должны учитывать условия и характер труда: не рекомендуется демонстрировать работникам, чей труд связан с водной средой, широкие морские просторы, озера и реки, а для работников горячих цехов, МЧС – использовать красный и оранжевый цвет. Цветовая композиция дополняется цветным освещением, изменяющимся в течение сеанса. Для создания иллюзии пребывания на лоне природы используются слайды, изображающие различные природные явления и пейзажи, леса, моря, озера, птиц, животных и др., рождающие положительные эмоции. Это слайды проецируются на экран с помощью компьютерных технологий. Для вызывания ощущения прохлады, свежести и ароматизации воздуха используются вентиляторы направленного действия, кондиционеры с ароматизаторами и др. Для оформления КПФР можно использовать также декоративные элементы – валуны, коряги, выющиеся растения, аквариумы, уголки живой природы и др. Пол покрывается линолеумом на мягкой основе, или любым ковровым покрытием, гармонирующим по цвету с окраской стен.

Время пребывания в КПФР составляет 12–15 минут и условно делится на 3 этапа. **1-й** – «отвлекающий», длительностью 1,5–2 минуты; **2-й** – «успокаивающий» – 7–10 минут; **3-й** – «тонизирующий», длительностью 2–3 минуты. В соответствии с задачами этих этапов трижды меняются музыка (по содержанию, громкости и темпу), цвет, уровень освещенности и словесные формулировки АТ. На 1-ом этапе должна звучать запись пения птиц и популярных мелодии с мягким мелодико-ритмическим рисунком. Посетители комнаты располагаются в креслах в свободной позе с приподнятыми ногами, рассматривают на экране изображения видов природы, растений и животных при эффекте заходящего солнца. На 2-ом этапе для достижения состояния эмоционального равновесия и максимальной релаксации мышечной системы включаются зеленые лампы, уровень освещенности снижается. Посетители принимают полусидящее положение, при этом как бы «оседают» в кресле, способствующее расслаблению мышц, выполняют успокаивающий ритм дыхания (короткий вдох и удлиненный выдох). Должна звучать негромкая мелодичная музыка, а в паузах – аудио записи, где слышен голос психотерапевта (оператора), проводящего занятие. Результатом этого этапа является наступление у посетителей состояния глубокого покоя и чувства «на грани сна». На 3-ем этапе включается оранжевый или красный цвет освещения, музыкальная программа – из бодрых, мажорных произведений (маршей, спортивных и молодежных песен, энергичной и веселой танцевальной музыки) со звуками раската грома. Занимающиеся переходят из положе-

ния «сидя» к положению «стоя», делают несколько мобилизующих ДУ в виде глубокого вдоха и короткого выдоха. Словесные формулы этого периода направлены на повышение общего тонуса, активизацию психических процессов. В заключение включаются лампы дневного света и вентиляторы с направленным воздушным потоком, выполняется комплекс ФУ с учетом особенностей. Лицам, занимающимся тяжелой физической работой, наряду с АТрекомендуются небольшие по времени массажные процедуры. Сеансы психологической и психофизической разгрузки проводятся до начала и в период рабочего дня во время специальных регламентированных перерывов, по окончании работы и т.п. КПФР целесообразно оборудовать на производстве, в санаториях, профилакториях, физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружениях, базах отдыха. С целью проведения лечебно-реабилитационных мероприятий комнаты ПФР оборудуются и в медицинских учреждениях.

Комната эмоциональной разрядки (КЭР) имеет свои отличительные особенности и выполняет следующие задачи: 1) снятие чрезмерного психо-эмоционального напряжения и стресса, восстановление психоэмоционального состояния и работоспособности работников; 2) воспитание их эмоционально-волевых качеств; 4) психотерапевтические консультации по коррекции отношений в производственном коллективе и семье. Они предназначены для тех, чей труд характеризуется большим эмоциональным напряжением, частыми конфликтными ситуациями, неудовлетворением в производственных и управленческих взаимоотношениях между начальником и подчиненным. Занятия в КЭР способствует также предупреждению эмоционально-аффективного перенапряжения и его отрицательных последствий у лиц, страдающих неврозами и психическими расстройствами.

При оборудовании КЭР стены и потолок окрашиваются в веселые тона. На стенах развешиваются юмористические картины и фотографии, веселые афоризмы и цитаты, различные декоративные поделки, кривые зеркала и пр. Оборудование включает гимнастические и спортивные снаряды, тренажеры, силомеры, велоэргометры, боксерские груши, штанги, гантели и др. На потолке может быть закреплен свисающий на длинной нити теннисный мяч. Расчет площади под тренажерные устройства, гимнастические и спортивные снаряды составляет 2 м² для одной единицы оборудования. Посетители могут в такой комнате психоэмоционально разрядиться с помощью упражнений или действий с интенсивными кратковременными динамическими нагрузками: резких бросков, ударов ракеткой по мячу с попаданием мячом в мишень и по боксерской груше, подтягиваний на перекладине, физической нагрузки на велоэргометре или бегущей дорожке и т.п.

КЭР следует открывать во всех предприятиях и учреждениях, поскольку эмоциональный отрицательный стресс не только приводит к снижению трудоспособности и деятельности организма, но и к профессиональным ошибкам, нарушению техники безопасности.

4. Критерии и методика оценки эффективности производственной физической культуры

При оценке эффективности ПФК используют систему показателей, состоящей из трех основных блоков: показатели экономической эффективности (ЭЭф), показатели оздоровительной эффективности (ОЭф) и показатели социальной эффективности (СЭф).

Экономическая эффективность ПФК – это соотношение эффекта, получаемого от ПФК с соответствующими затратами на ее развитие. Отсюда формулой ее оценки в ПФК на производстве в широком значении является:

$$\text{ЭЭф} = \frac{\text{Э}}{\text{З}}$$
, где Э – экономический эффект, создающийся за счет ПФК, З – совокупность затрат на ее развитие.

Экономический эффект от ПФК может быть прямым (ЭЭФп) и опосредованным (ЭЭФо). Основным показателем ЭЭФп ПГ является показатель *производительности труда*. Для его определения учитываются ежемесячные показатели выпуска продукции, ее количество и качество у отдельного работника, суммарные показатели бригады, участка, цеха, отдела и т.п. при сравнении с такими же показателями работников, бригад, участков и т.д., выпускающих аналогичную продукцию, но без применения ПГ. Исходными данными для расчета ЭЭФп ПГ являются: – удельный вес длительности фазы повышенной работоспособности в общем фонде рабочего времени: до внедрения ПГ и после ее внедрения; – годовой выпуск изделий на данном участке; – среднегодовая заработная плата одного рабочего; – отчисления на соцстрах; – численность рабочих на участке. На основании этих данных расчет ЭЭФп ПГ осуществляется по следующей формуле:

1. Прирост производительности труда (П) по участку, в %:

$$\text{П} = \frac{0,55 - 0,47}{0,47 + 1} 100 = 5,44.$$

2. Количество высвобожденных рабочих (Рв):

$$\text{Рв} = \frac{180 \times 5,44}{100} = 9,79.$$

3. Годовая экономия фонда заработной платы, руб.:

$$9,79 \times 138000 = 1351020$$

4. Экономия по отчислениям на соцстрах, руб.:

$$\frac{1351020 \times 6,6}{100} = 891673.$$

5. Годовой экономический эффект, руб.: $1351020 + 891673 = 2\,242\,693$.

Исходными данными расчета ЭЭФП ПФК в целом являются: выплаты по больничным листам; количество дней временной нетрудоспособности на 1 работающего. Отсюда формулой оценки ее ЭЭФП является: $Эп = Во - Вф$, где $Во$ – сумма выплат по больничным листам до внедрения ПФК, $Вф$ – фактические выплаты по временной нетрудоспособности при фактических затратах на ПФК или ее отдельные виды.

Величина ЭЭФО определяется по формуле: $Эо = Эв + Эр + Этк + +Эпрв$, где $Эв$ – дополнительный выпуск продукции за счет сокращения заболеваемости; $Эр$ – дополнительный выпуск продукции за счет роста работоспособности; $Этк$ – дополнительный выпуск продукции за счет снижения текучести кадров; $Эпрв$ – дополнительный выпуск продукции за счет увеличения работоспособного возраста. Показатель этой формулы рассчитывается по специальной технологии.³⁸

Оздоровительная эффективность – это результат, получаемый от ПФК по снижению профессиональных и общих заболеваний, восстановлению утраченных или сниженных функций организма работников по сравнению с аналогичными показателями до ее внедрения на производстве. Ее интегральный показатель включает группу частных показателей: 1) соотношение между режимом двигательной активности и заболеваемостью; 2) число рабочих, регулярно занимающихся ПФК (ее отдельными видами) в процентах к общему числу работающих; 3) показатели снижения утомления и роста производительности труда среди занимающихся; 4) динамика общих показателей заболеваемости на предприятии (в учреждении): число заболеваний, прогулы по болезни, потери в человеко-днях; 5) число трудящихся, привлеченных в течение года к контингенту занимающихся в %; 6) снижение случаев травматизма и профзаболеваний; 7) улучшение показателей состояния функциональных систем трудящихся.

Социальная эффективность – это результат, получаемый от ПФК по укреплению дисциплины и снижению текучести кадров, созданию положительного социально-психологического климата в коллективе, росту социального статуса его членов по сравнению с аналогичными показателями до ее внедрения на производстве. Ее интегральный показатель состоит из следующих частных показателей: 1) число занимающихся ПФК, получающих премии, благодарности, награды за результат своего труда, в % к общему числу работающих;

³⁸ Организация и методика определения эффективности производственной физкультуры: учебное пособие. – Мн., 1989. – С. 14–31.

2) число занимающихся ПФК, избранных в руководящие органы предприятия, региона и т.п.; 3) снижение текучести кадров в цеху, участке и т.п. после внедрения занятий ПФК; 4) показатели рабочей дисциплины (прогулы, простои и т.п.) до и после внедрения ПФК; 5) показатели социально-психологического климата в коллективе (конфликтности, сплоченности, активности в общественной жизни коллектива и производства в целом и т.п.) до и после внедрения ПФК.

Основными методами оценки комплексной эффективности ПФК являются: – система оценки уровня физического здоровья Г.Л. Апанащенко; – показатели адаптационного потенциала системы кровообращения Р.М. Баевского; – оценка утомления при умственном и физическом труде В.П. Дядичкина; – комплексная диагностическая система Контр-экс-3,2,1 С.А. Душанина с соавторами; – тесты К. Купера; – показатели закаленности; – субъективные показатели утомления; – хронометражные наблюдения (выработки продукции за 10 мин, 1 час, 1,5 часа и т.п., количества и длительности простоев оборудования по вине работника за единицу времени, времени выполнения рабочей операции); – опрос и социометрия для оценки социально-психологического климата в коллективе; – анализа документов для оценки социальной эффективности ПФК. Для комплексной оценки эффективности ПФК необходимо проведение соответствующих измерений по технологии и процедуре медико-педагогического исследования, по результатам которого разрабатываются рекомендации по совершенствованию видов ПФК.

Вопросы для самоконтроля:

1. С какой целью проводится послетрудовая реабилитация, из каких структурных компонентов она состоит?
2. Какие группы средств используются в послетрудовой реабилитации, в чем содержание основных методических правил их подбора и эффективности?
3. Какие профессиональные заболевания характерны для разных видов труда и профессий?
4. С какой целью проводится профилактика профессиональных заболеваний, из каких структурных компонентов (средств) она состоит?
5. В чем содержание основных методических правил подбора и эффективности занятий в профилактике профессиональных заболеваний?
6. В чем специфика и функциональные возможности комнат психологической регуляции?
7. По каким критериям и методам оценивается эффективность ПФК?

Лекция 18. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

План:

1. Понятие, цель и задачи оздоровительно-рекреационной физической культуры.
2. Структура и функции оздоровительно-рекреационной физической культуры.

Литература:

1. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003.
2. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие / авт.-сост. Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004.
3. Кривцун, В.П. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007.
4. Кривцун-Левшина, Л.Н. Организационные и методические основы оздоровительно-рекреационной физической культуры: курс лекций / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015.

1. Понятие, цель и задачи оздоровительно-рекреационной физической культуры

Оздоровительная физическая культура наряду со специальным развивается и в общеоздоровительном направлении, которое образует оздоровительно-рекреационную физическую культуру. Понятие *«рекреация»* (от французского *recreatif*, латинского – *recreation*) означает восстановление, воссоздание, отдых, развлечение, игры, занимательности³⁹. Основным назначением рекреации как деятельности является отдых и развлечение в свободное время, рассматриваемое в качестве необходимого условия для воспроизводства и восстановления, проявления физических и духовных сил, эффективного и рационального времяпрепровождения человека. Актуализация свободного времени заключается в том, что: 1) его рациональность и эффективность непосредственно влияет на работоспособность и эффективность производственной или учебной деятельности человека; 2) продуктивность работы или учебы, специфика организации учебного или производственного процессов создают объективные предпосылки увеличения свободного времени, формируют направленность его содержания (пятидневная рабочая и учебная недели); 3) специфика труда, учебы и свободного времени определяют физический, интеллектуальный и духовный потенциал человека, его уровень соответствия (несоответст-

³⁹ Словарь иностранных слов. – М.: Советская энциклопедия, 1964. – С. 555.

вия) требованиям производства, учебы, общественных отношений.

Свободное время может осуществляться в пассивной и активной, т.е. двигательной форме – физической рекреации. В литературе имеются разные определения понятия «*физическая рекреация*». Одни авторы рассматривают ее как процесс использования средств, методов и форм физической культуры, направленных на удовлетворение потребностей в активном отдыхе, восстановлении сил, укреплении и сохранении здоровья, развлечении и совершенствовании личности в свободное и специально выделенное за счет труда и учебы время⁴⁰. Другие – в качестве органической части физической культуры, совокупности нерегламентированной двигательной деятельности, направленной на обеспечение оптимального физического состояния человека и способствующей нормальному функционированию его организма в конкретных условиях⁴¹. В этих определениях отражаются существенные характеристики оздоровительно-рекреационной физической культуры, но в них наблюдается и ее одностороннее, узкое понимание. Во-первых, имеет место отождествление физической рекреации с двигательной деятельностью. Физическая, двигательная активность человека проявляется в естественной жизни человека: при передвижении в пространстве, бытовой деятельности, труде (физический труд), работе на приусадебном участке, танцевальных движениях и т.д. Физическая рекреация как вид ОФК – это не столько двигательный способ жизнедеятельности человека, сколько способ *целенаправленного* совершенствования физической и психодуховной природы человека, в основе которого лежит научно-обоснованное, организованное и строго дозированное применение движений и действий, соответствующих задачам определенного вида развития и совершенствования – физического и психического. Во-вторых, в этих определениях ее функциональная направленность ограничена только двигательной стороной, в них отсутствует существенный признак – связь физкультурной деятельности с другими видами деятельности в области физической культуры и ОФК. В-третьих, ФУ и игры выполняются не спонтанно, а имеют собственную им технику и направленность двигательных действий на развитие определенных физических, психических и духовных качеств личности, правила игры. В-четвертых, методы их осуществления требуют от человека не только искусства двигательных умений и навыков, но и знаний, связанных с элементами научного, творческого, эстетического и духовно-эмоционального характера. Имея перечисленные признаки и черты на современном уровне раз-

⁴⁰ Пиотровски, Л.М. Физическая рекреация как часть физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. Наук / Л.М. Пиотровски.– Л., 1981. – 23 с.

⁴¹ Выдрин, В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. - № 3. – С. 2–3.

вития **оздоровительно-рекреационная физическая культура (ОРФК)** в широком смысле - *это добровольный, организованный и самоорганизованный, внепроизводственный (внеучебный) процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных, физических и психодуховных возможностей человека средствами оздоровительной физической культуры с целью оптимального его функционирования в природной, бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности.*

Понятие и содержание ОРФК определяется теми потребностями человека, на удовлетворение которых и направлены все ее компоненты. В этой связи ее **цель** – воспроизводство и восстановление физических, психических и духовных сил человека, обеспечение его физкультурно активного, духовно-эмоционального досугового времяпрепровождения. Ее **задачами** являются: 1. Восстановление и поддержание функциональных возможностей человека, образующих уровень его здоровья. 2. Восстановление, поддержание и развитие физических и психических его качеств. 3. Организация и обеспечение рационального активного отдыха. 4. Формирование потребности в занятиях ФУ и ЗОЖ у населения. Эти цель и задачи диктуют содержание структурных компонентов, общую функциональную направленность ОРФК.

2. Структура и функции оздоровительно-рекреационной физической культуры

Структура ОРФК представляет собой взаимосвязь и взаимообусловленность двух основных социокультурных подсистем: духовной и практической. Духовная подсистема направлена на создание в сознании, чувствах, эмоциях людей образов, идей и целей практических действий по удовлетворению потребностей человека в отдыхе, развлечении, восстановлении психических и физических сил, оздоровлении и т.д. Практическая ее подсистема обеспечивает реальное удовлетворение этих потребностей. Их взаимосвязь и функциональные особенности диктуются состоянием анатомо-физиологического, физического, психического и социального здоровья человека. В этой связи структурными компонентами (видами) ОРФК являются: ♦ оздоровительные системы и программы; ♦ рекреационные средства оздоровления; ♦ виды спорта с оздоровительно-рекреационной направленностью; ♦ физкультурно-спортивные мероприятия (рисунок 11).

Основой возникновения и функционирования этих компонентов ОРФК является использование средств ФК во всем их разнообразии (см. лекцию №11): по интенсивности работы, условиям осуществления, характеру целевого назначения, функциональному назначению. В каждой из этих классификационных групп ФУ и между ними образуются комплексы специальных и распределенных в строгой последова-

тельности упражнений, которые выступают в четырёх основных свойствах: 1) как одноактный способ выполнения физического и двигательного действия; 2) сочетание таких действий в пространстве и во времени; 3) целостный процесс тренировки целевой направленности – физкультурно-оздоровительной или физкультурно-спортивной; 4) организованный или самоорганизованный способ досугового времяпрепровождения. Эффективность применения этих средств предусматривает включение в процесс их использования и технических средств. Научная обоснованность интеграции средств ОФК в виды ОРФК и обеспечивают ее функциональную направленность. В этой связи функции ОРФК можно сгруппировать в две группы: преобразование биологической и преобразование социальной природы человека.

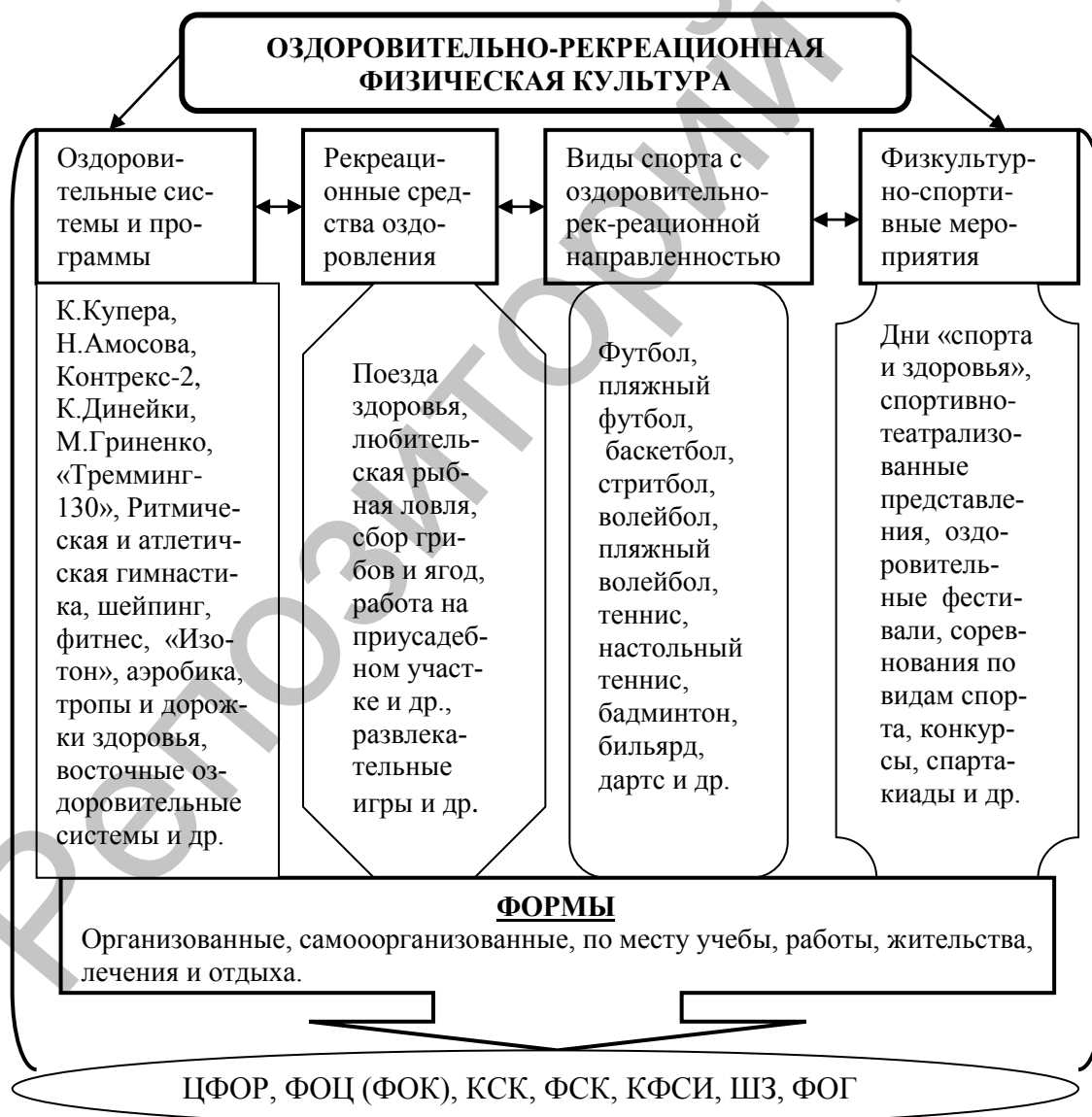


Рисунок 11 – Структура оздоровительно-рекреационной физической культуры

В первом функциональном направлении ОРФК выполняет следующие **функции**: ♦ оптимизация адаптации организма к воздействию природной среды; ♦ профилактика общих заболеваний; ♦ развитие и поддержание физических и психических качеств, двигательных умений; ♦ поддержание и повышение уровня физического развития и физической подготовленности; ♦ сохранение трудового потенциала, творческого долголетия; ♦ обеспечение активного отдыха, регламентация двигательного режима и рационализация досуга. Обеспечение функций ОРФК по преобразованию биологической природы человека основано на научно обоснованной теории моторно-висцеральных рефлексов М.Р. Могеновича и методике оздоровительной тренировки.

Во втором направлении ОРФК свойственны такие **функции**, как: • удовлетворение потребностей человека в развлечении, состязательности, эмоциональной разрядке, в эстетике фигуры, движений, развитии эстетических чувств; • развитие и поддержание творческих способностей, самоактуализации, коммуникативных качеств, новых социальных контактов, нравственных качеств и чувств, формирование нравственного сознания; • формирование и развитие здравообеспечивающих досуговых интересов, физкультурно-оздоровительной мотивации и физкультурной активности, ЗОЖ. Функции ОРФК научно обоснованы философскими, социологическими, педагогическими и психологическими исследованиями, раскрывающими воспитательную и формирующую роль социальной среды – коллектива людей (группы, секции, команды, клуба и т.д.), совместно использующих средства ОФК и ОРФК физкультурно-спортивной направленности. Эти коллективы требуют от человека проявления нравственных, коммуникативных, творческих, интеллектуальных и волевых усилий для достижения общего или индивидуального физкультурно-спортивного результата, что и формирует эти качества.

Своими функциями ОРФК влияет на производительность труда, рациональное использование трудовых ресурсов, политическую, социальную и духовную сферы жизнедеятельности людей.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что означают понятия «рекреация», «физическая рекреация», «оздоровительно-рекреационная физическая культура»?
2. Каковы цель и задачи ОРФК, какие компоненты (виды) и элементы входят в ее структуру.
3. Какие функции выполняет ОРФК, с какими сферами жизнедеятельности человека и общества связаны результаты ее функционирования?

ЛЕКЦИЯ 19. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

План:

1. Традиционные оздоровительные системы и программы.
2. Современные оздоровительные системы и программы.

Литература:

1. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни / И.И. Соковня-Семенова. – М.: Сфера, 2003.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г.Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003.
3. Кривцун, В.П. Оздоровительные ходьба и бег как эффективные средства оздоровления / В.П. Кривцун, Д.Э. Шкирьянов. – Витебск: Издательство УО «ВГТУ», 2008.
4. Физкультурно-оздоровительные технологии: курс лекций / сост. И. А. Ивко. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2009.
5. Кривцун, В.П. Методические основы физкультурно-оздоровительных занятий: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014.

1. Традиционные оздоровительные системы и программы

В научных исследованиях давно установлен тот факт, что наилучшего результата деятельности можно достичь посредством комплекса специально подобранных средств. На философском уровне такой способ деятельности получил название «комплексный подход». Применительно к ОРФК этот подход, например, выражается в том, что средства ОФК объединяются в **оздоровительные системы и программы**, которые и представляют собой **целостный комплекс взаимосвязанных средств ОФК, направленных на решение задач оздоровления человека**. Они разработаны и применяются в медицинской и физкультурной практике достаточно давно: одни известны тысячелетиями и столетиями, другие возникли в более позднее время и в современный период. Во всех оздоровительных системах главной идеей является разработка 6-ти основных технологических направлений: 1) натуральное здоровое и альтернативное питание (поддержание энергетического баланса организма); 2) физическая активность и тренировка, включающая в себя все возможные технологии массового спорта и ОФК; 3) рекреация (отдых, развлечение, восстановление); 4) здоровая среда жизнедеятельности; 5) режим труда и отдыха; 6) психическое оздоровление.

Оздоровительные системы как вид ОРФК можно условно разделить на *традиционные и современные*. **Традиционные оздорови-**

тельные системы характеризуются такими признаками, как длительность и масштабность применения в различных странах и исторических периодах, научно обоснованные методики и оздоровительно-развивающий эффект. К этим системам оздоровления следует, прежде всего, отнести *восточные оздоровительные системы* – немедикаментозные способы укрепления здоровья человека, применяемые столетиями в восточных, а затем и в европейских странах. В них идеологической и методологической основой являются философские концепции, теория и методика физической культуры, ритуальность и образность оформления двигательной активности, концепции адаптации организма к их воздействию. Восточные системы предусматривают глубокое осмысление телодвижений, увязывание их с внутренними процессами, происходящими при выполнении упражнений и оценку соответствующих ощущений; строгую регламентацию поз и их соединений; особое (диафрагмальное) дыхание; использование приемов психической саморегуляции; наличие свода правил-требований к манере и стилю поведения исполнителя, его общения с руководителем занятия; формирование определенного и своеобразного стиля жизни. Психорегуляция предусматривает здесь концентрацию внимания на внутренней «точке», мысленное проговаривание действия, образность в адресации конкретному органу или функциональной системе, волевое перераспределение напряжений и расслаблений и т.п.⁴² Восточным оздоровительным системам свойственна специфика в методике исполнения комплексов ФУ и противопоказания к их применению, что требует глубоко овладения ими при использовании в практике.

Основными из традиционных восточных систем оздоровления являются следующие. **Йога** – как термин (в переводе с санскрита «связь, единение, сосредоточение, усилие, обуздание») встречается в текстах устной традиции IX–VIII вв. до н.э. В самом общем смысле *йога* – это теория и методология управления психикой и психофизиологией состояний. Согласно ее учению болезни – это результат нарушения функционирования систем организма, вызванный внутренним дисбалансом, возникающим вследствие совершаемых человеком ошибок. Йоговский метод оздоровления включает три основных компонента: 1) правильное питание; 2) правильные практические занятия йогой; 3) правильные представления о вещах, которые имеют значение в жизни человека. Согласно этому методу главными компонентами пищевого рациона почти являются фрукты, огородные и стручковые овощи, пшеничный хлеб. При усвоении пищи должны соблюдать-

⁴² Пэн Сун. Восточные оздоровительные системы как инновационные технологии в физическом воспитании студенческой молодежи / Сун Пэн // Здоровье студенческой молодежи: организация: организация физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / Бел. гос. пед. ун-т им. М.Танка; редкол. М.М. Круталевич, Н.Г. Соловьева, А.Р. Борисевич (отв. ред.) и др. – Минск: БГПУ, 2011. – С. 195–197.

ся следующие принципы: есть медленно, съесть только 85% желаемого количества пищи, принимать ее последний раз не менее чем за 2 часа до отхода ко сну, избегать пить воду во время еды, не употреблять горячую, острую, жареную пищу, выпивать не более 1–2 чашек кофе или чая в день, а лучше вообще отказаться от них, избегать алкоголя и табака.

Методика занятий йогой основана на терминах, позах и движениях. *Асаны* – позы, при выполнении которых достигается управление физическим телом, перераспределение энергии в организме. *Пранаямы* – ДУ, которые помогают научиться управлять праной (внутренними жизненными токами). *Крийи* – название всех видов йогических упражнений. *Бандха* – фиксация частей тела в фазе прекращения дыхания в положении, при котором облегчается продвижение энергии по определенным каналам. *Мудра* – положение тела, обеспечивающее циркуляцию энергии по замкнутым каналам, что исключает ее потери и питает определенные структуры. Эти упражнения, применяются для укрепления здоровья и самосовершенствования, профилактики и лечения заболеваний. Занятия йогой не только тренируют физическое тело, они помогают стабилизировать нервную систему, противостоять стрессам и обрести гармонию.

Йога как оздоровительная система имеет множество видов, каждый из которых имеет свое название и направление воздействия на организм человека. Основными видами оздоровительной йоги являются: ♠ **классическая йога (айенгара)** – самая «спокойная» из всех ее разновидностей и не имеет возрастных и других ограничений. Она помогает получить практические навыки по расслаблению и медитации, овладеть основными позами, заряжать свой организм энергией через познание секретов здоровья и внутренней гармонии; ♠ **хатха-йога** – уделяет внимание работе с телом во взаимодействии с работой сознания и правильным дыханием; ♠ **аштанга-йога (виньяса)** – быстрые серии последовательных поз, концентрация внимания и техника особого способа дыхания, с помощью которого позы объединяются в непрерывный поток. Движения и дыхание здесь наращивают силу, выносливость и увеличивают гибкость, придают напряженный и энергичный стиль йоги. На этой базе разработаны специальные комплексы ФУ для борьбы с заболеваниями мочеполовой сферы, для восстановления гибкости, координации движений, развития грации и пластичности, ДУ, упражнения для суставов. К частным видам Йоги можно отнести **пауэр-йогу** (силовую), **крия-йогу** (морально-нравственную), **раджа-йогу** (дисциплина ума, психики и сознания), **карма-йогу** (улучшение судьбы добросовестным выполнением своей миссии), **джани-йогу** (приобретение

мудрости и духовного развития) и др.⁴³

Цигун как восточная система оздоровления – это искусство тренировки Ци (жизненной энергии) и разума (психического сознания). Китайский иероглиф «ци» означает дыхание, а «гун» – процесс тщательной работы, непрерывного регулирования дыхания и положения тела под контролем сознания. По происхождению он бывает даосским, буддийским, воинским, медицинским и т.д. Цигун – сложный и многообразный комплекс упражнений, представляющих единство искусства дыхания и движения, который помогает сохранить здоровье, бодрость, спокойствие, легкость движений, остроту восприятия и целостность окружающего мира, справиться с заболеваниями органов пищеварения, ДС и ССС. Формы статического Цигуна характеризуются статичными сидячими, лежащими и стоячими позами. Здесь вся работа происходит «внутри»: работают лишь дыхание и мысль, тело при этом кажется неподвижным. Применяются такие методы как успокоение, релаксация, концентрация, правильное дыхание, закаливание тела. Динамический Цигун выполняется в условиях концентрации внимания и спокойного сознания, и использует движения конечностей в сочетании с работой сознания и энергии «Ци», самомассаж и другие приемы для тренировки внутренних органов, укрепления костной и мышечной тканей, поддержания эластичности кожи. Смешанный вид соединяет приемы статического и динамического Цигуна и базируется на «внешней динамичности и внутренней статичности», то есть «внешнем движении и внутреннем покое». Такая разновидность Цигуна как «цзяньфэй», т.е. «сбросить жир» включает упражнения «волна», «лягушка» и «лотос», благодаря которым можно за короткий срок похудеть, поддерживать стройность фигуры, избавиться от ощущения голода или снизить аппетит, сократить объем потребляемой пищи, снять усталость, нормализовать обмен веществ, предупредить обострение имеющихся хронических заболеваний. По характеру основных движений Цигун разделяется на сидячий, стоячий и лежащий. Комплексы гимнастики цигун делятся на *статические упражнения, упражнения на координацию и равновесие, динамические комплексы*. Заниматься им можно также во время бега или ходьбы. Однако у Цигуна имеются противопоказания: им нельзя заниматься при нарушении психики, употреблении наркотиков и алкоголя, во время беременности, кормления грудью, а также менструаций.

Даосская оздоровительная гимнастика основной целью считает укрепление тела и духа. Ее уникальностью является то, что на-

⁴³ Лебедева, В.С. Современные и традиционные оздоровительные системы / В.С. Лебедева: материалы Международной заочной научно-практической конференции «Современные проблемы спорта, физической культуры и адаптивной физической культуры», 26 февраля 2016 года. – Донецк: Донецкий институт физической культуры и спорта, 2016. – С. 779–786.

грузки лежат в области «сядань» – нижней части живота, т.е. внутренней репродуктивной системе, являющейся врожденным источником жизни. Задачами Даосской системы являются: улучшение биологических функций организма человека, поддержание органов тела здоровыми и активными, стимулирование производства половых гормонов, активизация циркуляции внутренней энергии по каналам, улучшение кровообращения, регулирование внутренних функций организма, усиление сопротивляемости к заболеваниям, улучшение метаболизма и, таким образом, продление молодости и восстановление ощущения полноценности жизни. Основу этой системы образуют покачивание, сжимание, массаж и потряхивание половых органов при выполнении упражнений. Они эффективны для лиц среднего и пожилого возраста с нарушением половых функций и расстройством органов внутренней секреции, с избыточным весом. Упражнения выполняются из 7 положений – стоя, ничком, сидя, на корточках, на коленях, ползком и в кувырке. Их последовательность зависит от физической подготовленности занимающихся.

Оздоровительная даосская гимнастика **тай-цзи-цьюань** «игра пяти зверей и птиц» введена китайским врачом Хуа То во втором столетии нашей эры («тай-цзи» – означают «высший», «цью-ань» – «кулак»), а в целом - высшие основные упражнения или продолжительный бокс). Принцип, на котором строится комплекс тай-цзи-цьюань, тот же, что и во всех системах Востока: каждое движение переходит в свою противоположность – за подниманием следует опускание, за движением вперед – движение назад, после завершающего – начальное движение без перерывов и остановок, плавно и гармонично. Считается, что в этом и проявляется целостность организма, его соответствие природе. Наклоны, повороты и другие движения телом скомбинированы по принципу круговой смены, поэтому они снимают всякое напряжение и обеспечивают внутреннюю и внешнюю гармонию. Система предусматривает выполнение движений при максимальной концентрации внимания на идее движения в сочетании с дыханием. Характерным признаком тай-цзи-цьюань является выполнение действий и движений, копирующих движения зверей и птиц. Комплекс упражнений, включающий перемещения массы тела с одной ноги на другую, шаги в стороны, вращения стопы и т.п. при особом внимании к правильной осанке, и упражнения, направленные на подвижность бедер укрепляют ноги («корни»), в частности суставы стоп, мускулатуру спины, массируют органы брюшной полости и таза. Считается, что неправильное положение позвоночника рождает все болезни, при правильном же его положении уравниваются функции нервной системы, повышаются защитные силы организма.

В Даосской системе оздоровления специфическое место занима-

ет **У-шу** – воинское искусство, путь воина. У-шу – это сплав гимнастических комплексов и ДГ, элементов акупрессуры, психофизического тренинга, изобразительного искусства, философской системы и определенных взглядов на жизнь. Методика упражнений в нем основана на координации работы сознания и дыхания при динамических и статических действиях. Особенностью выполнения всех действий являются замедления и активные расслабления, не допускающие ни излишнего напряжения, ни вялости действий. Это достигается регулированием различных внутренних процессов в организме, равномерным распределением нагрузки на группы мышц и активной релаксацией. Внешние школы У-шу – это атакующее силовое воздействие, результат мускульной силы рук, ног и тела, скорости удара и длины маха. Путь воина предусматривает три ускорителя (набор ФУ, ДГ, укрощение стихий или природных элементов) и три этапа познания («сила», «связь», «гармония» – каждый из коорых предполагает отказ от достижений предыдущего этапа). Внутренние школы У-шу – плавные и медленные движения, эффект которых достигается за счет искусства расслабления и концентрации, т.е. управления «внутренней энергией тела». Оздоровительные комплексы предполагают стандартную последовательность упражнений, среди характерных признаков которых можно выделить следующие. *Характер действий*: плавность и «закругленность» движений, их малая и средняя амплитуда. Режим действия: на фоне относительно медленного темпа, равномерность и непрерывность действий. *Рабочие позы*: прямое, вертикальное положение туловища и головы. *Сопровождающие условия*: расслабленность, мысленное сопровождение движения и зрительный контроль за движениями рук, равномерное и нефорсированное дыхание. *Условия обеспечения занятия*: соблюдение относительной тишины, ограничение внешних раздражителей, вплоть до полного их исключения, внутреннее спокойствие, сосредоточенность. Оздоровительный эффект даосской системы проявляется в максимальном поглощении свежего воздуха и отдаче негативных продуктов дыхания, регулировании функционирования внутренних органов; стимулировании циркуляции крови и энергии по организму; повышении жизнестойкости; укреплении конституции, улучшении половых функций и уменьшении веса; лечении плечевых, спинных, кишечных и менструальных болей.

К традиционным системам оздоровления можно отнести и более поздние разработки ученых и практиков физической культуры и медицины, в основе программ которых используются давно известные и применяемые ФУ циклического характера. На них основана система **К. Купера**⁴⁴ (**аэробика**) – комплекс ЦФУ, связанных с проявлением

⁴⁴ Купер, К. Новая аэробика / К. Купер. – М., 1979; Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

выносливости (ходьба, бег, плавание и др.), направленный на повышение функциональных возможностей ССС и ДС. Основное требование при их выполнении заключается в том, чтобы пульс в течение физической нагрузки достигал не менее 130 уд/мин. При занятиях аэробными упражнениями К.Купер выделяет четыре основные фазы: разминку, аэробную фазу, силовую нагрузку, заключительную. Разминка направлена на подготовку мышц спины и конечностей к двигательной нагрузке, обеспечение учащений ЧСС до значений, соответствующих аэробной фазе, главной для оздоровительного эффекта при занятиях 3-4 раза в неделю, продолжительностью 30 мин. Силовая нагрузка включает упражнения на гибкость и силу, направлена на укрепление мышц, развитие подвижности в суставах и продолжается не менее 10 минут. Заключительная часть занимает не менее 5 мин, в течение которой продолжается движение, снижая темп передвижений и уменьшая ЧСС. Функциональным свойством этой системы является то, что при выполнении упражнений с различной физической нагрузкой можно оценивать ее оздоровительный эффект в очках. Каждое очко отражает объем и интенсивность работы при преодолении одного и того же расстояния за одно и то же или разное время, или одно и то же время, но разное расстояние. Очки начисляются за упражнения при ЧСС свыше 110 уд/мин, в зависимости от величины которого различно и время занятий.

Система Н. Амосова – методика применения комплексов упражнений, направленных на глубокую проработку всех групп мышц. По мнению ученого, такая «проработка» возможна при выполнении каждого упражнения не менее 100 раз при общем объеме их выполнения в 1000 движений. Для оценки оздоровительной эффективности применяемых комплексов ФУ используется нагрузочная ходьба по лестнице. Величина «работы» заключается в том, чтобы подняться на 9-й этаж за 4 мин, спуститься по лестнице вниз и подсчитать пульс. Величина нагрузки определяется по ЧСС: 150 уд/мин – максимальный порог нагрузки; если ЧСС не достигает этой величины, то после 5 мин отдыха подъемы и спуски повторяют в более высоком темпе в течение 4 мин. Затем подсчитывают преодоленные этажи и величину мощности проделанной работы в кгм/мин и куб. см/мин/кг. Этот метод оценки функционального состояния известен как «лестничный тест».

Наряду с оздоровительными системами активно разрабатываются оздоровительные программы, основанные на использовании ходьбы и бега: программа М. П. Сотниковой, В. Бауэрмана и В. Гарриса, программа Центрального стадиона (г. Москва), программа А. Волленберга и Ф.П. Суслова, Р. Гибса, Р.А. Людиновской и А.П. Кол-

тоно-вского, Р. Мотылянской и Л. Ерусалимского, С. Розенцвейга.⁴⁵

Система «Контрекс-2»⁴⁶ – сочетание форм, средств оздоровительной тренировки и комплекса медико-педагогических тестов по оценке функциональных и двигательных возможностей занимающихся для последующей разработки оздоровительно-тренировочных программ. Основные средства занятий в этой системе группируются в два блока. **1-блок** – использование ФУ как средств активного отдыха: гимнастика в режиме труда, профилактическая и восстановительная гимнастика, турпоходы выходного дня, охота, рыболовство. Основными задачами являются предупреждение и быстрое снятие производственного утомления, восстановление работоспособности и улучшение показателей состояния здоровья. Специфика этого блока средств состоит в использовании нагрузок небольшой мощности – до 45% МПК. **2-блок** – использование ФУ с целью физической тренировки: атлетической гимнастики, бега и др. Их основные задачи – повышение тренированности организма, общей и специальной работоспособности; расширение адаптационных возможностей ССС и ДС; профилактика заболеваний и совершенствование двигательных качеств. Оптимальным оздоровительным эффектом здесь является применение нагрузок средней мощности – 50–70% МПК. Для работников с высокими энергозатратами (профессии физического труда) применяется первый блок упражнений, если работа с низкими энергозатратами – то второго блока. В системные компоненты «Контрекс-2» входят периодичность и длительность занятий, направленность тренирующего воздействия, мощность нагрузки, последовательность упражнений и длительность тренировки.

Система М. Гриненко⁴⁷ – комплекс циклических, игровых и гимнастических упражнений. В ней рассчитаны необходимые объемы суточной мышечной работы (1200–2000 ккал.), примерная дозировка упражнений на трехнедельный цикл, параметры величины нагрузки при сочетании ФУ. Например, в оздоровительную тренировку рекомендуется включать 0,5 часа бега со скоростью 6,5–9,0 км/ч или час езды на велосипеде со скоростью 9–10 км/ч, или 15 мин бега со скоростью 6,0–6,5 км/ч и 20 мин плавания со скоростью 1,8–3,0 км/час. Параметры расхода энергии при ФУ для человека массой 70 кг могут использоваться для разработки оздоровительных программ с их пересчетом на вес занимающихся другой массы тела.

Система «Тремминг-130» (Германия) – использование ФУ для развития выносливости у взрослого населения. Ее суть заключается в

⁴⁵ Содержание данных программ изучается в спецкурсе: «Методика практических занятий с оздоровительной направленностью».

⁴⁶ Пирогова, Е.А.. Принципы программирования оздоровительной физической тренировки для мужчин 40–49 лет / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, С.А. Душанин и др. – Киев, 1981.

⁴⁷ Гриненко, М.Ф. Сколько же надо двигаться? / М.Ф.Гриненко, Т.Я. Ефимова. – М., 1985.

том, чтобы человек использовал физические нагрузки при ЧСС 130 уд/мин продолжительностью 20–40 мин, 2–3 раза в неделю при общем времени занятий около 120 мин в неделю. Это эквивалентно расходу 1500 ккал и обеспечивает границу двигательной активности взрослого человека. Но в этой системе не учитывается исходное функциональное состояние, пол и характер труда человека.

Система К. Динейки⁴⁸ – психофизическая тренировка в комплексе с массажем, релаксационными и дыхательными упражнениями. В этом процессе выделяются несколько этапов: 1. Ослабление патологической доминанты переключением внимания на регуляцию дыхания и установление его взаимосвязи с восприятием чувства внутреннего комфорта. 2. Сочетание контролируемого дыхания со сменой напряжения и расслабления мышц до появления ощущения покоя и легкости. 3. Торможение болевого синдрома при помощи течечно-пальцевого и периферического массажа. 4. Сочетание мышечной и умственной релаксации с образно-моторным представлением физического и психического благополучия. В каждом из этапов этой тренировки содержатся комплексы ФУ и самостоятельных заданий.

Система П. Иванова⁴⁹ – оздоровление людей посредством их единения с природой, ее «живыми телами» – Воздухом, Водой и Землей. Свою систему П.Иванов сформулировал в 12 правилах в работе «Детка». 1-е и 2-е – правила закаливания: купание в холодной воде в активной форме (обливание), хождение босиком, содействующее удалению статического электричества с поверхности тела и изменению биополя человека относительно электромагнитного поля Земли. 3-е – отказ от алкоголя и курения. 4 и 5 правила – потребление полноценной пищи при ее количественном ограничении и периодическом кратковременном воздержании (голодании). 6-е – бережное отношение к биологически ценным ферментам – слюне, мокроте (не выплевывать их на землю – не оскорблять Природу-мать) и др., поскольку на их синтез тратятся дефицитные вещества. 7–12-е – создание установки на доброжелательное отношение к людям, и тем самым профилактику нервного перенапряжения, являющегося фактором риска: здороваться с людьми и помогать им; победить в себе жадность, лень, самодовольство и т.д.; не думать о болезнях и смерти; вести деятельный образ жизни; делиться своим положительным опытом с другими людьми. В систему также включены чередование длительной ходьбы, бега трусцой и беговые ускорения (40–50 м), вариации бега для укрепления шейных позвонков и спины (бег с откинутой назад головой и с заложенными в виде крыльев за спиной руками при полном напряжении

⁴⁸ Динейка, К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К. Динейка. – Мн.: Польша, 1982.

⁴⁹ Иванов, П. Жизнь в единении с природой / П. Иванов. – Мн., 1982.

всего тела) 2–3 раза в день. Сочетание физических и нравственных основ системы оздоровления, по мнению автора, должны служить формированию физически и нравственно здорового человека.

Рассмотренные системы позволяют не только использовать циклическую нагрузку аэробного характера, но и осуществлять врачебно-педагогический контроль путем точных параметров функциональных и физических возможностей занимающихся для определения эффективности примененных средств ОРФК.

2. Современные оздоровительные системы и программы

Современные оздоровительные системы и программы возникли достаточно недавно и основаны на различных видах аэробики. Их условно можно разделить на системы и программы однонаправленного и комплексного использования средств оздоровления.

2.1. Системы и программы однонаправленного использования средств оздоровления.

Основными в этой группе оздоровительных систем и программ являются следующие. **РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (РГ)** – комплекс гимнастических и танцевально-ритмических движений, ритм и интенсивность которых задается музыкальным сопровождением. Медленный темп – 8–10 акцентов за 10 сек, умеренный – 11–15 акцентов, средний – 16–22 акцента, быстрый – 23–25 акцента и очень быстрый – 26 и выше. В РГ используются: ♦ упражнения на осанку, ходьба, бег, музыкальные игры, танцевальные элементы, релаксационные движения для отдельных частей тела с наклонами, поворотами и др.; ♦ упражнения на равновесие: различные стойки на двух и одной ноге, прыжки на месте и при передвижении и т.п.; ♦ упражнения с предметами: палками, обручами, мячами в сочетании с бросками из различных положений тела, гантелями и т.п.; ♦ партерные упражнения: в положении сидя, лежа на спине и боку, животе, из положения «сед» на пятках, различные кувырки, стойки на лопатках, перекаты, перевороты. В зависимости от цели и применяемых средств РГ может иметь атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер.

Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений. Упражнения партерного характера оказывают стабильное влияние на систему кровообращения: ЧСС не превышает 130–150 уд/мин. и не выходит за пределы аэробной зоны; потребление кислорода увеличивается до 1,0–1,5 л/мин. В упражнениях из положения «стоя» движения для верхних конечностей вызывают увеличение ЧСС до 130–140 уд/мин, танцевальные движения – до 150–170 уд/мин, глобальные (наклоны,

глубокие приседания) – до 160–180 уд/мин. Наиболее нагрузочными являются серии беговых и прыжковых упражнений, в которых ЧСС может достигать 180–200 уд/мин, а потребление кислорода – 2,3 л/мин, что соответствует 100% МПК. На занятиях с оздоровительной направленностью темп движений осуществляется таким образом, чтобы тренировка носила аэробный. Оптимальный пульсовый режим для людей среднего возраста – 130 уд/мин, для молодых – 130–150 уд/мин. Тренирующий эффект достигается при 2–3 занятиях в неделю продолжительностью 30–45 мин. Но длительность занятий может быть различной: в специализированных ФОГ – до 60 мин. и более, в качестве утренней гимнастики – 6–20 мин, в качестве средства послерабочего восстановления – 10–20 мин.

АЭРОБИКА. Сочетание ЦУ с общеразвивающими и танцевальными упражнениями, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, дало основание использовать термин «аэробика» для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность. В этом она очень похожа на РГ. Аэробика как система специально разработанных и взаимосвязанных ФУ и двигательных действий развивается по следующим направлениям: = *оздоровительная аэробика* – программы, синтезирующие элементы ЦУ с танцами и музыкой; = *прикладная аэробика* (аэробоксинг) – дополнительное средство в подготовке спортсменов, в производственной гимнастике, лечебной физкультуре (кардиофанк) и в различных рекреационных мероприятиях (шоу программы, группы поддержки спортсменов, черлидинг); = *спортивная аэробика* – вид соревновательной деятельности, в котором выполняется непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений, сочетающий ациклические движения со сложной координацией взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» шаги и их разновидности.

В настоящее время аэробика имеет около 40 видов. Так, в зависимости от степени воздействия нагрузки на опорно-двигательный аппарат разработаны и функционируют: • *аэробика низкой интенсивности (Low impact)* – низкоударная (130–142 уд/мин), включающая преимущественное использование ходьбы, движений с полуприседами и выпадами. Данная нагрузка идеально подходит для начинающих, людей с отклонениями в состоянии здоровья, а также пожилых и беременных женщин; • *аэробика высокой интенсивности (High impact)* – высокоударная (148–164 уд/мин), включающая бег, прыжки, подпрыгивания (движения выполняются с фазой полета. Такая нагрузка тренирует ССС, расходует большое количество энергии. Но имея вероятность возникновения травм, рекомендуется лицам с хорошей физиче-

ской подготовкой; • *аэробика смешанной интенсивности (Low/High impact)* – включающая упражнения как высокой, так и низкой интенсивности с использованием различных комбинаций движениями рук и ног с разной нагрузкой (например: Low – движения ногами, High – движения руками). Данное направление чаще всего используется в оздоровительной тренировке (Г.И. Любимова, 1997 г.)

В оздоровительной аэробике также можно выделить другие ее виды и разновидности, отличающиеся содержанием и построением программ для лиц разного возраста и уровня подготовленности: для дошкольников, школьников и подростков; для лиц молодого, среднего и старшего возрастов; для женщин (в том числе для беременных) и мужчин; для начинающих, 2-го, 3-го года обучения и т. д.

Наиболее популярным видом среди женщин является *танцевальная аэробика*, основанная на музыкальных и танцевальных стилях с элементами современной хореографии, эстрады и упражнениями спортивного характера. Танцевальная аэробика имеет множество разновидностей. *Хип-хоп* – комплекс движений из уличных танцев, основными из которых являются подскоки и подпрыгивания, разнообразные шаги, брейк. Тренировки проводятся в режиме средней или высокой интенсивности без силовых упражнений для проработывания крупных групп мышц, коррекции осанки, развития пластичности и координации. Хип-хоп является хорошим средством для снижения веса тела, развития выносливости и улучшения деятельности ССС. *Стрип дэнс* – направление современных эротических танцев, объединяющее хореографию, элементы восточного и латиноамериканского танца, стриптиза, стретчинга (растяжки), пластику и упражнения на развитие гибкости. *Belly Dance* – основанный на музыке Востока, пластике тела, осанке и ритме в каждом движении бедер, рук и живота. Упражнения улучшают осанку, развивают пластику тела и рук, делают походку грациозной, уменьшают талию, делают бедра более женственными. В результате занятий ускоряется выведение шлаков из организма, замедляются процессы старения, приобретает заряд энергии и положительных эмоций. *R'n'B* (ритм и блюз) – это целая культура и танцевальное зрелище, основанное на технике хип-хопа, фанка и джаза, но отличается специфическим движением «кач», которое отражает эстетику негритянской культуры и является одним из модных направлений в Западной поп-музыке. Движения производят впечатление беззаботности и расслабленности, но танец позволяет вписываться в разнообразие темпов и ритмов современной музыки. *Джаз аэробика* имеет несколько разновидностей. Афро-негритянское направление использует движения бедрами, что прекрасно прорабатывает нижнюю часть тела, вырабатывает гибкость тела и благотворно влияет на размер талии. Упражнения на основе классического джа-

за устраняют дефекты осанки за счет активной работы позвоночника при отсутствии постоянного тонуса в мышцах тела, придают ему гибкость. **Ирландский танец (river dance)** – сложный танцевальный стиль за счет большого количества разных прыжков и своеобразных, трудно выполнимых движений. Во время занятий прорабатываются мышцы живота и спины, формируется мышечный корсет туловища за счет фиксированного положения спины, сжатых в кулак и плотно прижатых рук к телу. **Фанк аэробика** – включающая элементы различных танцевальных стилей. Здесь используется фанковая ходьба, основанная на различных перебежках, поворотах, подъемах на носки, элементах скольжения и «кача» – пружинящих движений, которые одновременно задействуют голеностоп, калено и бедро. В процессе занятий развивается пластика рук, а благодаря волнообразным движениям туловища – гибкость позвоночника, что снижает риск заболеваний спины. **Танцы живота** – направлены на выработку грации и пластики, женственности за счет развития мышц живота и ног, снижения веса. **Латина-аэробика** – сочетание хлестообразных пружинящих движений ногами и поворотов на носках, активных движений руками и бедрами с фиксированной прямой спиной, зажигательной музыкой и ритмом. Эта программа обеспечивает комплексное воздействие на системы организма и опорно-двигательный аппарат человека. **Рок-н-ролл-аэробика** – включает повороты, прыжки и бег высокой интенсивности, что требует постоянного контроля за ССС. **Бодибалет** – элементы балетной гимнастики, прыжков и силовых движений, упражнений на растяжку. Эта программа позволяет поддерживать мышечный тонус, формирует осанку и красивую походку, «прокачивает» мышцы без увеличения их объема. **Степ-аэробика** – использует специальные степ-платформы с регулируемой высотой (15, 20 и 25 см). В основе движений лежат базовые шаги, бег и прыжки классической аэробики. В партерной (на полу) части занятия платформу можно использовать для развития силы и варирования интенсивности нагрузки за счет изменения ее угла наклона и высоты. Степ-аэробика позволяет укрепить мышцы бедер, ягодиц, голени, а применение небольших отягощений – усиливать нагрузку на мышцы плечевого пояса, что стимулирует работу ССС, улучшает координацию движений и осанку, сжигает лишний вес (В.Г. Беспутчик, 2001).

Аквааэробика (гидроаэробика) – система ФУ, выполняемых в воде под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовых упражнений с использованием различных предметов: пояса, жилеты, гантели, манжеты, планки, перчатки, ласты, весла и др. Создаваемое водной средой физическое, механическое, температурное воздействие способствует улучшению деятельности ССС и ДС, развитию выносливости, гибкости, силы и координации, коррекции

телосложения, повышению уровня работоспособности, положительному влиянию на психику человека. Человек в воде почти полностью «теряет» свой вес, поэтому при выполнении упражнений снижается нагрузка на мышцы и суставы, что практически исключает возможность получения травм и растяжений. Обеспечивается и воздействие воды как своеобразного массажера (В.С. Кузнецова, 2003; Д. Лоуренс, 2000).

Памп-аэробика – программа использования штанги весом от 2 до 20 кг, различных жимов, приседаний, наклонов под музыку. Данный вид рекомендуется для подготовленных занимающихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья. Поскольку занятия имеют силовую направленность, то большое значение имеет правильная методика применения упражнений стретчинга в заключительной части. **Фитбол-аэробика** – программа преимущественно партерного характера с использованием специальных резиновых мячей большого размера. Мяч по своим свойствам многофункционален и может использоваться как предмет, снаряд или опора, что позволяет выполнять большое количество упражнений, оказывающих воздействие на различные группы мышц и тем самым скорректировать фигуру, развить гибкость и улучшить координацию, исправить различные нарушения осанки. **Слайд-аэробика** – аэробика с использованием специальных слайд-доски и обуви. Слайд-доска длиной около 180–183 см и шириной 60–61 см имеет полимерное покрытие, позволяющее легко скользить по ней. Большинство упражнений напоминают движения конькобежца и направлены на развитие мышц нижней части тела. В партерной части занятия слайд-доска используется также для развития силы мышц верхних конечностей. Занятия проходят под ритмическую музыку с частотой акцентов в среднем от 130 до 145 в минуту. **Тераэробика** – упражнения с использованием специального комплекта амортизаторов, фиксирующихся одновременно на руках и ногах занимающихся и образующих взаимосвязанную систему – *терасет*. Ее достоинством считается подход, учитывающий физические возможности занимающегося (жесткость амортизатора) и его рост (длина ленты), надежность и простота в обращении с оборудованием, доступность из-за отсутствия сложнокоординированных движений и высокоинтенсивной нагрузки, возможность оказания комплексного воздействия на организм человека (Е.Г. Сайкина, 2001; М.В. Анисимова, 2004).

Йога-аэробика – оздоровительное направление, сочетающее статические и динамические асаны гимнастики йогов, ДУ, концентрацию внимания на работе внутренних органов под медленную музыку. В начале 20-х годов XX столетия Д. Пилатесом на этой основе была разработана оздоровительная программа, которая получила название «*пилатес*». **Пилатес** – система упражнений, направленная на согласованную

работу мышц, правильное естественное движение и владение своим телом. Его практика основана на следующих принципах: 1) релаксация; 2) концентрация; 3) выравнивание; 4) дыхание; 5) центрирование; 6) координация; 7) плавность движений; 8) выносливость. Благодаря медленным и плавным движениям тренируются слабые мышцы, удлиняются короткие, увеличивается подвижность суставов и нормализуется вес. Различают следующие виды тренинга в пилатесе: 1. Тренировка на полу – комплексы упражнений, в основном сидя или лежа, направленные на достижение разных целей, например, для снятия болевого синдрома в разных отделах позвоночника, улучшения осанки. 2. Тренировка на полу с использованием специального оборудования: кольцами Pilates Ring, гантелями, резиновыми амортизаторами, мячами и др. 3. Тренировка на специальных тренажерах, основное отличие которых состоит в том, что опора в них не является жестко фиксированной.

В оздоровительной системе «пилатес» имеются несколько программ. В программе «*Пилатес + Балет*» используется комбинация двух разноплановых движений: одни – на сокращение мышц, другие – на растяжку мышцы задней поверхности бедер. В программе «*Пилатес и проблемные зоны*» сочетаются элементы пилатеса, тэквандо и балетной хореографии. В программе для женщин «*Пилатес – лучшее*» сочетаются упражнения с напряжением и растяжением, самые эффективные элементы пилатеса и йоги. В программе «*Традиционный пилатес*» используются упражнения на мате и на тренажерах, разработанных автором данной методики. Поверхность этих тренажеров – нестабильная, поэтому приходится постоянно прилагать усилия, чтобы сохранять равновесие. Таким образом, в работу включаются многие мелкие мышцы, о которых в ходе обычных тренировок даже не вспоминается. В целом, «пилатес» избирательно корректирует форму ягодиц, ног и подтягивает мышцы живота; помогает контролировать свое тело, превращая его в единое гармоничное целое. Но главное его отличие – отсутствие возможности получения травм и негативных реакций. Поэтому его можно использовать для восстановительной терапии после травм и в любом возрасте, лицам разного пола с разным уровнем физической подготовленности. Элементы пилатеса могут использоваться в других направлениях оздоровительной аэробики, во время стретчинга (Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2002; Б. Шоу, 2003).

В оздоровительной аэробике существуют и другие ее разновидности: кардиофанк, стритфанк (уличный фанк), силовая гимнастика или пампаэробика, гимнастическо-атлетическая аэробика, сальса-аэробика. Эти разновидности аэробики каждая по-своему решает задачи гармоничного развития тела и улучшения работы функциональных систем организма человека.

В структуре разновидностей аэробики существуют и программы

оздоровительной аэробики с элементами боевых искусств (направление «восток-запад»). В ее содержание входят удары, прыжки, падения, броски, заимствованные из различных видов боевых искусств, упражнения аэробики или традиционной силовой тренировки с использованием дополнительного оборудования: боксерских мешков, «лап», матов, скакалок и т. д. Занятия дополняются оригинальной заминкой в стиле гимнастики Цигун практически без отсутствия движений из танцевальной аэробики. Здесь выделяются следующие разновидности аэробики: **Тай-бо** – основанная на тайском боксе; **Ки-бо** (кик-бокс) – танцевальная или классическая аэробика с включением элементов техники кикбоксинга; **Каратэбика** – созданная на базе японского каратэ, в которой используются упражнения в средних стойках, различные удары и блоки. В числе более узких программ аэробики с элементами боевых искусств применяются Бокс – аэробика, А – Бокс – аэробика, Кик – аэробика, Тай – Кик – аэробика, Спиннинг или сайкл рибок, Резист – Бол, Треккинг – аэробика и др. В целом, в результате занятий аэробикой развиваются и улучшаются функциональные возможности ССС и ДС, такие физические качества как выносливость, координация, сила, ловкость, гибкость; укрепляется костная система; уменьшается подверженность депрессии; улучшается пищеварение; замедляются процессы старения; повышается физическая и интеллектуальная работоспособность; улучшается сон (В.П. Белый, 2003 г.)

В физической культуре существуют три типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц): *динамические, баллистические и статические*. Вид гимнастики, основанной на статических упражнениях, получил название «**стретчинг**» (от английского «stretching» – растягивание), который направлен на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Для достижения максимального эффекта в короткие сроки заниматься стретчингом рекомендуется каждый день по 15–30 мин, чередуя занятия избирательного и смешанного воздействия. Занятия *избирательного воздействия* формируются из упражнений, при выполнении которых происходит растягивание одних и тех же мышечных групп, чтобы получить локальный, но значительный тренирующий эффект. В занятии *смешанного воздействия* используются упражнения, каждое из которых воздействует на определенную мышечную группу. Длительность упражнения в стретчинге колеблется от 5 до 30 с, каждое из которых повторяется в среднем 5–7 раз с отдыхом 10–30 с. Суммарная длительность выполнения упражнения составляет от 2 до 7 мин. В одном занятии используется примерно 5–10 упражнений, продолжительностью от 15 до 60 минут. Они включают: 1) медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статических положе-

ний в конечной точке амплитуды движений; 2) маховые движения руками и ногами, сгибания и разгибания туловища, выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью; 3) упражнения с применением очень медленных движений (сгибаний или разгибаний туловища и конечностей), в которых принимается определенная поза и удерживается в течение 5–30 и даже 60 с, при этом напрягаются растянутые мышечные группы (периодически или постоянно).

Под влиянием упражнений стретчинга происходит сокращение мышечных волокон, в мышцах усиливаются обменные процессы, к ним поступает больше крови. В результате чего мышцы расслабляются и становятся более эластичными, а суставы приобретают большую подвижность, что позволяет обеспечивать профилактику отложения солей и высокий жизненный тонус. В процессе упражнений выполняется глубокое дыхание, мозг человека более интенсивно насыщается кислородом, что способствует его лучшему функционированию и более быстрому восстановлению после интенсивной умственной работы. Поэтому стретчинг можно использовать и как средство повышения работоспособности, профилактики травматизма, восстановления после травм и т. п., как отдельное занятие и как дополнительное средство для занятий аэробикой, бегом, футболом и пр.

На основе статических упражнений разработан и такой вид современной оздоровительной гимнастики как **калланетика** – программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп (автор этой программы – Каллане Пинкней). В калланетике используются статические упражнения с длительным временем нахождения мышц в изометрическом режиме (до 90 с) в сочетании с позами классической йоги, растяжками после каждого упражнения. Калланетика – это медленная, спокойная по форме гимнастика со статической нагрузкой без резких движений и чрезмерного напряжения, выполняемая без музыки. Комплекс упражнений состоит из изгибов, наклонов, прогибов, поднимания ног и туловища в положении лежа, полушпагатов, качания с акцентом на растягивании мышц. Калланетику называют «гимнастикой неудобных поз», так как упражнения составлены таким образом, что одновременно работают все основные мышцы тела. Это принципиальное отличие от других видов программ, где при напряженной работе отдельных мышечных групп остальные части тела остаются незадействованными.

Программа калланетики предусматривает интенсивное выполнение ФУ в течение одного часа 2 раза в неделю. Комплекс состоит из 6 частей: 1. Разминка (6 упражнений). 2. Красивый живот (4 упражнения); 3. Стройные ноги (4 упражнения). 4. Ягодицы и бедра (5 упражнений). 5. Растягивание мышц (6 упражнений). 6. «Танец живота»

(3 упражнения). 6. Укрепление ног (2 упражнения). Физиологический эффект от упражнений калланетики основан на том, что при длительной статической нагрузке на мышцу возрастает в ней скорость обмена веществ, и за счет этого сжигается большее количество калорий. В силу этого уже через несколько недель тренировок можно получить следующие результаты: равномерно развиваются все мышцы; улучшается обмен веществ и осанка, укрепляется иммунная система, исчезают боли в спине; повышается тонус тела; улучшается гибкость и удлиняются мышцы без лишнего объема; укрепляются суставы, более сильной становится мускулатура; уровень метаболизма в мышечной массе резко возрастает, что приводит к сжиганию большего количества калорий, снижению веса и подверженности стрессам, увеличению уверенности в своих силах; создается гармоничный баланс между телом и разумом, развивается отличная физическая форма и концентрация внимания. Калланетика хорошо подходит тем, кто предпочитает вдумчивые, спокойные занятия активным и сложным в координационном отношении танцевальным видам фитнеса. Она доступна для занимающихся разных возрастов.

Атлетическая гимнастика (АГ) – вид силовой гимнастики, вызывающий морфофункциональные изменения преимущественно в нервно-мышечном аппарате за счет увеличения кровотока в работающих мышцах и улучшения трофики их ткани в результате многократного повторения упражнения. В занятиях АГ используют упражнения с гантелями (подъемы, сгибания и разгибания, выжимания, приседания и т.п.), гирями (до 16 кг.) (поднимания, толчки, жимы, рывки, броски, тяги и др.), эспандером (выпрямления, сгибания и разгибания рук из различных положений, растягивания эспандера и т.п.), металлической палкой (рывки, жимы, сгибания и разгибания с различными хватами и в разных исходных положениях), на тренажерах и блочных устройствах (вращения, жимы, тяги и др.), со штангой (подъемы, повороты, тяги, жимы толчки и рывки из различных положений). АГ способствует устранению дефектов телосложения: укрепляет отстающие в развитии мышцы; избавляет от физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.); устраняет излишние жировые отложения или прибавляет в весе, когда это необходимо. Она тренирует ССС и другие жизненные системы организма, а развитие мускулатуры воздействует на работу внутренних органов. Эти упражнения способствуют достижению высокого уровня силы и силовой выносливости, укреплению нервной системы, снижению вредного воздействия на организм факторов риска. Женщинам эти занятия позволяют улучшить фигуру, более быстро восстановиться после родов.

Одной из разновидностей АГ является **бодибилдинг** «Body Building» – комплексы наращивания и развития мышечной массы путем вы-

полнения упражнений с отягощениями и употребления энергетического питания с повышенным уровнем содержания белка (авторы – американские специалисты – братья Вейдер). Основной смысл этой силовой тренировки заключается в том, чтобы обеспечить сопротивление отягощению (гантелям, штанге и т.п.) определенной мышечной группе тела. Наибольшую силу атлет показывает при задержке дыхания (натуживании), меньшую – при выдохе. Натуживание приводит к росту внутригрудного давления, сердце уменьшается в размерах до 50%, что вызывается как изгнанием крови из полостей сердца, так и недостаточным ее притоком. В этот момент ЧСС растет до 100 ударов, а систолическое давление повышается до 175–200 мм рт. ст., которое наблюдается и после выполнения силового упражнения, а относительно нормализуется через 1–3 мин отдыха. С учетом такой специфики воздействия на организм человека бодибилдингом **могут заниматься только абсолютно здоровые люди молодого возраста, без признаков атеросклероза в артериях.**

К АГ относится и **армрестлинг** (борьба руками) – комплекс упражнений, направленный на формирование силовой способности приложить кисть соперника к специальному столу, за которым и происходит поединок. В программу занятий включаются общие и специальные упражнения статического характера в изометрическом режиме. Существуют несколько видов армрестлинга: сидя и стоя за столом, в положении «лежа». Армрестлинг развивает силу и скоростную силу рук, ног, туловища.

Однако, изменения в организме под воздействием бодибилдинга и армрестлинга не способствуют повышению резервных возможностей аппарата кровообращения и его аэробной производительности. А в результате значительного прироста мышечной массы ухудшаются показатели жизненного индекса и МПК, увеличивается содержание холестерина в крови, что способствует повышению АД и создает благоприятные условия для формирования основных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. Негативное влияние на функциональное состояние организма может оказать и задержка дыхания при натуживании. В связи с повышенным травматизмом, высокой интенсивностью физической нагрузки и сложностью строгого дозирования упражнений в АГ ее необходимо использовать с большой осторожностью и лишь после соответствующей функциональной и технической подготовки занимающихся. Положительное влияние силовых упражнений увеличивается, если их сочетать с ЦУ, учитывать возраст, физическое развитие, состояние здоровья и профессию занимающегося. Они могут быть рекомендованы здоровым людям мужского пола в следующих возрастных границах: юноши 15–16, 17–18 лет, мужчины 19–22 23–39, 40–50 лет с хорошим уровнем физического состояния.

2.2. Системы и программы комплексного использования средств оздоровления.

ШЕЙПИНГ (англ. *shaping* – придание формы) – оздоровительная система, направленная на изменение форм тела для женщин в возрасте 13-50 на основе *шейпинг-модели* (И.В. Прохорцев с соавторами, Санкт-Петербург, 1988 г.)⁵⁰ Классический шейпинг – это комплексы ФУ, направленные на физическое совершенствование женского организма путем изменения соотношения между отдельными элементами состава тела в сочетании с повышением общей двигательной активности. Существует несколько вариантов шейпинга: ♦ комплекс общеразвивающего характера, направленный на формирование внешних форм тела; ♦ комплекс для корректировки отдельных параметров телосложения; ♦ комплекс тренировки для коррекции фигуры и состава тела. Эти комплексы определяют различный акцент на том или ином признаке целевого воздействия на организм человека ФУ. По сравнению с другими оздоровительными гимнастиками шейпинг имеет отличительные особенности: 1. В нем используется медицинское и антропометрическое тестирование для определения функциональных возможностей организма, объективно-субъективной оценки фигуры занимающегося и выбора программы тренировки. 2. Выбор программы обеспечивается компьютерными технологиями, начиная с диагностики исходного состояния занимающегося и определения его готовности к занятиям с последующей консультативной помощью для текущего и этапного контроля за их результатами. 3. Применяется видеомониторинг, обеспечивающий музыкальное оформление занятий, условия длительного лидирования и соответствующий подсказ правильности выполнения упражнения. 4. ФУ сочетаются с массажем, гидропроцедурами и рациональным питанием в соответствии со степенью двигательной активности, характером профессии, генетической предрасположенностью в физическом развитии и др.

В занятиях шейпингом различают два этапа: «*катаболический*», направленный на уменьшение излишнего жирового компонента и «*анаболический*» – силовые упражнения для придания мускулатуре необходимой формы и объема. На «катаболическом» этапе режим работы мышц преимущественно аэробный, на «анаболическом» доля анаэробных упражнений увеличивается. Дополнительным средством является хореография, обеспечивая женщинам возможность красиво двигаться и грациозно держаться. Разработаны и применяются следующие шейпинг-программы: *синхро-технология* – для семейных занятий, но по разным индивидуальным программам; *шейпинг-про* – для углубленного физического совершенствования путем воздействия на

⁵⁰ Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

состав тела и постановки грациозной осанки, красивой походки, приемов выразительности (позы, жесты, мимика), подбора фасонов одежды, прически, макияжа с учетом индивидуальных особенностей фигуры, внешности, психологии человека; *шейпинг тонких тел* – формирование фигуры в целом и отдельных мелких его частей. Занятия классическим шейпингом должны быть регулярными два–три раза в неделю при средней продолжительности до 1 часа.

ФИТНЕС (от англ. fitness – «пребывание в хорошей физической форме») – комплекс оздоровительных программ и методик, основанных на однонаправленных или в сочетании аэробных, анаэробных, силовых и гигиенических (закаливание, массаж, гидробальнеопроцедуры) средств, специальной диете. Однако смешение различных нагрузок – это еще не фитнес. Настоящий фитнес основан на следующих принципах: • *принцип гармонии*: фитнес-комплекс должен быть тщательно продуманным и сбалансированным, в противном случае можно навредить здоровью, занимаясь всеми составляющими тренинга сверх меры; • *принцип разумного чередования*: в фитнес-комплексе разные виды нагрузок и способы коррекции фигуры должны чередоваться между собой и составлять гармоничное единство, позволяющее добиться хорошего здоровья, красоты, внутренней гармонии; • *сбалансированное питание*: контролировать поступление всех необходимых организму питательных веществ в достаточном объеме, чтобы не подвергнуть организм риску заболеваний. Следовательно, **фитнес** можно определить как *систему ФУ оздоровительной направленности, согласованной с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивацией.*

Условно выделяют следующие виды фитнеса (Э.Т. Хоули, 2000 г.): общий, физический, фитнес-йога, спортивноориентированный и критериальный. Под **общим** (двигательным) **фитнесом** понимается оптимальное качество жизни – социальное, умственное, духовное и физическое развитие. Занятия общим фитнесом характеризуются выполнением упражнений низкой интенсивности, плавными, ограниченными по амплитуде и напряженности движениями, всеми видами аэробных упражнений. Этот вид фитнеса ориентирован на общее физическое и двигательное развитие, улучшение состава тела, поддержание или развитие функциональной дееспособности и удовлетворения потребности в двигательной активности. Этим задачам соответствует 2–3-разовый режим занятий в неделю. **Физический фитнес** – базовый, направленный на достижение и поддержание физического благополучия и снижения риска возникновения заболеваний в результате выполнения определенной двигательной программы. Для него характерны нагрузки средней интенсивности, упражнения на растягивание ведущих и слабых отделов опорно-двигательного аппарата, силового и

аэробного характера; рациональное питание, психорегуляция для формирования способности переносить напряжение, переключаться на иные действия и формы деятельности, усвоение норм поведения, эмоциональный комфорт и др. **Фитнес-йога** – популярный вид современных «клубных» тренировок, базирующихся на приемах йоги. Он сводится, главным образом, к правильному выполнению поз, тренировке тела и др. **Спортивноориентированный фитнес** – направленный на развитие двигательных способностей и физических качеств для решения спортивных задач. В основе спортивного фитнеса лежит система силовой тренировки, которая включает упражнения на тренажерах и снарядах, с отягощениями и предметами, упражнения локального действия для коррекции фигуры и совершенствования специальной выносливости и ловкости. Особое место занимает специальная подготовка к выполнению композиции вольных упражнений, которая требует танцевально-хореографической базы, владения акробатическими прыжками и гимнастическими элементами (равновесие, стойки, махи, повороты и т.п.). В этом виде фитнеса важен аспект телесного позирования в форме бодибилдинга, которое требует наращивания мышечной массы отдельных групп мышц и «конструирования» фигуры на основе особого режима и рационального питания. **Критериальный фитнес** (оценочный) направлен на определение эффективности двигательной деятельности посредством выполнения двигательных тестов и тестов уровня риска заболеваний.

Виды и разновидности фитнеса осуществляются на основе специально разработанных программ. По критерию одного вида двигательной активности различают программы по аэробике, оздоровительному бегу, плаванию и т.п. По критерию сочетания нескольких видов двигательной активности – аэробика и бодибилдинг, аэробика и стретчинг, оздоровительное плавание и бег и т.д. По критерию сочетания одного или нескольких видов двигательной активности и различных факторов ЗОЖ – аэробика и закаливание, бодибилдинг и массаж, плавание и комплекс водолечебных процедур и др. Основой любой программы фитнеса является тренинг, каждый из которых отличается целевой направленностью, спецификой задач и средств и хрешения. **Аэробный, или циклический тренинг** предполагает тренировки на выносливость путем использования бега трусцой, плавания, езды на велосипеде, танцевальных упражнений и аэробики, ходьбы на лыжах, гребли и других ЦУ, в том числе и на тренажерах. Для аэробного тренинга характерен 3–5-разовый режим занятий в неделю с интенсивностью 70–65 % от максимального (при оценке по ЧСС) с варьированием продолжительности одного занятия (15–45 мин). Этот тренинг влияет на функции ССС и ДС, конфигурацию тела. **Анаэробный, или силовой тренинг** определяет силовую часть физиче-

ской подготовленности и применяет упражнения со стандартными отягощениями и на тренажерах, с сопротивлением партнера и собственным весом, резиновыми амортизаторами, эспандером, надувными и вулканизированными мячиками и т. п. Диапазон повторений силового упражнения умеренной интенсивности широк: от 1 до 15 раз с отдыхом между подходами 15–30 с в зависимости от особенностей развиваемого качества, сложности упражнения и возможностей исполнителя. В связи с наличием в силовой тренировке элементов натуживания существуют определенные правила, которые относятся ко всем видам такой тренировки. В целом, силовая тренировка представляет собой напряженную работу, охватывающую малые и большие мышечные группы, что формирует и корректирует фигуру. **Тренинг на растягивание** – самостоятельный вид фитнеса и как дополняющий другие виды тренировки. Здесь упражнения на гибкость направлены в основном на нижние конечности (тазобедренные, коленные и голеностопные суставы) и спину, испытывающих наибольшую нагрузку или как наиболее слабые звенья, подверженные возрастной деформации и заболеваниям. Тренинг на растягивание в сочетании с дополнительными средствами используется для релаксации и включает: – упражнения для активного отдыха и общее расслабление, выполняемое в положениях сидя, лежа, в висе (на ковре, гимнастической стенке, скамейке, наклонной опоре и т. п.); – ДУ с акцентированием на разных фазах дыхания; – задания для формирования рефлекса успокоения, формирования сенсорной уверенности, позволяющей создавать ощущение положительных изменений, как в процессе выполнения упражнений, так и во время расслаблений (речитативы, заданные ритмы дыхания, образное представление о комфорте, тепле, покое, ласке и др.); – задания по формированию навыка прогрессирующего расслабления отдельных звеньев тела, предусматривающего умение распознавать и различать ощущения, вызываемые расслаблением в удобных позах с закрытыми глазами, напряжением отдельных звеньев тела до 20 секунд с последующим расслаблением различных участков (пальцев рук, ног, стоп, ягодиц, живота и т.д.). Упражнения такого характера решают задачи создания условий для активного, пассивного и пассивно-активного отдыха, восстановления после напряженной работы (Ю.В. Менхин, Е. Самсонова, 1991; Ю.В. Менхин, Л.В. Попадьяна, 1998). Каждый вид фитнеса имеет свои границы двигательной активности, включает двигательные действия определенной напряженности, сложности и эмоциональной окраски, что позволяет решать широкий круг задач оздоровления людей, отличающихся по возрасту, состоянию здоровья, подготовленности, образу жизни, интересам.

Изотон – оздоровительная система, разработанная в Проблем-

ной лаборатории Российской госакадемии физической культуры в 1991–1993 гг. под руководством В. Н. Селуянова⁵¹. Свое название она получила по типу ФУ, занимающих в ней центральное место – изотонических, т.е. таких, при которых в мышцах поддерживается постоянное напряжение. Эта система используется для решения двух основных задач: 1. Быстрого (2–3 месяца) улучшения самочувствия, работоспособности, состава тела (соотношения массы жировой и мышечной ткани), нормализации работы органов пищеварения и других жизненно важных систем организма, повышения иммунитета и нормализации деятельности эндокринной системы, улучшения психоэмоционального состояния и т.п. 2. Поддержания хорошего физического состояния и внешнего вида при относительно небольшом количестве затрачиваемого времени и усилий. К основным компонентам системы «Изотон» относятся: тестирование, физическая тренировка, система питания, внутренировочные компоненты.

Изотон – это целостный комплекс оздоровительных воздействий, каждый элемент которого логически связан с другими. Он включает: 1. Комбинацию следующих видов физической тренировки:

а) изотоническая тренировка, в которой используются изотонические, статодинамические и статические упражнения, т.е. те, при которых отсутствует фаза расслабления мышц. Эта тренировка применяется для увеличения или уменьшения объема мышц, изменения их силу и выносливость; совершенствования гормональных механизмов, отвечающих за реакцию на стрессовые воздействия; уменьшения жировых отложений, создания общего анаболического фона для обеспечения положительных перестроек в организме; рефлекторного и механического воздействия на внутренние органы с целью нормализации их работы; тренировки сосудистых реакций и улучшения тканевого питания; улучшения трофики межпозвоночных дисков и снижения гипертонуса глубоких мышц позвоночника, создания мышечного корсета для профилактики его повреждений и т.д.; **б)** аэробная тренировка различных видов: ЦУ, базовая, фанк-, степ- и другие виды аэробики, спортивные игры и т.д. для улучшения аэробной производительности мышц, активизации обмена веществ, улучшения координации движений, хореографической подготовки. Эта тренировка – рекомендуемая, но не обязательная часть системы. Оптимальная нагрузка здесь предполагает применение двух аэробных тренировок в неделю по 30–50 мин на уровне порога комфортности (ЧСС – 110–150 уд/мин); **в)** стретчинг; **г)** хатха-йоги, адаптированная к требованиям программы тренировки; **д)** дыхательные упражнения.

2. Организацию рационального питания. Сочетание физической

⁵¹ Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.

тренировки и питания является ключевым моментом системы. Организация питания ориентирована на характер выполняемых упражнений в тренировке и протекание процессов, обеспечивающих «заказанные» изменения. Например, различные задачи (нормализация работы той или иной системы внутренних органов, уменьшение жирового компонента или объема мышц и т.п.) могут решаться при одном и том же комплексе упражнений, но при различном подборе продуктов питания. Регулирование питания в Изотоне подразумевает не простое ограничение количества пищи и ее калорийности, а определенный подбор продуктов и их сочетаний для обеспечения баланса в поступлении различных ингредиентов пищи (главным образом незаменимых аминокислот и жирных кислот, витаминов и микроэлементов), и для стимуляции требуемых перестроек в организме.

3. Внетренировочные компоненты: а) средства психорелаксации и настройки; б) средства физиотерапевтического воздействия (массаж, сауна и др.); в) гигиенические очищающие и закаливающие мероприятия.

4. Методы контроля физического развития и функционального состояния: антропометрическое тестирование для определения конституции, типа сложения, состава тканей (кости, мышцы, жир), пропорций тела; функциональное тестирование для оценки состояния ССС, выносливости мышц.

Системе изотонической тренировки отличающаяся от других систем, относимых к ОФК. Подбор упражнений, все движения и позы обеспечивают последовательную проработку основных мышечных групп. Упражнения носят локальный характер, т.е. одновременно в работу вовлечено не много мышц. Чем ниже подготовленность занимающегося, тем меньшее количество мышц задействовано в каждом упражнении. Во всех упражнениях сохраняется напряжение мышц в пределах 30–60 % от максимального в изотоническом, статодинамическом или статическом режиме сокращения мышц. Это достигается медленным темпом движений, их плавностью, но постоянным сохранением напряжения мышц. Упражнения выполняются «до отказа», т.е. невозможности продолжать из-за боли в мышцах или неспособности преодолеть сопротивление (такое состояние – основной фактор создания стресса). Этот момент должен наступать строго в диапазоне 40–70 с после начала упражнения. Если утомление не наступило – техника упражнения неверна (возможно наличие фазы расслабления мышц). Если «отказ» произошел раньше – степень напряжения мышц выше 60 % от максимального. Воздействию последовательно подвергаются все основные мышечные группы. Упражнения в каждой серии (8–25 мин) выполняются без пауз для отдыха. Длительность тренировки составляет 15–75 мин. Во время выполнения упражнений вни-

мание сконцентрировано на работающей мышечной группе, дыхание производится строго через нос, глубоко, с максимальным использованием мышц диафрагмы (дыхание животом). Растягивание мышц в виде стретчинга выполняется до проработки мышц (для разогревания и повышения их эластичности, увеличения подвижности в суставах), в отдыхе между сериями и после проработки определенной группы мышц. Этот вариант изотонической тренировки – способ создания катаболического эффекта, поэтому чрезмерно увлекаться им не рекомендуется, чтобы не травмировать мышцы. Гарантированный эффект достигается только при выполнении всех требований системы. Изотоником могут заниматься дети, взрослые, лица пожилого возраста, как индивидуально, так и в группе.

Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой – это методика, предполагающая следование естественным законам природы и основана на принципе сочетания трех ее составляющих: духовного, физического и психического здоровья. Основная ее цель – возвращение человека к его естественному, предписанному природой образу жизни с учетом современных условий, предупреждение заболеваний. Автор выделяет 5 основных направлений: 1. Получение положительного психического настроения. 2. Движение – активная жизнь в любом возрасте, выполнение специальных упражнений – суставная гимнастика, бег, ходьба и т.д. 3. Дыхание – специальные упражнения для дыхания. 4. Закаливание – специальные закаливающие процедуры. 5. Целебное питание – переход на видовое питание, данное человеку природой как виду. В систему также входят соблюдение природного режима дня (полноценный, но короткий ночной сон, ранний подъем и т.д.), разнообразные гигиенические процедуры, стремление к естественным условиям жизни (натуральная одежда человека и материалы его жилища) и др. К отличительным особенностям системы естественного оздоровления относятся: – комплексный, тщательно продуманный подход к здоровью человека; – переход к другому образу жизни, другой энергетике без отказа от своих привычек; – индивидуальный подход к каждому человеку (то, что полезно одному может совершенно не подходить другому); – сам человек является главным звеном в оздоровлении, поэтому стоит рассчитывать на его разум, рациональное и интуитивное мышление, а не на слепое повиновение; – использование только естественно-природных средств оздоровления; – приспособленность системы к условиям и климату места проживания (например, России); – отрицательное отношение к любому виду аскетизма, жесткому принуждению себя (положительный психически настрой на первом месте); – осторожное и постепенное применение сильных методов оздоровления (голодание, закаливание, очищение организма). Основным принципом системы является тот, что естест-

венный путь оздоровления должен строиться на избавлении от эгоизма, злобы, агрессии, доброжелательном отношении к себе, к людям, к жизни. Немаловажное место в системе занимают вопросы питания. Критерием выбора продуктов является сохранность в них механизмов самопереваривания. Для обозначения этих особенностей продуктов питания автор вводит понятие *видовое питание*, т.е. питание, predetermined природой человеку для полноценного восполнения сил и энергии и считает, что ему приемлема следующая пища: овощи, ягоды, злаковые, бобы, орехи, семена, клубни, т.е. те части растений, где концентрация питательных веществ выше, чем в зеленых их частях.

Система М. Гугулян⁵² основана на программе здоровья, разработанной в середине 50-х годов японским профессором К. Ниши. В ее содержании находятся шесть правил здоровья: 1-е – твердая постель; 2-е – твердая подушка; 3-е – 5-е – вибрационные упражнения для всего тела, капилляров сосудов и органов дыхания, спины и живота. В систему также включаются очищение организма, натуральное питание, закаливание и водные процедуры, аутогенная тренировка, направленная на воспроизводство духовных сил человека.

Система ГОЛФИ (разработана И.И. Головановым, автором Новой теории кровообращения). Эта система включает в себя «семь китов здоровья». **1. Предельно простое правило в питании** – есть как можно разнообразнее (не менее 20 компонентов пищи в день) при примерном соотношении белков, жиров (50% животных и 50% растительных) и углеводов как 1:1:6, с одновременным приемом пищи не более 1 литра (для 70 кг веса) – включая жидкость во время еды, не чаще чем через 2,5–3 часа, потребление воды не менее 2–2,5 литров в день, а в жару и при интенсивной физической нагрузке – норма удваивается; основной прием жидкости через час до или после еды; регулярное (ежедневное) опорожнение кишечника; обязательный приём витаминных препаратов с 15 ноября по 15 июня по схеме: 1-3 дня – 1 драже препарата типа РЕВИТ, 1-2 дня – 1 драже препарата типа Ундевид, Аровит, Гексавит и аналогичные препараты.

2. Обязательный комплекс ФУ и гигиенических процедур:

а) утренний (в постели) и перед сном (в постели) наборы упражнений лёжа на спине, на левом и правом боку, включающие различные потягивания с наклонами корпуса в разные стороны, вращения и растирания всех частей тела, повороты и поднимания ног и рук в разные стороны и т.п.;

б) утренняя гимнастика, состоящая из энергичной хотьбы, поворотов, потягиваний, приседаний, наклонов, рывков, т.е. различных движений всеми частями тела с выполнением каждого упражнения

⁵² Гугулян, М. Попрощайтесь с болезнями / М.Гугулян. – Минск: АО «Международный книжный дом», 1995. – С. 13-302.

минимум по 3 раза;

в) водные процедуры с обязательным промыванием носа водой, растиранием жёстким сухим полотенцем, похлопываниями ладонями по всему телу;

г) упражнения в течение дня: максимально с откидыванием головы назад ходьба около 3 км в день; ходьба с чередованием быстрого и медленного темпа с различной постановкой стоп ног; наклоны корпуса, повороты головы в разные стороны, движения плечевым поясом; сильные нажатия-расслабления зубами поочередно в разных положениях челюстей; в местах с чистым воздухом - глубокий вдох и с задержкой дыхания задержать 2–3 раза в день.

Непрерывное условие для всех упражнений – не торопиться, каждое максимальное напряжение фиксировать и сменять 2 секундной паузой – расслаблением, дыхание свободное. В результате эти упражнения улучшают питание нервных клеток и освобождают их от застоявшихся собственных «отбросов». Они направлены на поддержание сосудов и капилляров в работоспособном состоянии, ежедневную замену кровяных масс в сосудах и нормальное функционирование всех органов, желез и тканей.

К остальным компонентам системы относятся умеренность во всем (в еде, спорте, спиртном, загаре и др.); супружество и полноценная сексуальная жизнь в зрелом возрасте; умение быть счастливым в любой обстановке; сон около семи часов, обеспечивающий выравнивание кровообращения, бодрость и ясность; занятия по душе – лекарство от болезней и старости. Как видно, система ГОЛФИ включает разнообразный и многоукладный диапазон воздействий, не требует особых запретов и затрат.

Из содержания многих оздоровительных систем и программ видно, что их структурным компонентом является **питание**. П. Брэгг, специалист в науке о питании, вывел формулу здоровой пищи: 1. Сохранить как можно больше пищи в натуральном виде – свежие фрукты и овощи, орехи и семечки. 2. Включать белковые продукты: мясо различного вида, молочные продукты, яйца, не переработанный сыр, стручковые и бобовые. 3. Употреблять фрукты и овощи, выращенные без использования ядохимикатов. При их приготовлении использовать минимальное количество воды при низкой температуре в течение небольшого времени. 4. Употреблять в пищу молодые зерна из колосовых, поскольку в них содержится много белка, необходимые витамины и минералы. 5. Употреблять растительные масла, не прошедшие при изготовлении температурного воздействия и являющиеся источником насыщенных жирных кислот. Питание должно быть построено с учетом возраста, пола, физической активности, профессии, состоя-

ния здоровья, но общие требования одинаковы для всех.

Таким образом, оздоровительные системы и программы – это результат научной и творческой деятельности ученых и практиков по комплексному оздоровлению, возможным способам физического, соматического и психического совершенствования человека.

Вопросы для самоконтроля:

1. В чем специфика оздоровительных систем и программ, как они различаются по характеру используемых упражнений?
2. В чем специфика восточных систем оздоровления?
3. Какие современные оздоровительные системы и программы применяются в ОФК?
4. Какие авторские программы применяются в современных системах оздоровления? Какую роль в них играет питание?

Лекция 20. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ НА ТРОПАХ И ДОРОЖКАХ ЗДОРОВЬЯ

План:

1. Понятие и виды троп здоровья.
2. Понятие и характеристика дорожек здоровья.
3. Модели троп и дорожек здоровья.
4. Строительство и оборудование троп и дорожек здоровья.

Литература:

1. Спекторов, В.Б. Дорожки здоровья и бодрости / В.Б. Спекторов. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Колтановский, А.П. Тропы и дорожки здоровья / А.П. Колтановский. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Кривцун, В.П. Занятия на тропах здоровья / В.П. Кривцун // Оздоровительно-рекреативная физическая культура: учеб. пособие, часть 4; под общ. ред. А.Г. Фурманова. – Минск: БГАФК, 1996.
4. Куликов, В.М. Особенности организации занятий физическими упражнениями на дорожках (тропах) здоровья / В.М. Куликов, Н.И. Кананович // Физическая культура в школе. – 2002 – № 2. – С. 73–82.
5. Овчинникова, Т.С. Музыка для здоровья / Т.С. Овчинникова. – СПб.: Союз художников, 2004.

1. Понятие и виды троп здоровья

Одной из форм использования средств ОФК с оздоровительно-рекреационной направленностью являются занятия на тропах и дорожках здоровья. Это эффективная и эмоциональная форма применения циклических и ациклических ФУ с оздоровительной направленностью, привлечения населения к регулярным занятиям ими по месту жительства, в местах массового отдыха населения, в оздоровительных, реабилитационных и лечебно-профилактических учреждениях. Такие занятия доступны: они могут проводиться на свежем воздухе и в помещении, что является необходимым условием более эффективного оздоровительного воздействия ФУ на организм человека.

Понятие «тропа здоровья» не имеет однозначного толкования. Под этим термином иногда подразумеваются оздоровительные, туристические, экологические маршруты без наличия на них станций. Наряду с термином «тропа здоровья» ряд авторов (В.Б. Спекторов, 1982; А.П. Колтановский, 1986; А.А. Гужаловский, 1991; В.М. Куликов, 2002 и др.) применяют термины «дорожка здоровья», «дорожка бодрости», «стежки и трассы здоровья», «зелёные тропы», «городки здо-

ровья», «зеленая станция», «снаряд» и т.п., не разграничивая видовую деятельность этих форм физкультурно-оздоровительных занятий. Наряду с этими терминами употребляют и термин «терренкур», что фактически является использованием дозированной ходьбы с лечебной целью.

Применительно к задачам ОФК наиболее полным и базовым термином является **тропа здоровья (ТЗ)**, которая **представляет собой форму использования средств ОФК в процессе физкультурно-оздоровительных занятий, где выполнение физических упражнений или заданий на станциях сочетается с ходьбой или бегом между ними**. В настоящее время в теории и практике ОФК представлены два вида троп здоровья. **Первый вид** – тропа здоровья с дозированной физической нагрузкой на станциях, **второй вид** – тропа здоровья с дозированной физической нагрузкой на этапах между станциями⁵³ (рис. 12). Наиболее полно научно обоснована и методически разработана **ТЗ с дозированной физической нагрузкой на станциях**. На данном виде ТЗ до 70–80% физической нагрузки выполняется на станциях, которая имеет преимущественно силовую направленность, а между станциями происходит восстановление организма за счет использования ходьбы или бега низкой интенсивности. В процессе занятий на этой ТЗ преимущественно развиваются такие физические качества как сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость и ловкость, а сами занятия могут быть рекомендованы лицам молодого и старших возрастов с высоким уровнем физического состояния, не имеющих противопоказаний к выполнению ФУ силовой и скоростно-силовой направленности. В практике ОФК встречается упрощенный вариант ТЗ с дозированной физической нагрузкой на станциях – **круг здоровья**. На нём физкультурно-оздоровительные занятия проводятся на специально оборудованной трассе замкнутого типа. С внутренней стороны круга здоровья устанавливаются станции многофункционального назначения в виде тренажеров, снарядов, различных устройств и т.п., на которых могут выполняться разнонаправленные ФУ силового характера на различные группы мышц. Данная форма физкультурно-оздоровительных занятий используется преимущественно в местах с малой территорией. Таким образом, **тропа здоровья с дозированной физической нагрузкой на станциях** – это вид ТЗ, где основная физическая нагрузка, в виде физических упражнений преимущественно силового характера, выполняется на станциях, а ме-

⁵³ Кривцун, В.П. Инновационный подход к оздоровлению населения на тропах здоровья / В.П. Кривцун //Здоровый образ жизни – основа профессионального и творческого долголетия: матер. Республ. науч.-практ. конф. (25–26 января 2007 г., Минск). – Минск: БГУФК, 2007. – С. 58–60.; Кривцун, В.П. Анализ подходов к пониманию тропы здоровья как формы физкультурно-оздоровительных занятий / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина, Д.Э. Шкирьянов // Мир спорта. – 2010. – № 2. – С. 43–48.

жду ними – восстановительная ходьба или бег низкой интенсивности.

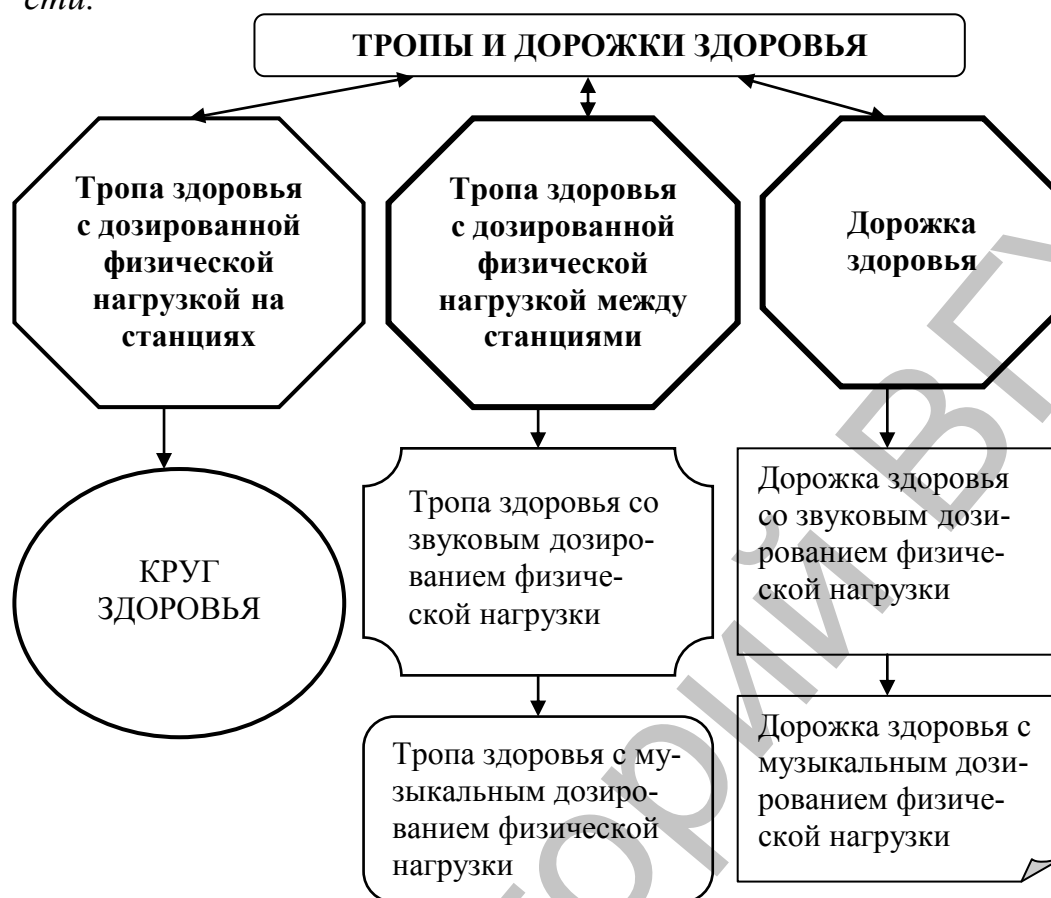


Рисунок 12 – Классификация видов троп и дорожек здоровья

Второй вид – тропа здоровья с дозированной физической нагрузкой на этапах между станциями. Впервые в 1990 и 1996 годах данную форму физкультурно-оздоровительных занятий представили в научных публикациях В.П. Кривцун и А.Г. Фурманов. **Тропа здоровья с дозированной физической нагрузкой на этапах между станциями** – это вид ТЗ, где основная физическая нагрузка в виде ходьбы и бега разной интенсивности выполняется на этапах между станциями, а на станциях выполняются восстановительные высокоэмоциональные упражнения или задания развлекательно-игрового характера. В зависимости от возраста, состояния здоровья занимающихся и характера местности 70% физической нагрузки выполняется между станциями, оптимальный темп ходьбы или бега составляет от 120 до 170 шаг/мин. Это позволяет поддерживать ЧСС в оптимальном режиме от 110 до 160 уд/мин. После выполнения на станциях восстановительных упражнений развлекательно-игрового характера ЧСС у занимающихся должна снижаться до уровня 90–100 уд/мин. В процессе занятий на этой ТЗ развиваются такие физические качества как общая выносливость, ловкость, гибкость, а так же такие психофизиологические каче-

ства, как память, быстрота мышления, переключение и распределение внимания и др. Занятия на этом виде ТЗ могут быть рекомендованы всем возрастным группам населения для укрепления ССС и ДС, опорно-двигательного аппарата и снятия нервно-эмоционального напряжения.

В ходе физкультурно-оздоровительных занятий на ТЗ с дозированной физической нагрузкой на этапах между станциями темп ходьбы и бега может задаваться звуковыми сигналами с помощью различных устройств типа «Электроника-56», «Электроника Р1-01», «Метроном» и др. и регулироваться ими от 115 до 170 шаг/мин. Такой способ дозирования называется *звуковым дозированием физической нагрузки*, который и дал название этой разновидности ТЗ – *тропа здоровья со звуковым дозированием физической нагрузки*. В результате многолетних наблюдений было выявлено, что наиболее эффективным способом регулирования темпа ходьбы и бега на этапах между станциями является дозирование с помощью музыкальных произведений, т.е. методом *музыкального дозирования физической нагрузки*. Его использование предопределил название и разработку такой формы физкультурно-оздоровительных занятий как *тропа здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки на этапах между станциями*⁵⁴. Следовательно, *тропа здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки на этапах между станциями – это эмоциональная форма физкультурно-оздоровительных занятий, где темп ходьбы и бега дозируется на этапах между станциями с помощью музыкальных произведений, а на станциях выполняются восстановительные упражнения или задания развлекательно-игрового характера*. Особенностью этого вида ТЗ является то, что программа занятий предусматривает дозирование ходьбы и бега с помощью специально подобранных по длительности, интенсивности и интересам занимающихся музыкальных произведений, воспроизводимых с помощью плееров, мобильных телефонов, звуковых колонок и др. Исходя из возраста и физического состояния занимающихся темп ходьбы и бега на этапах между станциями варьируется от 120 до 170 шаг/мин, длительность их применения на этапах составляет 2–3 минуты, время выполнения заданий на станциях – 1,5–2 минуты, общая продолжительность занятий зависит от контингента занимающихся и составляет от 30 до 60 минут.

Занятия на ТЗ здоровья развивают и поддерживают физические и психофизиологические качества, необходимые в быту и профессиональной деятельности человека, снимают нервно-эмоциональное на-

⁵⁴ Кривцун, В.П. Дорожка здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки как форма самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина, Д.Э. Шкирьянов // Мир спорта. – 2012. – № 2 (47). – С. 60–63.

пряжение, оказывают оздоровительное воздействие на все системы организма человека, при этом улучшаются окислительно-восстановительные процессы в тканях и активизируется гормональная деятельность. А вариативность в способах дозирования физической нагрузки и применении разнообразных ФУ позволяет достичь высокого уровня интереса занимающихся разного пола и возраста.

2. Понятие и характеристика дорожек здоровья

Одной из разновидностей применения физкультурно-оздоровительных занятий с использованием ходьбы и бега на местности или в условиях спортивного зала являются дорожки здоровья. **Дорожка здоровья (ДЗ)** - это форма физкультурно-оздоровительных занятий, представляющая собой чередование этапов ходьбы и бега с выполнением двух восстановительных упражнений на рекреационных остановках. Она отличается от ТЗ тем, что проведение занятий на ней не требует специально размеченного маршрута на местности и оборудованных станций. В зависимости от цели, возраста и физического состояния занимающихся общая длина ДЗ составляет от 1,5 до 5 км, продолжительность занятий – от 25 до 60 минут с постоянным контролем за ЧСС. Она состоит из 8-12 этапов длиной от 150 до 500 метров и 7-11 рекреационных остановок. С учётом возраста, пола, физического состояния занимающихся темп ходьбы на этапах ДЗ варьируется от 115 до 135 шаг/мин, а темп бега – от 140 до 170 шаг/мин, время выполнения ходьбы или бега на этапах составляет от 2 до 3 минут. Время выполнения двух восстановительных упражнений на рекреационных остановках составляет 2 мин, каждое упражнение повторяется 8-10 раз и выполняется 1 мин, что и составляет время активного отдыха. Регулирование нагрузки на ДЗ может осуществляться, так же, как и на ТЗ, звуковым и музыкальным дозированием физической нагрузки на рекреационных остановках. На ДЗ со звуковым дозированием физической нагрузки для регулирования темпа, ритма, длительности ходьбы, бега и упражнений на рекреационных остановках используются те же технические устройства, что и на таком же виде ТЗ.

Дорожка здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки является эмоциональной формой проведения физкультурно-оздоровительных занятий с разновозрастными группами населения. В содержание занятий на этой ДЗ входят ходьба и бег, как наиболее эффективные средства оздоровления; музыкальные произведения, специально подобранные для каждой половозрастной группы занимающихся, дозирующие физическую нагрузку и создающие положительное психоэмоциональное состояние; восстановительные ФУ. Занятия на такой ДЗ можно проводить организовано и самостоятельно на любой безопасной местности и в любое удобное время. Это связано с

тем, что их содержание и методика представлены в виде фонограммы, воспроизводимой с помощью плеера, мобильного телефона или другого воспроизводимого звук устройства, а выполнение упражнений начинается и заканчивается командами виртуального инструктора.

Для ознакомления занимающихся с упражнением виртуальный инструктор перед его выполнением поясняет исходное положение и дальнейшее выполнение элементов упражнения под определенный счет, после чего оно выполняется в целом под музыку. Суммарная величина физической нагрузки определяется длительностью и интенсивностью ходьбы и бега, темпом и структурой ФУ. На рекреационных остановках ФУ мало нагрузочные и направлены на мышцы шеи, плечевого пояса, туловища, ног, на развитие гибкости, координации и снижение частоты дыхания, т.е. восстановление функций организма занимающихся после бега или ходьбы на этапах ДЗ. После каждого этапа бега по команде виртуального инструктора измеряется ЧСС за 10 сек с последующим пересчетом за 1 мин, результаты которого сравниваются с должными показателями ЧСС, озвученными виртуальным инструктором-педагогом.

Подбор музыкальных произведений для дозирования физической нагрузки на этапах и выполнения ФУ на рекреационных остановках осуществляется в соответствии с параметрами ДЗ и музыкальными предпочтениями занимающихся. В процессе разработки программы занятий музыкальные файлы обрабатываются по длительности звучания музыкальных произведений с нарастанием и затуханием громкости воспроизведения и записью голоса виртуального инструктора-педагога. Для этого применяются специальные компьютерные программы, такие как Adobe Audition, Sony Vegas pro, Audacity и др. На сегодняшний день научно обоснованы и рекомендуемые для проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разного возраста следующие параметры ТЗ и ДЗ с музыкальным дозированием физической нагрузки (табл. 1.). Рассмотренные параметры ТЗ и ДЗ зависят от цели проведения занятий, имеют свои особенности в их организации и оборудовании.

Таблица 1. – Рекомендуемые параметры троп и дорожек здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки для разных возрастных групп населения.

№ п/п	Возрастные периоды	Темп ходьбы (шаг/мин)	Темп бега (шаг/мин)	К-во этапов	Длина этапов (м)	Общая длина (км)	Продолжительность занятия (мин)
-------	--------------------	-----------------------	---------------------	-------------	------------------	------------------	---------------------------------

1	Средний школьный возраст	120-130	145-150	8-9	150-250	1,5-2,0	25-30
---	--------------------------	---------	---------	-----	---------	---------	-------

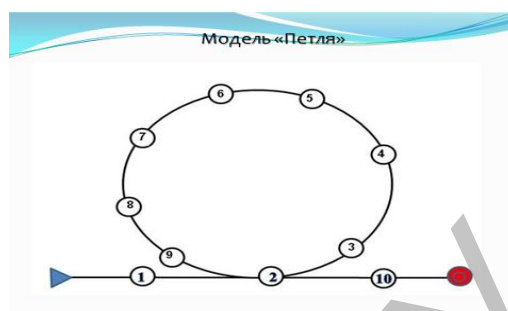
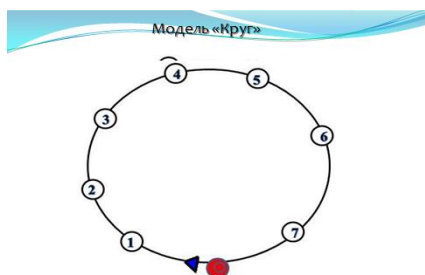
Окончание табл. 1

2	Старший школьный возраст	120-135	145-160	9-10	200-300	2,5-3,0	35-40
3	Молодой возраст	120-135	150-170	10-12	350-500	4,0-5,0	50-60
4	Зрелый возраст	120-135	145-165	9-11	250-400	3,0-3,5	45-50
5	Средний возраст	115-130	140-160	9-10	250-300	2,5-3,0	40-45
6	Пожилой возраст	115-130	140-150	8-9	150-250	2,0-2,5	35-40

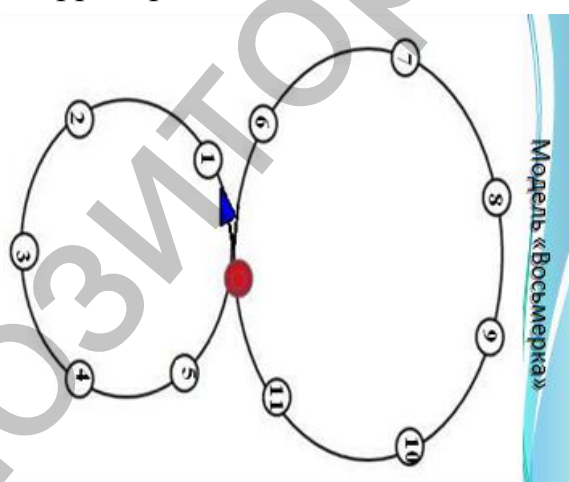
Исследования показывают, что регулярные занятия на ДЗ способствуют развитию общей выносливости, гибкости, ловкости, чувства ритма, выработке гормонов эндорфинов, отвечающих за ощущение счастья и радости. В результате простоты организации и высокой эмоциональности эта форма физкультурно-оздоровительных занятий доступна для всех групп населения с разным физическим состоянием, удобна для проведения организованных и самостоятельных занятий по месту учебы, жительства и отдыха населения. Данная методика может быть с успехом использована и в медицине в форме терренкура для лечения различных заболеваний и физической реабилитации.

3. Модели троп и дорожек здоровья

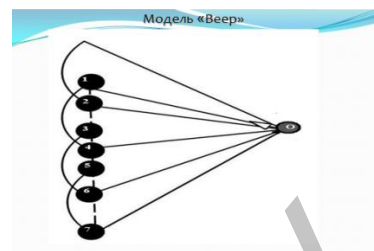
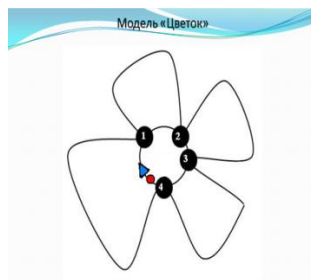
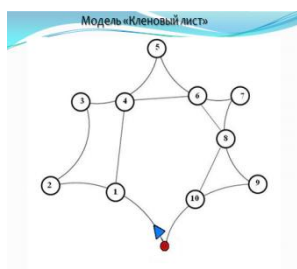
Тропы и дорожки здоровья могут оборудоваться по различным моделям. При выборе их модели необходимо учитывать характер, площадь и безопасные условия территории, на которой они будут оборудованы; возраст и физическое состояние занимающихся. В практике ОРФК наиболее широко используются такие модели ТЗ и ДЗ как «круг», «петля», «восьмерка», «кленовый лист», «эллипс», «веер», «цветок». Модели **«круг» и «петля»** целесообразно использовать на территории с достаточно большой площадью. Старт и финиш на таких моделях находятся в одном месте, или не далеко друг от друга, что удобно для занимающихся при подготовке к старту и после финиша. Однако, в связи с тем, что на таких ТЗ занимающиеся находятся на удаленном расстоянии от старта и финиша, где находятся педагоги и медицинские работники, постоянный контроль за ними затруднен.



Кроме этого, такая модель предполагает достаточно большую длину, в связи с чем, она может быть рекомендована лицам молодого или зрелого возраста с хорошим физическим состоянием. Модель *«восьмерка»* так же требует наличия территории с достаточно большой площадью, на которой оборудуются два круга, которые позволяют проводить занятия с лицами разного уровня физического состояния. Занимающиеся с низким физическим уровнем проходят малый круг, со средним – большой круг, а с высоким уровнем – поочередно оба круга. Старт и финиш здесь находятся в одном месте, между большим и малым кругами, что создает удобства для занимающихся при подготовке к старту и после финиша, дает возможность оптимально регулировать величину физической нагрузки. *Модели «кленовый лист», «эллипс», «цветок» и «веер»* могут использоваться на территории с небольшой площадью.



Старт и финиш также находятся в одном месте. Величина физической нагрузки может варьироваться в зависимости от возраста и состояния здоровья занимающихся за счет выбора длины и количества станций на ТЗ. В связи с небольшой длиной этапов, врачебно-педагогический контроль за занимающимися в процессе занятий может осуществляться более качественно. На таких моделях троп и дорожек здоровья могут заниматься лица разных возрастов и с разным уровнем физического состояния.



Модель «Кленовый лист».

Модель «Цветок».

Модель «Веер».

4. Строительство и оборудование троп и дорожек здоровья

Для строительства и оборудования ТЗ и ДЗ не требуется больших материальных затрат. Их длина зависит от характера местности, возраста и состояния здоровья. Ширина ТЗ и ДЗ на всем протяжении составляет 1,5–3 метра, на ней не должно быть травмоопасных предметов и участков. Их покрытие должно быть таким, чтобы не выделялась пыль и вредные испарения в сухую погоду, не оставались лужи после дождя. Оборудование ТЗ предполагает наличие станций – небольших площадок, расположенных с внутренней стороны дорожки, маркировки от станции к станции, мест отдыха и питьевой воды. Маркирование трасс ТЗ осуществляется в виде ярких табличек, флажков, лент, бумажных стрел и т.п., размещенных на деревьях, пнях и т.п. На них указывается направление движения, расстояние до станции, крутизна подъемов и спусков. Важно, чтобы маршрут ТЗ и ДЗ начинался и заканчивался в одном месте, где находится стенд, на котором размещена их схема, описание характера местности, рекомендации по дозированию физической нагрузки и технике безопасности. Если ТЗ и ДЗ по своей сложности и длине состоят из нескольких маршрутов, то разметка и указатели для каждого маршрута должны быть разного цвета, и выполнены из разного материала.⁵⁵

4.1. Оборудование станций и методика занятий на тропе здоровья с дозированной физической нагрузкой на станциях

Общая протяженность этой ТЗ составляет 1,5–2 км. На ней может быть расположено 10–15 станций, расстояние между которыми составляет около 100–150 метров. Для подготовки организма к предстоящей нагрузке, первая станция устанавливается на расстоянии 150–200 метров от старта, а последующие – в такой последовательности, чтобы в работу включались постепенно все мышечные группы с чередованием силовых упражнений с упражнениями на расслабление, дыхание, гибкость и координацию. Наибольший объем физической нагрузки должен быть на середине маршрута ТЗ за счет использования более нагруженных снарядов и приспособлений, количества и интен-

⁵⁵ Куликов, В.М. Особенности организации занятий физическими упражнениями на дорожках (тропах) здоровья / В.М. Куликов, Н.И. Кананович //Физическая культура в школе. – 2002. – № 2.

сивности повторений в упражнениях, рельефа местности и др.

Для оборудования станций используются бревна, металлические трубы разного диаметра. Подземная часть снарядов обрабатывается антикоррозийными средствами, и надежно закрепляются в грунте. В качестве примера на такой ТЗ могут быть установлены следующие станции. **1-я станция** – бревно диаметром 20–25 см, установленное на высоте 30–50 см для выполнения упражнений на развитие силы, гибкости и ловкости. **2-я** – вкопанные в землю 8–10 столбиков, диаметром 20 см, на расстоянии 1 м, высотой от 50 до 120 см для выполнения прыжков, упражнений для развития силы и гибкости. **3-я** – штанга для развития силы, установленная между двух стоек, каждая из которых представляет собой две параллельные металлические трубы диаметром 2 см, соединенные внизу на высоте 60 см, вверху – 2 м 30 см, закрепленные в грунте на расстоянии 100–120 см друг от друга. **4-я** – оборудована 5–10 вкопанными в землю автопокрышками, расположенными на расстоянии 80–100 см друг от друга для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости и быстроты. **5-я** – разновысокая перекладина для развития силы, гибкости и ловкости. Стойки изготавливаются из металлических труб диаметром 10–15 см, а перекладины – 3–5 см. Расстояние между стойками 1 м, высота перекладин – 220, 200 и 180 см. **6-я** – представляет собой бревно или металлическую трубу диаметром 15–20 см, длиной 200 см, расположенную горизонтально на высоте 50–60 см. На расстоянии 60–80 см устанавливается перекладина диаметром 5–10 см на высоте 20–30 см для закрепления ног. Она предназначена для развития силы мышц живота и спины. **7-я** – криволинейный рукоход, изготовленный из металлических труб. Его длина 5–6 м, ширина – 60 см, высота – 220, 200, 210 см. Поперечные перекладины диаметром 3–4 см располагаются на расстоянии 30–35 см друг от друга. Эта станция предназначена для развития силы и ловкости. **8-я** – разновысокая гимнастическая стенка высотой 2, 3 и 5 м, которая изготавливается из дерева или металлических труб разного диаметра – стоек диаметром 6–10 см, перекладин – 3–5 см для развития силы, гибкости и ловкости. **9-я** – параллельные брусья длиной 3–4 м, шириной 60–70 см, высотой 150 см. Они изготавливаются из металлических труб диаметром 3–5 см, установленных на стойках диаметром 8–10 см. Станция предназначена для развития силы, гибкости и ловкости. **10-я станция** – качающееся бревно длиной 4–6 м, диаметром – 20–25 см. Оно подвешивается на цепях на высоте 20–25 см между стойками и используется для развития ловкости, улучшения эмоционального состояния занимающихся. Такая ТЗ может быть оборудована и другими подобными станциями в зависимости от цели и задач занятий, характера местности, контингента занимающихся и материальных возможностей. На станциях можно ис-

пользовать скакалки, гимнастические палки и обручи, эспандеры, гантели и др.

Круг здоровья представляет замкнутую трассу длиной около 200 м на территории с небольшой площадью, где на расстоянии 60–70 м друг от друга расположены, как правило, три станции в виде снарядов многоцелевого назначения. **1-я станция** – бревно для поднятия тяжести, одним концом закрепленное на шарнирах. Его можно поднимать и опускать, развивая силу, выполнять упражнения как на буме, использовать как барьер или опору для сгибания и разгибания рук и др. **2-я** – горизонтальная лестница на высоте 50–70 см для выполнения различных приседаний, сгибаний и разгибаний рук в упоре, силовых упражнений для брюшного пресса и спины и др. **3-я** – разновысокие перекладины для выполнения различных висов, подтягивания, переворотов, развития гибкости, силы мышц живота и спины и др. Станции «круга здоровья» могут быть оборудованы и другими снарядами или приспособлениями. Суть занятий заключается в многократном передвижении по «кругу» с выполнением упражнений на станциях.

4.2. Оборудование станций и методика занятий на тропе здоровья с дозированной физической нагрузкой на этапах между станциями

Эта ТЗ имеет длину от 2 до 5 км в зависимости от возраста, состояния здоровья занимающихся, цели и задач занятий, характера местности. Она состоит из 9–13 этапов ходьбы и бега и 8–12 станций для выполнения восстановительных упражнений или заданий развлекательно-игрового характера. Темп ходьбы и бега на этапах дозируется темпом воспроизведения специально подобранных музыкальных произведений, а на станциях физическая нагрузка снижается за счет выполнения заданий развлекательного характера. При их выполнении занимающиеся восстанавливаются и повышают свое психоэмоциональное состояние. На станциях устанавливается щит, на котором размещена информация о том, какие упражнения (задания) выполняются на этой станции, требования и критерии оценки качества их выполнения. Например, на такой ТЗ могут быть установлены следующие станции: **1-я станция «Разминка»** располагается на расстоянии 200–250 м от старта. Для ее оборудования используются стойки (или деревья), к которым крепятся планшеты форматом 60x100 см. На планшетах представлены рисунки 4–5 ОРУ на различные группы мышц, выполнение каждого упражнения 5–6 раз в предлагаемом порядке. Эта станция предназначена для подготовки опорно-двигательного аппарата, органов и систем организма к последующему увеличению физической нагрузки на ТЗ. **2-я – «Кольцеброс»** оборудуется на расстоянии 150–200 м от первой станции. На ней устанавливаются шесть стоек диаметром 3 см: три синего цвета, две – зелёного и одна – красного.

Первые три стойки высотой 110 см устанавливаются на расстоянии 3 метров от линии броска, расстояние между всеми стойками 1 м друг от друга. Каждое набрасывание кольца (внешний его диаметр 25–30 см, внутренний – 15–20 см) оценивается в 1 очко. Следующие две стойки высотой 120 см устанавливаются от линии броска на расстоянии 3,5 м таким образом, чтобы они располагались за синими тремя стойками и в промежутках между ними. Каждое набрасывание на них кольца оценивается в 2 очка. Шестая стойка высотой 130 см устанавливается по центру на расстоянии 4 м от линии броска, и каждое набрасывание кольца оценивается в 3 очка. В целом, пятью бросками колец занимающиеся должны набрать наибольшее количество очков. Эта станция предназначена для развития точности мышечных усилий и глазомера. **3-я – «Снайпер»** оборудуется на расстоянии 200–250 м от второй станции. На высоте 2–2,5 м натягивается веревка диаметром 0,8–1,0 см, длиной 3–4 м. На ней крепятся три мишени, изготовленные из фанеры, в виде «матрёшек» размером 15х30, 20х40 и 30х55 см. Линия броска находится на расстоянии 4 м от целей-«матрёшек». Для бросков могут использоваться мячи для тенниса, сосновые шишки или другие легкие предметы. Занимающиеся выполняют десять бросков в произвольно выбранные цели, набирая при этом максимальное количество очков. Сумма очков определяется количеством попаданий в «матрёшки» разных размеров: за одно попадание в матрёшку размером 30х55 – 1 очко, 20х40 – 2 очка и 15х30 – 3 очка. Эта станция предназначена для тренировки глазомера и точности динамических мышечных усилий рук. **4-я – «Рыболов»** располагается на расстоянии 250–300 м от третьей станции. На расстоянии 3–4 м от линии «ловли рыбы» полукругом устанавливаются 8–10 стоек диаметром 3–5 см и высотой 1,0–1,5 м. В прорезях каждой стойки закрепляются «рыбки», изготовленные из фанеры, размером 25х40 см с диаметром отверстия 15–17 см. Для «ловли рыбы» используется удилище длиной 3–4 м с леской длиной 2–2,5 м и крючком размером около 20 см, изготовленным из проволоки диаметром 0,3–0,4 см. Занимающиеся за 1,5 мин должны «поймать» максимальное число «рыбок», и за одну «рыбку» начисляется 1 очко. Сумма набранных очков определяется количеством «пойманных рыбок». Станция предназначена для развития глазомера, точности динамических усилий мышц рук и координации движений. **5-я – «Внимание»** располагается на расстоянии 200–250 м от четвёртой станции. Здесь на высоте 1,6–1,7 м закрепляются два планшета форматом 30 х 40 см, на которых изображены по вертикали с левой стороны цифры от 1 до 10, а с правой – буквы от А до К, соединённые изогнутыми и пересекающимися линиями в хаотичном порядке. На одном планшете вместе с черными линиями нарисована одна

красная линия, которая служит примером выполнения задания. На втором контрольном планшете все линии черного цвета и являются предлагаемым заданием. Занимаясь за 1,5 минуты необходимо визуально отследить, от какой цифры и до какой буквы идет изогнутая линия. За одно правильное сочетание «цифра-буква» начисляется 1 очко. Сумма набранных на станции очков определялась количеством правильно указанных таких сочетаний. Задание предназначено для развития периферического зрения, устойчивости и переключения внимания. **6-я** – «**Мини лабиринт**» располагается на расстоянии 250–300 м от пятой станции. Она представляет собой планшет размером 50x50 см с высотой бортиков по периметру 5 см, изготовленный из легких материалов. Внутри него установлены перегородки длиной 8–10 см, расстояние между которыми 5 см. К каждому углу планшета привязываются верёвки диаметром 0,5 см, которые закрепляются на высоте 2,0–2,5 м на расстоянии от «мини лабиринта» до поверхности земли 1,2–1,3 м. Для выполнения задания используется мяч для н/тенниса. Занимающиеся за счет усилий мышц рук наклоняют «лабиринт» в разные стороны, перекачивая мяч между перегородками из исходного края лабиринта в противоположный. Очки начисляются в зависимости от затраченного времени на перекачивание мяча по «лабиринту» от исходной точки к конечной. За перемещение мяча за 60–90 сек начисляется 3 очка, от 45 до 59 сек – 5 очков, от 30 до 44сек – 7 очков, быстрее 30 сек – 10 очков. Если время выполнения задания более 90 сек, очки не начисляются. Назначением этой станции является развитие устойчивости внимания, координации движений и точности динамических усилий мышц рук. **7-я** – «**Мышление**» располагается на расстоянии 150–200 м от шестой. Здесь на высоте 1,2–1,3 м устанавливается планшет 51x51 см с высотой бортов 5 см, изготовленный из легкого материала. Он разделяется на девять квадратов 17 x 17 см. Три верхних квадрата под номерами 1,2,3 окрашены красным цветом, три средних квадрата – 4,5,6 – зеленым цветом, три нижних квадрата – 7,8 и один квадрат без номера окрашены желтым цветом. На планшете располагаются также восемь фишек размером 15x15 см, изготовленных из такого же материала, пронумерованных от 1 до 8 и окрашенных в цвета соответствующих секторов. Занимающиеся из начальной позиции хаотично расположенных фишек должны за 1,5 мин установить их по порядку на цифры планшета от 1 до 8, передвигая их скольжением по игровой поверхности. За каждую правильно установленную фишку начисляется 2 очка. Целью выполнения задания является развитие быстроты мышления и координации движений. **8-я станция «Дартс»** располагается на расстоянии 100–150 м от седьмой. Стандартная мишень для игры в дартс устанавли-

ливаются на высоте 173 см от центра мишени до земли, расстояние от линии броска до мишени – 237 см. Занимающимся дается три пробных дротика для игры в дартс. Затем 6-ю дротиками необходимо попасть в мишень как можно ближе к центру. За попадание в любые сектора мишени между кольцами удвоения и утроения начисляется 1 очко, за попадание в сектора между кольцом утроения и центром – 3 очка, за попадание в зеленое поле мишени – 6, а в красное – 9 очков. Задание выполняется с целью тренировки глазомера и точности динамических усилий мышц руки.

В зависимости от цели, задач, контингента занимающихся и творческой инициативы организаторов, ДЗ с дозированием физической нагрузки на этапах между станциями может быть оборудована и другими подобными станциями.

При проведении соревнований на таких ТЗ и ДЗ победитель определяется не по времени прохождения дистанции по принципу «кто быстрее», а по наибольшей сумме набранных очков на всех станциях. Такой подход может оградить занимающихся от чрезмерного перенапряжения функциональных систем, дает возможность осуществлять строгое дозирование темпа ходьбы и бега, систематически отслеживать уровень и динамику развития вышеназванных качеств.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что представляют собой тропы и дорожки здоровья, какова их роль в физкультурно-оздоровительных занятиях с населением?
2. В чем отличие ТЗ с дозированной физической нагрузкой на станциях и между станциями?
3. В чем отличие ДЗ от ТЗ, какова специфика ДЗ по способу дозирования физической нагрузки? Каковы разновидности моделей ТЗ и ДЗ?
4. В чем заключаются особенности оборудования и методики занятий на ТЗ с дозированной физической нагрузкой на станциях и между ними?
1. В чем заключаются особенности организации и методика занятий на ДЗ с музыкальным дозированием физической нагрузки?

Лекция 21. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РЕКРЕАЦИОННОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

План:

1. Характеристика средств физкультурно-оздоровительной рекреации.
2. Характеристика видов спорта с оздоровительно-рекреационной

направленностью.

Литература:

1. Вилькин, Я.Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Я.Р. Вилькин, Т.М. Каневец. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г.Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2003.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
4. Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства: курс лекций / авт.-сост.: Т.В. Дорофеева, В.В. Леонова. – Минск: БГУИФК, 2005.

1. Характеристика средств физкультурно-оздоровительной рекреации

Рекреационные средства оздоровления как вид ОРФК имеют **целью** обеспечение активного и рационального отдыха населения на фоне положительных эмоций. Средства физкультурно-оздоровительной рекреации имеют одну особенность: они основаны на ФУ в сочетании с другими прикладными способами и условиями активного отдыха. Поэтому задачами данного вида ОРФК являются: – формирование знаний и умений у населения по вопросам рационального и активного отдыха; – обеспечение физической рекреации в условиях недостаточной двигательной активности; – формирование положительных эмоций как условия психической релаксации; – восстановление оптимального функционирования систем организма, сниженного в процессе производственной (учебной) и бытовой деятельности. В зависимости от применяемых средств физкультурно-оздоровительную рекреацию можно условно разделить на две группы: 1) рекреация, основанная на прикладных видах двигательной деятельности; 2) рекреация, основанная на физических упражнениях.

Физкультурно-оздоровительная рекреация, основанная на прикладных видах двигательной деятельности, является исторически свойственным людям способом отдыха, развлечения и восстановления. Самыми прикладными и древними видами такой рекреации являются сбор грибов и ягод, ловля рыбы, охота. Их рекреационный эффект связан с пребыванием на свежем воздухе, общении с природой и ее оздоровительно-эмоциональными свойствами (красота, запахи воды, леса, поля, травы, закаты и восходы и др.). Этот вид рекреации решает и прикладные задачи – обеспечение определенными продуктами питания. При стихийном сборе грибов и ягод, ловле рыбы эти эффекты присутствуют стихийно. Но наибольшее оздоровительное

воздействие эти виды рекреации оказывают при условии целенаправленного их облечения в форму *физической рекреации*,

Сбор грибов и ягод как вид физической рекреации строится на целенаправленном применении некоторых физических и двигательных действий в сочетании с воздействием на организм человека оздоровительных свойств природы. В ней физические и двигательные действия грибников и ягодников осуществляются в виде специально заданных дистанций прохождения по перечеченной местности леса, наклонов, приседаний, перепрыгиваний и перелазаний. В содержание этой рекреации входит и обучение ориентированию на местности с компасом и по природным знакам выбора направления движения по частям света, умению разводить костер без ущерба для леса. Эмоционально-положительный фон здесь может обеспечиваться разучиванием и применением специальных переключек (рифмованных, музыкальных, подражательных птицам и зверям и т.п.) песнопением и т.п. Немаловажное значение здесь имеет и возможность проведения соревнований на большее количество собранных грибов с последующим поощрением победителей, фотографированием или видеосъемкой, последующим оформлением фото- или видеоальбома. Все это способствует не только достижению оздоровительного и психоэмоционального эффекта, но и формированию мотивов дальнейшего участия населения в таком виде физической рекреации.

К этому виду физкультурно-оздоровительной рекреации относится и **рыбная ловля**. Ее можно разделить на три категории: неорганизованная или стихийная, организованная и спортивная. Переход рыболовов от неорганизованных к организованным и спортивным видам ловли рыбы является делом целенаправленной работы специалистов в области ОРФК по определенным программам. В их содержание входят прохождение дозированной дистанции по местности или ледовому покрытию, обучение умениям ловли рыбы разрешенными законодательством рыбными снастями, ознакомление с требованиями к одежде и обуви рыболова при различных погодных условиях, технике рыбной ловли, правилам безопасности поведения на воде, обучение или поддержание умения плавать и знание приемов помощи пострадавшим на воде. Элементами этих программ является и обучение рыбаков способам увеличения двигательной активности в длительном процессе ловли рыбы за счет применения ФУ в виде физкультурных пауз. Учитывая привлекательность и практическую значимость рыбной ловли, по летним и зимним ее видам организуются соревнования различного уровня: в отдельных организациях, регионах и др.

Одним из способов активного отдыха является **охота**. Она делится на промысловую, с научными целями и спортивную. Как средство и способ физкультурно-оздоровительной рекреации наибольшее

значение имеет спортивная охота в силу своей эмоциональной и прикладной привлекательности. Наиболее распространённой является групповая охота в форме кратковременных выездов (на 1–2 дня) в охотничьи угодья. Организованная или спортивная охота осуществляется на основе разработанного плана коллективного выезда членов организации (предприятия, общества или клуба охотников и др.). В его содержание входит: 1. Цель и задачи предстоящей охоты. 2. Намеченные объекты (на какого зверя) и способы охоты. 3. Предполагаемый ее район. 4. Расстояние до места охоты и способы передвижения. 5. Время, необходимое для охоты, выезда и возвращения с охоты. 6. Количество и персональный состав участников. 7. Ответственные за проведение охоты. Спортивная охота – сложно организованный процесс, который требует неукоснительного выполнения правил содержания и пользования средством охоты, соблюдения групповой дисциплины, правил ориентирования на местности и нахождения в водной среде; правил оказания первой медицинской помощи и др., изложенных в специальной литературе по этому виду прикладной рекреации.

На основе использования прикладных умений и навыков людей в культуре разных народов находятся различные *оздоровительно-рекреационные праздники*: «Приздик Нептуна», требующий навыков плавания, «Праздник урожая», требующий навыков сбора конкретного вида урожая – злаковых, яблок и груш, винограда и т.п., «Праздник Солнца», требующий навыков ориентирования на местности, сбора цветов и трав и др. Обязательными элементами в их содержания являются подвижные игры и эстафеты, конкурсы, песни и танцы, составляющие положительную психо-эмоциональную и двигательную основу этого вида физкультурно-оздоровительной рекреации.

Комплексное использование игровых и прикладных средств рекреации получило свое выражение в *поездах здоровья* – однодневных физкультурно-рекреационных мероприятиях в заранее намеченной зоне отдыха с предоставлением участникам комплекса услуг. К этим услугам относятся помещения для отдыха, питания, спортивного инвентаря напрокат, организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в зависимости от сезона года и др. В содержание программы «поездов здоровья» может входить прохождение под руководством инструктора подобранного маршрута на 3,5–4 км для неопытных участников и детей, 7 км – для опытных участников с посещением интересных мест зоны отдыха, 14 км – для опытных и хорошо физически подготовленных участников. На месте привалов и в зонах отдыха могут проводиться беседы о пользе ФУ и правилах самостоятельных занятий ими, гигиены, здорового питания; отрабатываться технические приемы конкретных видов спорта и организовываться игры в футбол, волейбол, бадминтон и др., зимой - катания

на санках, лыжах. Поезда здоровья получили развитие по инициативе Московского Совета по туризму в 1965 г., популярны и в Беларуси. Они проводятся профсоюзными органами предприятий, городскими (районными) отделами образования, спорта и туризма.

Туризм как средство физкультурно-оздоровительной рекреации основан на циклических и ациклических физических действиях (дозированная ходьба, плавание, гребля, перелазание, прыжки и др.) в сочетании с прикладными действиями (разбивка бивака и постановка палаток, приготовление питания, ориентирование на местности и др.) в условиях природных красот, свежего воздуха, различного рельефа местности. Туристские походы по способу передвижения бывают пешими, водными (на гребных судах), велосипедные и т.п.; по способу организации – самостоятельные и организованные (спортивные); по длительности проведения – однодневные (выходного дня) и трехдневные походы. Походы выходного дня могут быть прогулочными (протяженностью до 10–15 км с передвижением со скоростью 3–4 км/час), оздоровительными (протяженностью до 20–25 км с передвижением по маршруту со средней скоростью 4–5 км/час), тренировочными (для туристов-разрядников протяженностью до 30 км).

В ходе подготовки туристского рекреационного похода специалистом по туризму определяется маршрут, способ передвижения, продолжительность, условия, порядок его организации и проведения. В походе проверяются знания и умения по ориентированию на местности по карте и компасу; обеспечению условий для питания, отдыха и ночевки; способам преодоления искусственных и естественных препятствий, оказания первой помощи при травмах и несчастных случаях. Комплектование туристской группы учитывает схожесть уровня физических возможностей и знание членов этой группы друг друга. Как правило, они организуются по производственному или учебному принципу. Туристские походы дают возможность не только хорошо отдохнуть, но и узнать свой край, познакомиться с памятными национальными местами, культурой и условиями проживания людей на той территории, по которой проходил маршрут путешествия. А проводимые в ходе похода игры и развлечения, песни у костра под гитару становятся прекрасным средством психо-эмоциональной релаксации и двигательной рекреации.

Физкультурно-оздоровительная рекреация, основанная на физических упражнениях, известна людям с давних времен в виде различных игр, конкурсов, развлечений. В научно обоснованной системе физического воспитания игровые виды национальной культуры разных стран приобрели форму простых двигательных действий, упорядоченных в форму физической рекреации, выполняющую задачи формирования двигательных умений, воспитания психических и фи-

зических качеств, обеспечения психоэмоциональной разрядки. К этому виду рекреации, прежде всего, относятся *подвижные игры и эстафеты* – простейшие виды физкультурно-двигательных упражнений прикладного характера. Их **цель** – удовлетворение естественной потребности в движении, воспитание норм общественного поведения, формирование двигательных умений и навыков преимущественно прикладного характера, оздоровительное воздействие на различные системы организма человека. Это достигается за счет того, что в процессе подвижных игр и эстафет воспитывается дисциплинированность и самостоятельность, целеустремленность и коллективизм (умение подчинять личные интересы групповым, согласовывать свои действия с действиями других участников команды), укрепляются мышцы, в сочетании с корригирующей гимнастикой формируется осанка, снижается утомление, а, следовательно, повышается работоспособность.

В содержании подвижных игр находятся такие прикладные упражнения, как бег с увёртыванием, на скорость, с преодолением препятствий; различные прыжки, лазания и перелазания; упражнения на ловкость; метания в цель, на дальность и по движущей цели; перетягивания и переталкивания; сопротивления; переноска тяжестей и др. Эти упражнения сочетаются в подвижных играх с упражнениями состязательно-технического характера – элементами спортивных игр, упражнениями основной и вспомогательной гимнастики, легкой атлетики, спортивных единоборств и т.п. в соответствии с требованиями программ по физическому воспитанию. В игровых состязаниях используются задания, выполняемые двумя или несколькими участниками одновременно: бег в паре, одновременные прыжки, переноска партнера, групповые перетягивания и переталкивания, катание на велосипедах, самокатах, роликах и др. В них могут применяться любые по сложности и взаимоотношению действия участников игры: с активным единоборством сторон, непосредственным контактом с соперником; без соприкосновения с командой-соперницей, где участники действуют согласованно, но не могут непосредственно влиять на ход игры другой команды или затруднить ее действия; игры-эстафеты, где воздействия каждого участника имеют одинаковую направленность и связаны с перемещением по площадке и выполнением определенных заданий. Участники выступают в порядке очередности без непосредственного контакта с соперником.

Эстафеты – это игровые или двигательно-технические задания, в которых участники организуются в две или несколько команд определенного построения (в колонну по одному или по два, шеренгу или круг в зависимости от содержания задания). Они классифицируются по следующим признакам: ● по количеству включаемых заданий – простые (если на всех одно задание, например, добежать до набивного

мяча и вернуться в свою команду, передав эстафету следующему участнику) и сложные (если два и более задания, например, полоса препятствий); ● по требованиям к выполняемым заданиям – строго регламентированные (требующие выполнения задания оговоренным способом, например, прыжками на правой ноге) и произвольные (предлагающие выполнить задания удобным для участника способом, например, попасть в баскетбольное кольцо любым способом); ● по характеру перемещений – линейные, круговые, встречные. В линейных эстафетах участники перемещаются прямолинейно или выполняют задание по цепочке, выстроившись в колонну по одному или шеренгу. В круговых – игроки перемещаются по кругу или построены в круг и передают эстафету по цепочке в определенную сторону. Во встречных эстафетах половина команды располагается на противоположной стороне площадки и передвижения игроков с передачей эстафеты идет навстречу друг другу; ● по способу действий – индивидуальные (участники по очереди выполняют задание) и коллективные (игроки передвигаются группами и обеспечивают результат совместными действиями). Подвижные игры и эстафеты в зависимости от возраста занимающихся могут иметь различный характер. Для лиц молодого, зрелого и пожилого возрастов они подбираются по правилу «воронки»: от более простых и скоростных - к более сложным и более силовым – менее сложным и менее скоростным и силовым.

Сочетание подвижных игр и эстафет в единое спортивное состязание – изобретение белорусского ученого и практика в области физической культуры М. Геллера. Сейчас оно имеет название «Спортландия», является обязательным видом состязаний в школах, городах и областях Беларуси, с успехом применяется в физкультурно-оздоровительной тренировке со взрослым населением.

К этой группе физкультурно-оздоровительной рекреации можно отнести **конкурсы или смотры** – разовые спортивные состязания по определенным видам ФУ или их элементам. Их **цель** – определить уровень подготовки занимающихся по заданным видам упражнений, выявить лучших участников для последующего совершенствования и участия в спортивных состязаниях. Для мужчин здесь проводятся такие конкурсы, как «Чудо руки» по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа, «Тянем-потянем» по перетягиванию каната, «Чья рука сильнее» по армрестлингу, подниманию гири и т.п.; для женщин – конкурсы или смотры по ритмической гимнастике, стретчингу, аквааэробике и др. Основным условием проведения конкурсов или смотров является демонстрация специально разработанного для этого комплекса ФУ, результаты которой оценивает жюри.

Для решения проблемы вовлечения большего числа населения в занятия ФУ разработки и используются такие средства агитационно-

пропагандистского и рекреационного характера как **спортивно-театрализованные представления** – массовое собрание людей, участвующих в нем в качестве зрителей. Их **цель** – создать у зрителей установку на положительное отношение к занятиям ФУ в активной их форме. Основным содержанием таких мероприятий являются показательные выступления известных спортсменов, созданные для зрелищности восприятия. По своему характеру – это шоу-представление.

Более сложной разновидностью такого рода рекреации являются **физкультурно-оздоровительные фестивали**. Их **цель** – пропаганда средств, способствующих повышению физкультурной активности людей. Программа включает народные и нетрадиционные виды ФУ, игр и развлечений; спортивно-театрализованные представления-путешествия в малознакомый вид спорта; выставки спортивных товаров, произведений искусства физкультурно-спортивной направленности, специальной литературы и т.п. Здесь могут организовываться и научные диспуты, обсуждения, конференции. Участниками таких фестивалей становятся занимающиеся в физкультурно-оздоровительных группах новых направлений, тренеры-инструкторы по инновационным видам спорта, представители искусства и науки. Фестивали начали проводиться с 1972 г. в Скандинавии, а затем и других странах Европы. Наиболее известным является фестиваль «Физическая культура мира», обладающий уже 40-летней традицией. В Беларуси фестивали носят эпизодический характер и организуются в, основном, по одному виду спорта или направлению: «Лыжный фестиваль», «Водный фестиваль», «Фестиваль восточных видов оздоровления» и др.

2. Характеристика видов спорта с оздоровительно-рекреационной направленностью

Физкультурно-оздоровительная рекреация, основанная на физических упражнениях, уже в своем содержании и направленности их применения предусматривает элементы состязания. Стремление к победе, демонстрации своих способностей и качеств заложена в естественной и социальной природе человека. Состязательность пронизывает все стороны человеческой жизнедеятельности. Наиболее яркой стороной стремления человека к лидерству над другими людьми является спорт. В нем ФУ приобретают спортивную направленность при условии их применения как средства состязания, соревнования. Они имеют **цель** физического совершенствования человека, реализуемую в условиях соревновательной деятельности. В этом (узком) смысле **спорт** можно определить как собственно соревновательную деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в физической культуре как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих

возможностей (Л.П. Матвеев, 1991).

В многообразии видов спорта можно выделить следующие их группы. **1-я группа** – виды спорта, характеризующиеся активной двигательной деятельностью участников (спортсменов) с предельным проявлением физических и психических качеств, достижения в которых зависят от собственных возможностей человека. К этой группе относится большинство видов спорта. **2-я группа** – виды спорта, основывающиеся на действиях по управлению специальными техническими средствами передвижения (автомобиль, мотоцикл, яхта, самолет и др.). Здесь спортивный результат во многом обусловлен умением эффективно управлять техническим средством и качеством его изготовления. **3-я группа** – виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена (авиамоделли, автомоделли и др.). **4-я группа** – виды спорта, двигательная активность в которых лимитирована условиями поражения цели из специального оружия (стрельба, дартс). **5-я группа** – виды спорта, основное содержание которых определяется характером абстрактно-логического обыгрывания соперника (шахматы, шашки, бридж и др.). **6-я группа** – многоборья, составленные из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта (спортивное ориентирование, охота на лис, биатлон, морское, профессионально-прикладное и легкоатлетическое многоборье и др.).

Спорт развивается в основном по двум направлениям: общедоступный или массовый спорт и спорт высших достижений. Массовый спорт содержит в себе школьно-студенческий, профессионально-прикладной, физкультурно-кондиционный и оздоровительно-рекреативный спорт. Во многих странах мира эти разновидности включены в движение «Спорт для всех», охватывающее миллионы занимающихся. В массовом спорте в процессе систематических занятий решаются образовательные, воспитательные, оздоровительные, профессионально-прикладные, рекреативные, кондиционные задачи. Для ОРФК взрослого населения наиболее свойственны физкультурно-кондиционный и оздоровительно-рекреативный спорт. Физкультурно-кондиционный спорт служит средством поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей, которые принимают участие в массовых официальных соревнованиях. Оздоровительно-рекреативный спорт предназначен как средство активного отдыха, восстановления, оздоровления и сохранения определенного уровня работоспособности.

Спорт в единстве своих направлений выполняет специфические и общие функции. К первым относятся соревновательно-эталонная и эвристически-достиженческая функции. Ко вторым – функции, имеющие социально-общественное значение: личностно-

направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативная; эмоционально-зрелищная; социальной интеграции и социализации личности; коммуникативная и экономическая. *Соревновательно-эталонная функция* проявляется в том, что спорт позволяет выявить, унифицировать, сравнить и оценить в форме рекордов и классификационных норм определенные человеческие возможности в процессе состязаний, ориентированных на победу, или достижение личного спортивного результата и т.д., которые служат своеобразным показателем индивидуальных и общечеловеческих возможностей. Эта функция наиболее ярко выражена в спорте высших достижений, но свойственна и массовому спорту через систему специальных соревнований. *Эвристически-достиженческая функция* проявляется в характерной для спорта творческой деятельности, сопряженной с познанием человеком своих возможностей, изысканием эффективных способов их максимальной реализации и увеличения. Эта функция наиболее полно выражена в спорте высших достижений, так как на пути к победе необходимо постоянно совершенствовать систему подготовки, искать новые средства и методы тренировки, новые образцы элементов техники и тактики ведения спортивной борьбы. *Функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития* характеризуется тем, что требования к проявлению физических и психических сил в соревновательной деятельности представляют широкие возможности для личностного воспитания духовных черт и качеств человека.

Оздоровительно-рекреативная функция реализуется в положительном влиянии соревнования на состояние и функциональные возможности организма людей разного возраста в условиях последствий научно-технического прогресса с характерным для него резким уменьшением двигательной активности в трудовой деятельности и быту. Массовый спорт является и одной из форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений, не ставящих цель достижения высоких спортивных результатов. *Эмоционально-зрелищная функция* раскрывается в том, что многие виды спорта несут в себе эстетические свойства, проявляющиеся в красоте человеческого тела, сложных и отточенных движениях, праздничном настроении, т.е. в гармонии физических и духовных качеств человека. Особенно в этом плане притякательны такие виды, как спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др., а в ОРФК – игровые виды спорта, все виды ритмической гимнастики и аэробики. Популярность спорта как зрелища характеризуется эмоциональностью и остротой восприятия, затрагивающего личные и коллективные интересы людей, а также универсальностью «языка спорта», понятного практически каждому. *Экономическая функция* реализуется тем, что средства, вло-

женные в развитие спорта, окупаются в повышении уровня здоровья населения, общей работоспособности, продлении жизни человека. Развитие науки о спорте, материально-технической базы, подготовка кадров – все это способствует развитию детского и юношеского спорта, массового спорта и спорта высших достижений. Экономическое значение имеют также финансовые средства, получаемые от спортивных зрелищ, эксплуатации спортивных сооружений.

Функция социальной интеграции и социализации личности реализуется способностью спорта вовлекать людей в общественную жизнь, приобщать к ней и формировать у них опыт социальных отношений. Эти отношения выступают в качестве одного из факторов социальной интеграции, т.е. сближения людей и объединения их в группы, союзы, клубы и др. на основе общности интересов и деятельности по их удовлетворению. *Коммуникативная функция* проявляется в том, что в условиях гуманизации общества спорт становится фактором становления межличностных, межнациональных и международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов. Такие формы спортивного движения как «Спорт для всех» и Олимпийское движение стали интернациональными течениями. Популярность спорта, связь спортивных успехов с престижными интересами нации, государства делают его удобным каналом воздействия на массовое сознание.

Применительно к ОРФК важнейшей функцией массового спорта является оздоровительно-рекреативная. В основе участия в спортивных состязаниях оздоровительно-рекреационной направленности лежит **соревновательная деятельность** – специфическая двигательная активность человека, осуществляемая с повышенным проявлением его психических и физических сил с целью установления личных и общественно значимых результатов. Формой осуществления этой деятельности является **соревнование** как условие познания человеческих возможностей, общения между людьми или группами людей и формирования этических взаимоотношений.

Эффективность участия в соревнованиях обеспечивается системой тренировки, которая определяет характер и содержание всей физической и двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановления. В процессе тренировочной деятельности осуществляется несколько видов тренировки, в зависимости от поставленной цели. В тренировочной деятельности *спортивно-рекреационная тренировка* – это планируемый педагогический процесс, включающий направленное обучение занимающихся спортивной технике и тактике, развитие их физических и психических способностей. Ее целью является подготовка к спортивным состязани-

ям, направленная на достижение максимально возможного для данного человека уровня подготовленности, обусловленной спецификой соревновательной деятельности. В процессе спортивно-рекреационной тренировки решаются следующие основные задачи: 1) освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины; 2) совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов; 3) воспитание необходимых моральных и волевых качеств; 4) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности; 5) приобретение знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Результаты решения этих задач выражаются понятиями «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма». *Тренированность* характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам и развития спортивных умений и навыков, ориентированных на конкретный вид спорта. Они возникают в результате систематических ФУ и способствуют повышению общей и специальной работоспособности человека. *Подготовленность* – это комплексный результат физической (степень развития физических качеств), технической (уровня совершенствования двигательных навыков); тактической (степени развития тактического мышления) и психической подготовки (уровня совершенствования моральных и волевых качеств). Подготовленность может относиться и к каждому в отдельности из перечисленных видов подготовки. *Спортивная форма* – это высшая степень подготовленности занимающегося, характеризующаяся его способностью к реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности.

Ведущими направлениями массового спорта применительно к ОРФК являются физкультурно-кондиционный и оздоровительно-рекреативный спорт. Для участия в них в процесс спортивно-рекреационной тренировки, как правило, вовлекаются лица молодого и зрелого возраста, обладающие хорошим состоянием функционирования систем организма и двигательными способностями, и имеющие опыт занятий физкультурно-оздоровительной направленности. Спецификой такой тренировки являются особенности подбора соревновательной нагрузки, связанной с выполнением конкретной соревновательной деятельности: специфической и неспецифической; малой, средней, околопредельной и предельной; способствующей совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, координационной структуры движений, компонентов пси-

хической или тактической подготовленности и т.п.; выполняемой в стереотипных условиях или с выполнением движений высокой координационной сложности; более *психически* напряженные и менее напряженные нагрузки в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям занимающихся.

Осуществляемая в спортивно-рекреационной тренировке методика развития необходимых для участия в соревнованиях качеств занимающегося основана на методике спортивной тренировке. Само же содержание спортивно-рекреационной тренировки, ее направленность зависят от тех средств ОФК, которые предназначены для соревновательной деятельности в конкретной физкультурно-оздоровительной группе, секции или клубе и ориентированные на участие в соревнованиях разного уровня: организации, района, города и т.д. Это могут быть упражнения (а, значит и вид состязания) циклического и ациклического характера. Каждый из них – бег или гребля, лыжный или конькобежный спорт, любой из игровых видов (волейбол или пляжный волейбол, футбол или пляжный футбол, баскетбол или стритбол, теннис или бадминтон), любой вид аэробики или атлетической гимнастики и др. предполагают в тренировке и соревнованиях наличие и проявление на должном уровне функциональных, физических и психических возможностей участников. Следовательно, обязательным условием подготовки и участия взрослого населения в соревновательной деятельности в различных ее формах является выполнение принципа оздоровительной направленности. *Занимающиеся физическими упражнениями физкультурно-оздоровительной направленности без специальной спортивно-рекреационной тренировки не должны участвовать в спортивных соревнованиях.*

Вопросы для самоконтроля:

1. Что представляет собой физкультурно-оздоровительная рекреация? Каковы ее виды, основанные на прикладных способах двигательной деятельности?
2. Каковы цель, задачи и виды физкультурно-оздоровительной рекреации, основанной на физических упражнениях?
3. Каково назначение и виды спорта рекреационной направленности? В чем заключается оздоровительно-рекреативная функция спорта?
4. Каково содержание и виды спортивно-рекреационной тренировки? Как в ее процессе реализуется принцип оздоровительной направленности?

Лекция 22. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В СТРУКТУРЕ ОЗДОРОВИ- ТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

План:

1. Понятие, цель и задачи физкультурно-спортивных мероприятий.
2. Виды и специфические особенности физкультурно-спортивных мероприятий.
3. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий.

Литература:

1. Вилькин, Я.Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: учеб.-е пособ.-е для ин-тов физ. культуры / Я.Р. Вилькин, Т.М. Каневец. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003.
3. Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства: курс лекций /авт.-сост.: Т.В. Дорофеева, В.В.Леонова. – Мн.: БГУИФК, 2005.
4. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций /авт.-сост. В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007.
5. Кривцун–Левшина, Л.Н. Социология физической культуры и спорта: учеб. пос-е для студентов высших учебных заведений по специальности «Физическая культура и спорт» / Л.Н. Кривцун–Левшина, И.В. Котляров. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2009.

1. Понятие, цель и задачи физкультурно-спортивных мероприятий

Различные средства ОРФК, направленные на решение задач развития и поддержания физических и психических качеств, предусматривают необходимость их реализации в определенных условиях. К таким условиям относятся **физкультурно-спортивные мероприятия (ФСМ) – специально организуемая форма состязательной деятельности отдельного человека или группы людей, направленная на создание определенных условий для достижения результата в конкретных видах физических упражнений или видах спорта.** Их целью является проявление, повышение и оценка психофизической подготовленности человека, необходимых двигательных умений и навыков, стимулирование к дальнейшим занятиям ФУ и организации активного оздоровительного досуга. ФСМ выступают относительно самостоятельным видом ОРФК, направленным на решение спортивно-технических и социальных задач. К спортивно-техническим задачам ФСМ относятся: 1. Воспитание прикладных навыков и умений посредством проведения соревнований по прикладным видам спорта. 2. Предоставление возможности занимающимся ФУ попробовать свои силы, испытать себя в контрольных упражнениях, определить уровень своих начальных результатов. 3. Оценка эффективности занятий в

различных физкультурно-оздоровительных группах и секциях по видам спорта, самостоятельных занятий определенными ФУ посредством сдачи нормативов Государственного оздоровительного комплекса и выполнения разрядных требований. 4. Выявление сильнейших участников и команд, комплектование сборных команд учебного или трудового коллектива, района, города и т.п., установление рекордов. 5. Обмен опытом работы, демонстрация достижений лучших коллективов и отдельных людей в области ОФК, отдельных видах ФУ или их комплексах, определение лучших организаций по массовости и качеству физкультурно-оздоровительной работы. К социальным задачам ФСМ относятся: 1. Привлечение населения к занятиям различными видами и формами ФУ оздоровительно-рекреативной и оздоровительно-спортивной направленности. 2. Пропаганда видов, средств и форм физкультурно-спортивных занятий различной направленности. 3. Организационное укрепление коллектива физкультуры или физкультурно-оздоровительной группы посредством создания команд, подготовки к участию в ФСМ. 4. Повышение коммуникативных связей между участниками совместных занятий и соревнований посредством подготовки к ним, присутствия на соревнованиях в качестве зрителя – «болельщика» за успехи своей команды, организации, друзей и т.д. 5. Приобщение людей к общественно-полезной деятельности в области физической культуры в роли общественных помощников-организаторов: физоргов, судей по видам состязаний, членов жюри, оформителей мест соревнований, авторов объявлений и наглядной агитации, инструкторов и т.п. 6. Идеинополитическое воспитание за счет участия в ФСМ, посвященных памятным датам в истории города, региона, страны. 7. Поддержание установленных физкультурно-спортивных связей между людьми и их трансляция на другие стороны жизни: учебу, работу, семью и т.д.

Эти задачи достигаются за счет того, что ФСМ имеют организованный характер. Он проявляется том, что в каждом из ФСМ разработаны и применяются определенные *нормы и правила*: технологические и тактические, нравственные, образцы и эталоны результатов деятельности, традиции, ритуалы и обряды, манеры и нормативность поведения, способы контроля и оценки за установленными нормами и правилами. Нормы и правила ФСМ осуществляются путем разработки организационно-методических особенностей их применения. Во-первых, все характеристики состязательных ФУ (сложность исполнения, протяженность дистанции, вес используемых снарядов, продолжительность и интенсивность выполнения) подбираются с учетом пола, возраста, уровня физической, функциональной и психической подготовленности участников. Во-вторых, создаются условия, при которых участники имеют примерно равные возможности добиваться победы в

доступных для них упражнениях. В-третьих, для соревнований с различным контингентом участников разрабатываются способы уравнивания их возможностей: гандикапы, фора, уравнивательные коэффициенты и поощрительные очки. В то же время разнообразные ФСМ, применяемых в ОРФК, имеют свою функциональную направленность, что позволяет классифицировать их по различным видам.

2. Виды физкультурно-спортивных мероприятий, их специфические особенности

Разнообразие ФСМ можно сгруппировать по определенным признакам в следующие виды. По **целевой направленности** различаются агитационно-пропагандистские, учебно-тренировочные и спортивные ФСМ. Агитационно-пропагандистские ФСМ проводятся для приобщения различных групп населения к занятиям ФУ в организованной или самостоятельной формах. Их **цель** – повышение уровня физкультурных знаний людей, предоставление им условий попробовать свои физические, двигательные и психические возможности в конкретных ФУ. Эта цель достигается путем проведения показательных соревнований с массовым участием мужчин и женщин разного возраста, открытых соревнований и блицтурниров для всех желающих. В этих простейших состязаниях, выполняя доступные упражнения, участники ФСМ могут показать личные рекорды как исходные показатели для дальнейшего физического совершенствования. Такие ФСМ должны проводиться непосредственно на месте работы, жительства или учебы людей с ориентацией на вопросы оповещения, оформления, подготовки информационного текста и наглядности демонстрации достижений участников соревнований. Учебно-тренировочные ФСМ проводятся в процессе учебно-тренировочных занятий в физкультурно-оздоровительных группах, секциях, кружках и др. Их **цель** – стимулировать рост физических и психофизиологических кондиций, повысить эмоциональность и эффективность занятий. К этому виду относятся состязания по упрощенным правилам в различных игровых видах ФУ, сдача нормативов Государственного комплекса «Здоровье», подвижные игры, туристические эстафеты, состязания на тропах и дорожках здоровья и др. Спортивные ФСМ проводятся после того, как занимающиеся приобретут необходимый уровень физической и психофизиологической подготовки, освоят технику ФУ, нормы и правила состязательной деятельности. Их **цель** – достижение лучшего результата, выполнение разрядных норм, выигрыш первенства, отбор сильнейших в сборные команды. К этому виду относятся первенства дворовых или микрорайонных команд по зимним и летним видам спорта, комплексные соревнования «Старты надежды» и др. Они могут проводиться в учебных, трудовых и физкультурно-спортивных коллекти-

вах, а также по плану физкультурно-спортивной работы районных и городских отделов образования.

По *сложности* программы проведения соревнования ФСМ могут быть **простыми и сложными (комплексными)**; по *временному параметру проведения* – **разовыми и многоэтапными**. Разовые ФСМ характеризуются ограниченным временем проведения: они начинаются и заканчиваются в определенное время, день, месяц, год. К этому виду ФСМ относятся физкультурно-оздоровительные и спортивные праздники (дни) здоровья и спорта; соревнования по отдельным видам спорта, пробеги, семейные старты. Разовые ФСМ относятся к категории простых состязаний. Наиболее характерными для физкультурно-оздоровительной работы с населением являются «Дни здоровья и спорта», «День бегуна», «День пловца», «День лыжника» и др. Их цель – оценить эффективность работы по массовому привлечению населения к ОФК или виду спорта, определить уровень эффективности занятий в организованной или самостоятельной форме. В программу таких мероприятий включаются не только состязания, но и показательные выступления спортсменов, обучение новичков, информация о функциональной направленности, местах и формах занятий конкретным видом ФУ, спорта. Эти ФСМ могут проводиться и в виде массовых соревнований по отдельному виду спорта с зачетом по возрастным группам: 30–35 лет, 36–40, 41–45, 46–50, 51–55 лет и т.д. К ним относятся соревнования по плаванию, бегу, теннису или настольному теннису, велоспорту, бадминтону, городкам, ориентированию и др.

Пробеги – разовые ФСМ по беговым (пешеходным) стайерским дисциплинам. Их цель – популяризация ходьбы и бега, приобщение людей различного пола и возраста к беговым упражнениям как средству укрепления здоровья. Различают три вида пробегов: сверхмарафоны, марафоны, беговые состязания на дистанции от 3 до 20 км. Сверхмарафоны – это пробеги на длинные расстояния, превышающие классическую марафонскую дистанцию. К ним относятся популярный пробег г. Калуга – г. Гагарин на дистанцию 185,4 км, посвященный полету первого космонавта; ежегодный 100-километровый пробег «Одесская весна»; «суточные» и «двухсуточные» европейские пробеги по типу «Тур де Бретань» (Франция), которые проводятся во многих городах евростран. Для участия в таких пробегах требуется длительная специальная подготовка. Марафоны – это пробеги или пешеходные перемещения на сложные дистанции в пределах 40–50 км. К ним, например, относится пробег по минской кольцевой дороге, традиционный калининградский пешеходный марафон «100 км за 24 часа». Беговые состязания – это пробеги на дистанции от 3 до 20 км, при которых участники могут самостоятельно выбрать из этих параметров дистанцию своего бега, соответствующую их физической и функцио-

нальной подготовленности. Наиболее популярны в Беларуси новогодние пробеги, проводимые в г. Минске и других городах страны.

К сложным разовым ФСМ относятся **физкультурно-оздоровительные праздники**. Они характеризуются расширенной программой, состоящей из состязаний по отдельным видам ФУ (кроссы, эстафеты, спортивные игры, пробеги, семейные старты и др.). Их целью является массовое привлечение населения к активным занятиям ФУ. Они могут иметь свое название и посвящение: «Праздник здоровья», «Встреча или Проводы весны», «Белорусская снежинка», «Велосипедные старты», «Лыжня зовет», «Встреча или Проводы зимы», «Масленица», «Праздник урожая», «Всей семьей на старт» и др. В их организации и проведении принимают участие региональные и территориальные органы управления и проведения физкультурно-оздоровительной работы с населением, а при наличии культурной программы – совместно с органами культуры. Набирают популярность в нашей стране «Праздники здоровья» с профессионально-прикладной направленностью, в содержание которых включаются смотры-конкурсы на лучшего по профессии или по прикладному виду спорта. Например, на празднике «Урожай» для сельского населения могут организовываться командные или личные эстафеты для механизаторов по вождению трактора с оценкой точности исполнения определенных заданий.

Соревнования по отдельным видам спорта – специфический вид соревновательной деятельности, участники которой в равных условиях стремятся достичь наилучшего результата в определенном виде спорта и тем самым занять (победить) наивысшее положение среди их числа. Их цель – выявление сильнейших в данном виде состязаний с последующим комплектованием сборной команды конкретного коллектива. В структуре спортивных соревнований различаются следующие их разновидности:

- ◆ матчевые соревнования, направленные на выявление недостатков в технической, физической, психической подготовке участников и повышение уровня их спортивного мастерства. Они проводятся несколько раз в год, особенно перед первенствами;

- ◆ первенства, направленные на выявление уровня развития конкретного вида спорта и подведение итогов учебно-тренировочного процесса один раз в год в конкретной организации;

- ◆ классификационные соревнования, направленные на выполнение разрядных нормативов и требований спортивной классификации участниками, прошедших необходимую подготовку. Они проводятся регулярно в течение года;

- ◆ отборочные соревнования, направленные на выявление наиболее подготовленных занимающихся для комплектования сборных ко-

манд учебного или трудового коллектива, района, города, области, страны. Они, как правило, проводятся перед предстоящими соревнованиями разного уровня;

♦ открытые или массовые соревнования, направленные на привлечение к занятиям по данному виду спорта новых участников, выявление талантливой в физкультурно-спортивном отношении молодежи. Они проводятся регулярно в течение года;

♦ показательные или блиц-соревнования, направленные на пропаганду вида спорта и проводятся в дни праздников и массовых гуляний. По мере появления новых видов спорта и физкультурно-спортивной рекреации (например, пляжный футбол или волейбол, стритбол и др.) состав участников в них не всегда может быть заранее сформирован и формируется на местах отдыха, гуляний и т.п.

В зависимости от задач и условий определения победителя соревнования классифицируются на *личные, лично-командные и командные*. Личные соревнования предназначены для определения сильнейших участников по отдельным упражнениям или видам спорта. Показанный участниками личный результат и является критерием для определения их места в соревнованиях. Лично-командные – предусматривают выявление сильнейших участников и их команд. В них засчитываются результаты участникам и по их сумме – результаты команды. Командные состязания направлены на определение лучших команд по виду спорта без присуждения побед отдельным участникам, а результаты определяются по сумме баллов или очков, набранных каждым участником, что в итоге и определяет место команды.

В целом в летнем сезоне традиционными для нашей страны стали такие массовые соревнования, как легкоатлетические кроссы и пробеги по улицам городов и районов; соревнования по плаванию на естественных водоемах, гребле; велоспорту и стрельбе; спортивным играм на открытых площадках микрорайонов, районов, населенных пунктов в сельской местности; соревнования по игровым видам спорта на призы героев и ветеранов труда, войны и спорта; по прикладным и национальным видам спорта в зависимости от специфики региона, местных условий, наличия спортивной базы и соответствующих специалистов. В зимой проводятся соревнования по лыжному спорту (например, лыжный кросс с участием команд госчиновников во главе с Президентом), конькобежному и санному спорту на естественных трассах, по хоккею среди школьников и учащейся молодежи и др.

Многоэтапные ФСМ характеризуются тем, что они могут начинаться в начале календарного года и заканчиваться в определенном месяце или конце года, или протекать в течение одного календарного срока (двух-трех недель) или двух-трех лет. Данный вид ФСМ имеет следующие разновидности: ♦ спартакиады трудовых или учебных

коллективов, по месту жительства населения; ♦ массовые многоэтапные соревнования по спортивному ориентированию типа «Зеленый стадион»; ♦ двухэтапные районные или городские соревнования по оздоровительному бегу, ходьбе, лыжному спорту, которые могут иметь свои названия: «Неделя бега и ходьбы» или «Неделя лыжника» и т.п. Первый этап этих соревнований проводится на уровне коллективов, второй (финал) – на уровне района или города; ♦ районные и городские соревнования по мини-футболу или волейболу, пляжному волейболу или футболу, стритболу или дартсу и др., где команды-участники распределяются на группы и подгруппы с учетом пола и возраста, а победитель определяется по круговой системе.

Наиболее характерным видом многоэтапных ФСМ являются **спартакиады** – массовые комплексные мероприятия, включающие в себя несколько видов состязательной деятельности. Началу проведения спартакиад в бывшем СССР послужило Постановление ВЦСПС в 1988 г. «О проведении Всесоюзной рабочей спартакиады профсоюзов среди трудящихся предприятий и объединений, организаций и учреждений, колхозов и совхозов с целью повышения роли физической культуры и укрепления здоровья трудящихся, повышения их работоспособности и общественной активности, организации содержательного досуга, подготовки к высокопроизводительному труду и защите Родины». В современной Беларуси спартакиады проводятся ежегодно в учебных заведениях, организациях, предприятиях и ведомствах. Их содержание оговорено в соответствующих документах Минспорта и туризма РБ, но в него могут включаться и соревнования по тем видам спорта, которые наиболее популярны у населения. Основными задачами спартакиад являются: повышение роли ОФК; дальнейшее развитие физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди населения; укрепление здоровья членов общества; подготовка к высокопроизводительному труду, повышение их работоспособности и социальной активности; организация досуга населения; подготовка к соревнованиям более высокого уровня.

Спартакиады проводятся в несколько этапов: 1 этап – соревнования внутри учебных или трудовых коллективов: между командами классов или учебных групп, производственных бригад или цехов, участков или сельскохозяйственных ферм и т.п. На этом этапе соревнования – это яркие спортивные праздники с участием спортсменов, ветеранов труда, спорта и войны. 2 этап – соревнования в районах и городах среди сборных команд коллективов школ, вузов, предприятий и организаций. 3 этап – соревнования среди сборных команд районов, городов, области. 4 этап – финальные соревнования среди сборных команд областей и г. Минска. Спартакиады могут проводиться и между отраслями промышленности, сельского хозяйства, среди спортив-

ных обществ и клубов. Главная их черта состоит в массовости и демонстрации спортивного мастерства. В программу спартакиады могут включаться культурно-развлекательные мероприятия, экскурсии по историческим или памятным местам, посещение родственников предприятий или учебных заведений, музеев, вечера отдыха и встречи с артистами, спортсменами и др., проведение семинаров по ЗОЖ.

К числу многоэтапных соревнований в нашей стране относятся и соревнования по футболу «Кожаный мяч» и хоккею «Золотая шайба». Их основной контингент участников – школьники, проживающие в определенных микрорайонах, районах и городах. Их цель – популяризация данных видов спорта среди подрастающего поколения и отбор лучших по спортивной подготовке для дальнейшего повышения спортивного мастерства в ДЮСШ, школах Олимпийского резерва, секциях спортивных обществ. Но какие бы соревнования не были, их организация и проведение – сложный процесс, положительный результат которого зависит от выполнения определенных организационных действий и правил.

3. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий

Для эффективного проведения ФСМ ведущее значение имеет уровень их **организации**, которая представляет собой совокупность управленческих и исполнительских действий организаторов состязания, направленных на достижение положительного результата. К числу таких действий относится, прежде всего, создание оргкомитета (или комиссии) по подготовке и проведению соревнования. Его создает та организация (школа, вуз, предприятие, районный или городской отдел образования, спорта и туризма и т.д.), которая взяла на себя ответственность за его проведение. Между членами оргкомитета распределяются виды работ по решению следующих вопросов подготовки и проведения соревнования: ♦ составление планирующей документации; ♦ определение сроков и места его проведения; ♦ составление и утверждение в соответствующих инстанциях сметы расходов на его проведение; ♦ подбор и утверждение главного судьи и судейской коллегии; ♦ размещение и питание участников соревнования (при необходимости); ♦ контроль за подготовкой спортсооружений, трасс, инвентаря и т.п., оформлением мест их проведения; ♦ радиофикация или видеотрансляция, техническое информирование в местах проведения соревнований, оборудование помещений для работы судей, обслуживающего персонала и др.; ♦ противопожарная и техническая безопасность, охрана общественного порядка в местах соревнований; ♦ медицинское обслуживание соревнований, обеспечение транспортом (при необходимости), уборка территории; ♦ вопросы награждение победи-

телей соревнования. Помимо этих действий по организации и проведению ФСМ могут возникнуть и другие, требующие предварительного обсуждения и решения оргкомитета.

Ведущим вопросом в организации ФСМ является разработка *необходимой* планирующей документации, которая составляется на основе определенных **требований**: учет интересов занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах, спортивных секциях и клубах; наличие цели и задач ФСМ; указание условий и возможностей финансирования и материально-технической базы; учет физического состояния, пола и возраста участников мероприятий; учет оздоровительной направленности и эмоциональности их проведения, обеспечивающих участникам положительные эмоции и готовность к предстоящей тренировочной и соревновательной деятельности.

Основным документом организации всей работы по ОРФК в конкретном учреждении является План физкультурно-оздоровительной и спортивной работы на год. На основании этого документа разрабатываются следующие планирующие документы по организации и проведению ФСМ: 1) календарный план физкультурно-спортивных мероприятий текущий на год; 2) положение о проведении конкретного ФСМ; 3) план его подготовки; 4) план – сценарий проведения ФСМ.

Календарный план физкультурно-спортивных мероприятий на год состоит из трех основных разделов: 1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия. 2. Комплексные мероприятия. 3. Соревнования по отдельным видам спорта. При разработке этого плана важно учитывать следующие правила: ● в графах «Наименование мероприятий» и «Дата проведения» записывается название ФСМ, указываются числа и месяцы его проведения. Расположение мероприятий производится в порядке их проведения по календарным срокам; ● в разделе «Соревнования по отдельным видам спорта» названия этих видов располагаются по алфавиту и размещаются в календарном порядке. При названии соревнования необходимо обозначить его систему зачета: Личное, лично-командное, командное; ● в графе «Место проведения» записывается место или наименование спортивного сооружения, где будет проводиться мероприятие; ● в графе «Участники и участвующие организации» указывается, кто принимает участие в соревнованиях по необходимым характеристикам (полу, возрасту, уровню спортивной классификации, принадлежности к конкретному участку предприятия или академической группе, курсу вуза, месту проживания в городе и др.); ● в графе «Ответственный за проведение» – должность и фамилия лица, ответственного за его проведение. В Календарный план включаются те мероприятия, которые могут быть реально проведены в соответствии с наличием

необходимых спортивного инвентаря и сооружений, природных и климатических условий, обеспеченностью судьями и финансовыми возможностями. Часть ФСМ этого плана должны быть традиционными, поскольку их проведение по одинаковой программе на протяжении ряда лет в одно и то же время делает их привычными, позволяет лучше подготовиться к ним и определяет их значимость в физкультурно-оздоровительной работе коллектива. При включении в Календарный план мероприятий, проводимых с помощью других организаций, необходимо предварительно согласовать с этой организацией возможность ее участия. В целом этот планирующий документ имеет следующую форму и содержание:

«УТВЕРЖДАЮ»
 м/п _____ 200 год.
 дата _____ месяц

 (подпись, Ф.И.О.
 руководителя организации)

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
физкультурно – оздоровительных и спортивно – массовых
мероприятий _____ на 200 год
(полное название организации)

Наименование мероприятия, соревнования	Дата проведения	Место проведения	Участники, участвующие организации	Ответственный за проведение
1	2	3	4	5
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия:				
Осенний кросс: лично-командное первенство.	15.09.	Парк культуры и отдыха «Мазурино».	Сборные команды цехов, отделов. Все желающие.	Афанасьев Г.В., физорги подразделений.
Лыжный поход выходного дня.	24.01	Лесной массив «Лужесно».	Все желающие.	Сидоркин В.П.
День «лыжника», посвященный Дню защитника Отечества.	6.03	Лесопарк «Лужесно».	Все желающие.	Иванов С.С.
Соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья», посвященный дню 8 марта.	19.04	Спортивный зал предприятия.	Семейные команды цехов, участков	Сидоркин В.П.

Весенний кросс: лично-командное первенство.	15.05	Лесной массив «Лужесно».	Команды цехов, отделов. Все желающие.	Афанасьев Г.В., Кузьмин А.Н.
День пловца: личное первенство.	15.06	Бассейн «Мир».	Все желающие.	Сидоркин В.П.
День бегуна: личное первенство.	19.07	Стадион предприятия.	Все желающие.	Иванов С.С.
Туристский поход выходного дня и др.	21.08	Лесной массив «Лужесно».	Все желающие.	Терентьев И.А.

1	2	3	4	5
2. Комплексные мероприятия				
Зимняя спартакиада «Снежинка».	с10.01 по 15.03	Лесопарк, спорткомплекс предприятия.	Команды цехов, отделов	Спортклуб, физорги цехов.
Летняя спартакиада «Бодрость, здоровье, успех».	с10.04 по 1.07	Лесопарк, спорткомплекс предприятия.	Команды цехов, отделов. Все желающие.	Спортклуб, физорги цехов, отделов.
Спортивный вечер, посвященный закрытию спортивного сезона.	20.12	Актальный зал, спортзал предприятия	Все желающие, сборные команды цехов, участков, отделов.	Спортклуб, физорги, судьи-общественники
3. Соревнования по видам спорта:				
Лично-командное первенство по настольному теннису	26-30.01	Спортзал предприятия.	Сборные команды цехов и участков, отделов.	Круглов М.М.
Первенство по волейболу.	15.02 – 20.02	Спортзал предприятия	Команды цехов, отделов.	Круглов М.М.
Первенство по футболу.	с10.06 по 1.07	Стадион предприятия	Сборные команды цехов.	Иванов С.С.
Товарищеская встреча по мини-футболу.	8.11	Спортзал предприятия.	Сборные команды предприятия и завода «Витязь».	Иванов С.С.
Личное первенство по шахматам и др.	15.01	Библиотека предприятия.	Все желающие.	Сидоркин В.П.

При разработке этого документа необходимо ориентироваться

на план ФСМ районных и городских отделов образования, спорта и туризма, что позволяет обеспечить последовательность соревнований, своевременную подготовку сборных команд и участников к соревнованиям более высокого уровня.

Для успешного проведения ФСМ обязательным условием является разработка **Плана подготовки физкультурно-спортивного мероприятия**. Его наличие позволяет более тщательно учесть не только крупные, но и мелкие вопросы, которые могут повлиять на качество его проведения. Этот документ имеет следующую форму и содержание:

«УТВЕРЖДАЮ»
(дата) (месяц) (год)

Ф.И.О. руководителя организации

ПЛАН
подготовки физкультурно-спортивного
мероприятия (назвать, какого)

Наименование разделов, содержание работы	Объем, количество	Срок исполнения	Ответственный за исполнение	Привлеченные специалисты, организации
1	2	3	4	5
1. Разработка документов:				
Положения о ФСМ.	1	10.02	Иванов С.С.	
Плана-сценария проведения ФСМ.	1	15.02.	Радугин П.С.	
Сметы расходов на проведение ФСМ.	2 экз.	11.02.	Степанов Г.С. Орлов В.П.	Главный бухгалтер, спонсоры
Протоколов соревнования.	50	20.02	Радугин П.С.	
2. Материальное обеспечение:				
Разметка площадок.	3	14.02– 16.02.	Судьи-общественники	ЖЭС микрорайона
Подготовка мест соревнования:			Иванов С.С.	
- оборудование зон безопасности;	2	14.02– 17.02.	--- ---	
- оборудование зрительских мест и т.д.	На 150 мест	15.02– 20.02.	Радугин В.Н.	Бригада плотников завода «Доломит»

3. Техничко-вспомогательное обеспечение:				
Подготовка и приобретение измерительных инструментов: а) секундомеров; б) рулеток; в) электронных часов и т.д.	2 шт. 3 шт. 2 шт.	20.02– 23.02.	Сидоркин В.П.	Главный бухгалтер, спонсоры (расписать, каких)

1	2	3	4	5
Приобретение канцтоваров: а) писчей бумаги; б) шариковых ручек; в) фломастеров; г) листов ватмана и т.д.	1 пач. 10 шт. 10 шт. 5 шт.	20.02– 23.02.	Сидоркин В.П.	Главный бухгалтер, спонсоры (расписать, каких)
Приобретение призов: а) хрустальных ваз; б) грамот; в) наградных жетонов и т.д., и др.	10 шт. 12 шт. 12 шт.	24.02– 26.02.	Сидоркин В.П.	Главный бухгалтер, спонсоры (расписать, каких)

4. Агитационно-пропагандистское обеспечение:

Изготовление рекламных щитов.	3 шт.	27.02 – 30.02.	Радугин В.Н.	Столярная мастерская завода «Доломит».
Подготовка показательных выступлений	2	27.02 – 30.02.	Данилин Н.Н.	ДЮСШ №1.
Подготовка, изготовление, рассылка и расклеивание афиш - и т.п., и др.	10 шт.	27.02 – 30.02.	Корзун З.К. Судьи-общественники.	Художник и оператор-программист завода.

5. Организация врачебного обслуживания:

Медосмотр участников соревнований		1.03– 2.03.	Радугин В.Н.	Комната врачебного контроля и функциональной диагностики.
Текущее обслуживание в процессе соревнова-		1.03– 2.03.	Радугин В.Н.	Комната врачебного контроля и функцио-

ний.				нальной диагно- стики.
6. Организация судейского обслуживания:				
Подбор бригады судей.	10 чел.	до 4.03.	Степанов В.Г.	ФФК и С ВГУ им. П.М. Машерова.
Инструктаж судей.	1	8.03.	Степанов В.Г.	ФФК и С ВГУ им. П.М. Машерова.
Инструктаж вспомогательного персонала.	1		Степанов В.Г.	ФФК и С ВГУ им. П.М. Машерова.

1	2	3	4	5
7. Организация транспортного и бытового обслуживания:				
Составление графика движения автобусов к месту старта и обратно.	1	до 5.03	Орлов К.М.	АТП № 23.
Аренда автобуса на 50 посадочных мест.	2	до 6.03	Орлов К.М.	АТП № 23
Организация работы буфета и др.	1	8-10.03	Цветкова Н.А.	Столовая завода.

При составлении этого документа необходимо учитывать интересы участников и возможных зрителей, имеющиеся материальные и финансовые возможности проводящей организации, изыскивать и включать спонсорскую помощь, а при необходимости – деятельность различных специалистов и организаций.

Непосредственным управленческим документом, определяющим сущность, содержание и порядок соревновательной деятельности является **Положение о ФСМ**, которое регламентирует организационные и правовые отношения между организаторами, судьями и участниками мероприятия. Этот документ состоит из следующих разделов: **I. Цель и задачи соревнований.** Он определяет направленность, характер и содержание всех остальных пунктов Положения. **II. Время и место проведения,** в котором дается четкая информация о данных параметрах ФСМ. **III. Организаторы соревнований,** где сообщаются сведения об организации, на которую возложено общее руководство, подготовка мест и финансирование мероприятия; на кого непосредственно возложено проведение соревнований; состав судейской коллегии и данные о главном судье соревнований. **IV. Участники соревнований,** в котором указываются сведения о тех, кто допускается к соревнованиям: возраст, пол, уровень технической подготовки, какое их количество будет учитываться в личном и командном зачетах, какие

требования и условия они должны соблюдать. V. Программа соревнований, где дается полная информация о видах и параметрах состязательных упражнений и дистанциях, количестве участников и команд в каждом виде программы (если это комплексное мероприятие). VI. Порядок определения победителей, в котором излагается информация о способах проведения соревнования и определения победителей во всех видах программы и среди участников. Поскольку в массовых ФСМ могут одновременно принимать участие лица разного возраста, пола и состояния здоровья, постольку результаты соревнований необходимо определять (а, следовательно, и указать) с помощью уравнительных коэффициентов, дополнительных поощрительных очков и т.п. Здесь же необходимо указать приоритеты определения победителей в случае, если два или более участников /команд/ наберут одинаковое количество очков или покажут одинаковый результат. VII. Награждение победителей, где описывается процедура награждения и призы, которыми будут награждаться победители. В ОРФК целесообразно учреждать как можно больше призов, чтобы каждая команда и каждый участник соревнований получил пусть недорогой, но памятный приз (подарок) в различных номинациях соревнований. Это будет свидетельствовать об определенных успехах участников мероприятия, создаст хорошее настроение и позволит сформировать мотив для дальнейших занятий ФУ. VIII. Заявки и условия приема команд, в котором указываются сроки, место и форма предоставления командных и именных заявок и регистрации участников соревнований, заседания судейской коллегии совместно с представителями команд. Содержание этого раздела может быть изложено и в разделе «Участники соревнований». В общем виде этот документ имеет следующую форму и содержание:

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ФОКа «Локомотив»
_____ В.С.Ермаков

(Подпись, дата)

«УТВЕРЖДАЮ»
Зав. отделом образования,
спорта и туризма _____ р-на
г. Витебска

(Подпись, дата)

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении лично-командного первенства Железнодорожного района по настольному теннису среди семейных команд.

I. Цель и задачи.

Соревнования проводятся с целью оздоровления и укрепления семей жителей Железнодорожного района.

Задачами проведения соревнований являются: - пропаганда настольного

тенниса среди детей и взрослых; - организация активного отдыха детей района и их родителей; - определение лучших теннисистов района среди детей, подростков, родителей и семейных команд для участия в вышестоящих соревнованиях.

II. Время и место проведения.

Соревнования проводятся на спортивной базе ФОК «Локомотив» с 24 по 29 мая. Регистрация участников проводится 24 мая с 9.00 до 9-30 в спортивном зале. Начало соревнований в 10.00.

Личные соревнования среди мальчиков и девочек младшей и средней групп проводятся 24-26 мая с 10.00 до 12.00 часов, среди мальчиков и девочек старшей группы, родителей и всех желающих участвовать в соревнованиях 24-26 мая с 12.00 до 17.00. Командные соревнования проводятся 27-29 мая с 10.00 до 15.00.

III. Руководство проведением соревнований.

Соревнование проводит отдел по физической культуре, спорту и туризму Железнодорожного района г. Витебска. Подготовку мест соревнований осуществляют работники ФОКа «Локомотив». Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, утвержденную отделом образования, спорта и туризма Железнодорожного района г. Витебска.

IV. Участники соревнований.

В соревнованиях принимают участие дети, подростки и их родители, проживающие на территории Железнодорожного района. В командных соревнованиях принимают участие родители, а также жители района, состоящие в родстве с ребенком. Состав семейной команды 2 человека – ребенок и родитель или родственник ребенка. Участники должны иметь допуск врача к соревнованиям.

V. Программа соревнований.

Соревнования проводятся в личном и командном зачетах. В личном зачете предварительные игры проводятся 24-25 мая, в 2-х подгруппах, по круговой системе. В финале, 26 мая, проводятся стыковые игры, где участники соревнований, занявшие 1-е места в подгруппах, проводят финальную встречу за 1-е и 2-е места. Занявшие в подгруппах 2-е места, играют за 3-е и 4-е места, занявшие в подгруппах 3-и места играют за 5-6 места и т.д.

В командном зачете соревнования проводятся среди семейных команд, состоящих из ребенка и родителя или близкого родственника ребенка (взрослые родной брат или сестра, родные тетя или дядя, бабушка или дедушка). Командные встречи проводятся из 5 игр в определенной очередности: 1-я игра – ребенок-ребенок, 2-я игра – родитель-родитель, 3-я игра – пара-пара, 4-я игра – родитель-ребенок, 5-я игра – ребенок-родитель. Все игры проводятся из трех партий. Командная встреча проводится до трех набранных командой очков. Игры проводятся в соответствии с правилами соревнований. За победу игроку или команде начисляется 1 очко, за проигрыш – 0 очков. Система проведения командных соревнований определяется в зависимости от количества поданных заявок.

VI. Порядок определения победителей.

Победитель в каждом виде программы соревнований определяется по наибольшей сумме набранных очков. При наличии одинакового количества набранных очков у двух участников или команд победитель определяется по результату игры между ними; у трех и более участников или команд. Места определяются по лучшей разнице выигранных и проигранных партий между спорящими участниками или командами. Если и в этом случае результат равный, места определяются по лучшей разнице выигранных и проигранных партий во всех встречах.

VII. Награждение победителей.

Участники соревнований, занявшие 1-3 места в личном и командном зачетах, награждаются призами и дипломами соответствующих степеней отдела образования, спорта и туризма Железнодорожного района г. Витебска.

VIII. Заявки

Заявки на участие в семейных лично-командных соревнованиях по настольному теннису принимаются на заседании судейской коллегии совместно с представителями команд, которое состоится 24 мая в 9-00 в спортивном зале ФОКа «Локомотив». Заявки должны быть оформлены по установленной форме и иметь визу врача на каждого участника соревнований. (Форма заявки прилагается).

При разработке Положения о ФСМ необходимо учитывать следующие правила: 1) его содержание должно быть лаконичным, ясным и четким, не позволяющим понимать содержание документа неоднозначно; или не понимать его вообще; – не следует перегружать Положение указаниями по выполнению типовых правил соревнований по конкретному виду спорта; – Положение обязательно должно быть утверждено руководителем организации или Председателем оргкомитета, проводящих соревнование.

Сроки рассылки Положения о ФСМ зависят от ранга соревнований и целесообразностью временем, необходимым для подготовки к нему. При проведении внутренних соревнований в конкретной организации документ доставляется руководителям команд не позднее двухнедельного срока. При проведении районных или городских соревнований – не позднее одного месяца. При проведении соревнований более высокого ранга (областных, республиканских) сроки доставки Положения регулируются правилами их проведения, установленных соответствующими федерациями по видам спорта.

Следующим документом организации ФСМ является **План – сценарий** его проведения. Он составляется для каждого мероприятия с учетом уже известных и подготовленных мест, инвентаря и финансирования. В него включаются действия, связанные с открытием, порядком и очередностью проведения, награждением и закрытием соревнований. В целом форма и примерное содержание этого документа имеет следующий вид:

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ФОКа «Локомотив»
_____ В.С.Ермаков

(Дата и подпись)

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель оргкомитета
_____ Иванов С.В

(Дата и подпись)

ПЛАН – СЦЕНАРИЙ

**проведения семейных соревнований
«Папа, мама и я – спортивная семья».**

Время проведения	Видовая часть	Музыка, информация	Ответственный за исполнение
1	2	3	4
11.00-11.30	Построение по командам у входа в спортивный зал, согласно жеребьевке. Зрители заполняют отведенные для них места.	Песни на спортивную тематику (написать, какие).	Радиотехник Игнатов А., Судья при участниках.
11.35-11.40	По команде судьи при участниках участники соревнований торжественным маршем входят в зал и занимают место вдоль зала лицом к жюри.	Спортивный марш (написать, какой).	Игнатов А. Судья при участниках.
11.41-11.45	Члены жюри и занимают свои места.	Спортивный марш (написать, какой).	Игнатов А., Гл. судья.
11.46-12.00	Рапорт капитанов команд главному судье соревнований о готовности к участию в соревнованиях.		Главный судья соревнований, капитаны команд.
12.01-12.10	Капитаны команд поднимают олимпийский флаг (<i>флаг с эмблемой праздника и т.п.</i>).	Олимпийский гимн.	Игнатов А. Главный судья соревнований.
12.11-12.20	Главный судья соревнований приветствует гостей, представляет судей, членов жюри, спонсоров, объявляет команды участницы соревнований.	Трансляция его речи.	Главный судья соревнований.
12.21-12.25	Руководитель организации приветствует участников соревнований.	Трансляция его речи.	Сорокин И.С., руководитель организации.
12.25-12.30	Главный судья объявляет программу соревнований.	Трансляция его речи.	Главный судья.
12.31-12.35	Команды расходятся по местам соревнований.	Песня «Нас простуда не берет».	Игнатов А. Судья при участниках.
12.36-12.50	Г-вид программы соревнований (<i>назвать, какой именно и написать его программу</i>).	Информация об условиях и правилах соревнований.	Гл. судья, судьи по виду программы соревнований

12.51-12.55	Жюри объявляет результаты I-вида состязаний.	Трансляция его речи.	Председатель жюри.
12.56-13.10	II-вид состязаний (<i>указать, какой именно и расписать его программу</i>).	Информация и комментарии в процессе состязания.	Судья-информатор. Гл. судья,
13.11-13.15	Жюри объявляет результаты II-вида состязаний	Трансляция его речи.	Председатель жюри.
13.16-14.10	III-вид состязаний (<i>указать, какой именно и расписать его программу</i>).	Информация и комментарии в процессе состязания.	Судья-информатор. Гл. судья.
1	2	3	4
14.11-14.15	Жюри объявляет результаты III-вида состязаний	Комментарий о технике выполнения упражнений.	Председатель жюри. Судья-информатор
14.16-14.26	Показательные выступления (<i>указать, по какому виду физических упражнений, кто выполняет</i>).	Муз. сопровождение (<i>какое</i>).	Судья-организатор, Игнатов А.
14.27-14.40	IV-вид состязаний (<i>указать, какой именно и расписать его программу</i>).	Комментарий по ходу выполнения упражнений.	Судья-информатор.
14.41-14.45	Жюри объявляет результаты IV-го вида состязаний.		Председатель жюри.
14.46-15.00	Конкурс на лучшую эмблему соревнования. Жюри готовится к объявлению итогов конкурса. Участники соревнований строятся у входа в спортивный зал.	Комментарий по ходу конкурса	Судья конкурса. Председатель жюри. Судья при участниках.
15.01-15.10	Команды маршем входят в спортивный зал и строятся лицом к трибунам.	Спортивный марш (<i>указать, какой</i>).	Иванов А. Судья при участниках.
15.11-15.15	Главный судья соревнований открывает процедуру торжественного награждения.	Трансляция его речи.	Главный судья соревнований.
15.15-15.20	Председатель жюри объявляет общие итоги соревнований.	Трансляция его речи.	Председатель жюри Игнатов А.
15.21-15.40	Председатель жюри совместно с руководителем организации награждают команды-победительницы, участников, занявших 1-3-е места в личном зачете всех видов состязаний. Спонсор соревнований награждает победителей конкурса на лучшую эмблему, вручает приз	Комментарий по ходу награждения. Комментарий по ходу вручения призов.	Судья-информатор Председатель жюри. Спонсор соревнований. Сорокин И.С.

	зрительских симпатий.		
15.41-15.45	Команда-победительница опускает флаг соревнований.	Олимпийский гимн.	Иванов А., главный судья соревнований.
15.45-15.50	Команды-участницы соревнований совершают круг почета и покидают спортивный зал.	Песня «Чтобы тело и душа были молоды».	Иванов А., судья при участниках.

План-сценарий разрабатывается и утверждается не позднее, чем за 7–10 до начала соревнования. Это связано с тем, что в ходе подготовки мероприятия могут возникнуть ряд вопросов, которые требуют внесения каких-то изменений в этот документ.

После подготовки ФСМ приступают к его проведению. Для того, чтобы мероприятие было эффективным, в его проведении необходимо придерживаться следующих методических правил: 1) Соответствие организации ФСМ его цели и задачам, т.е. характер, содержание и место его проведения должны выбираться так, чтобы они наиболее полно позволили решить эти задачи. 2). Доступность ФСМ по времени и месту проведения, т.е. учет таких факторов, как режим работы и отдыха участников, доступность и удобство транспорта, погоду и др. 3). Посильность соревновательных упражнений: поскольку к ним привлекаются участники разного пола, возраста и подготовки, постольку необходимо предусматривать объем и интенсивность, сложность и продолжительность физической нагрузки для разных половозрастных групп. 4). Безопасность участников, судей и зрителей, для обеспечения которых должны предусматриваться организация медицинского обслуживания, контролирование трасс и площадок для игр и т.п., предварительная подготовка инвентаря и оборудования, установление ограждений секторов для метания и прыжковых упражнений обеспечение охраны имущества зрителей. 5) Зрелищность, наглядность, эстетичность и воспитательный характер ФСМ, что обеспечивается художественной культурой оформления мест их проведения, церемонии их открытия и закрытия; эстетичностью спортивной формы участников, одежды судей и членов жюри; этикой отношений ме-

жду ними и зрителями; своевременностью подведения итогов состязания и торжественностью процедуры награждения победителей.

Эффективность проведения ФСМ зависит и от четкого судейства соревнований. В судейскую коллегию, как правило, приглашаются специалисты, имеющие опыт не только проведения конкретных мероприятий, но и хорошо владеющие теорией, техникой и правилами конкретного вида спорта. Состав судейской коллегии зависит от характера проводимого ФСМ и в различных состязаниях может быть различным. К функциям судейской коллегии относятся: – проведение заседаний, на которых обсуждаются все стороны предстоящего ФСМ, и распределение функций между членами судейской коллегии; – создание судейских бригад, распределение функций между их членами и проведение их инструктажа; – прием и рассмотрение заявок участников; – обеспечение материальных условий для проведения состязания; – обеспечение четкого, объективного судейства, беспристрастное определение победителей и их награждение.

Не соблюдение перечисленных правил и условий организации и проведения ФСМ приводит к нежелательным последствиям, угрозе здоровью, а иногда и жизни участников и зрителей, и тем самым формирует у них отрицательную мотивацию как к организаторам, так и к ФСМ в целом.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что представляют собой ФСМ, их цель и задачи?
2. Какие виды ФСМ используются в ОРФК, какова их специфика?
3. Какие документы необходимы для организации и проведения ФСМ?
4. Какие методические правила необходимо выполнять для эффективного их проведения?

Лекция 23. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ТРУДА НАСЕЛЕНИЯ

План:

1. Цель, задачи и организационная структура физкультурно-оздоровительной работы по месту труда населения.
2. Организация коллектива физической культуры.
3. Подготовка общественных физкультурных кадров.
4. Формы физкультурно-оздоровительной работы по месту работы трудящихся.

Литература:

1. Мусаелов, Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А. Мусаелов, Л.Н. Нифонтова. – М.: Профиздат, 1985.
2. Юспа, М.Б. Организация работы и оборудование физкультурно-оздоровительных центров: метод. пособие / М.Б. Юспа, А.Г. Фурманов. – Минск: БГОИФК, 1985.
3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003.
4. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся: учеб. пособие / Г.Г. Саноян. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
5. Кривцун-Левшина, Л. Н. Организационные и методические основы оздоровительной физической культуры трудящихся: курс лекций / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014.

1. Цель, задачи и организационная структура физкультурно-оздоровительной работы по месту труда населения

Необходимость организации ОРФК по месту труда населения отражена в Законе Республики Беларусь о физической культуре и спорте во всех его редакциях, в Программе развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011–2015 гг. Для реализации этой установки необходим комплекс совместных действий работников физической культуры с представителями госучреждений и соответствующих организаций. В общем виде этот комплекс совместных действий предстает как **физкультурно-оздоровительная работа (ФОР) – специфический вид управленческо-педагогической деятельности, направленный на внедрение, функционирование и развитие видов, средств и форм ОРФК в производственной, бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности человека.** Ее цель – создание условий по сохранению и улучшению физического и психического здоровья, развитию и поддержанию физических качеств и двигательных возможностей человека для обеспечения своих профессиональных, бытовых и досуговых функций.

В содержании ФОР для трудящихся управленческая деятельность также предстает как система взаимосвязанных организационных действий. К ним относятся: ● совершенствование структуры управления ФОР с трудящимися по месту работы на отраслевом и региональном уровнях; ● включение в планы социального развития и коллективные договоры предприятий и учреждений мероприятий по ее организации и мер стимулирования занимающихся ФУ; ● проведение смотров-конкурсов на лучшую постановку этой работы. Осуществляет организацию ФОР на производстве специально созданная управленческая структура, которая выполняет и функции организации ПФК по месту работы трудящихся (см. лекцию №15).

Непосредственным исполнителем ФОР является штатный спе-

специалист в области ОФК, деятельность которого определяется «Типовым положением об инструкторе-методисте по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе производственного предприятия, учреждения, организации, колхоза и совхоза», одобренным Коллегией Минспорта и туризма РБ, Президиумом Совета Федерации профсоюзов Белорусской 28 марта 1997 года (протокол №3/20), На основании этого документа специалисту, имеющему физкультурное образование, присваивается квалификационная характеристика «инструктор-методист», а его назначение и освобождение от работы производится руководителем учреждения по согласованию с профсоюзным комитетом.

К функциональным обязанностям инструктора-методиста по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе относятся: ● планирование, организация и проведение ФОР с трудящимися и членами их семей; ● разработка программ физкультурно-оздоровительных занятий с учетом специфики труда работников; ● набор в секции и физкультурно-оздоровительные группы работников учреждения или предприятия, проведение с ними групповых и индивидуальных занятий, организация работы клубов по интересам; ● педагогическое и медицинское наблюдение за занимающимися совместно с органами здравоохранения, анализ эффективности этих занятий; ● ведение необходимой документации; ● проведение агитационно-пропагандистской работы в области ОФК и ЗОЖ, теоретических и практических занятий по технике безопасности на занятиях ФУ; ● организация смотров-конкурсов на лучшую постановку ФОР в режиме труда и отдыха трудящихся; ● подготовка инструкторов-общественников, организационно-методическое руководство их деятельностью; ● использование инновационного опыта, технических средств и оборудования в оздоровительной работе; организация мероприятий по укреплению и развитию материально-технической базы для занятий ФУ, анализ их эффективности; ● разработка предложений совместно с соответствующими службами по улучшению санитарно-гигиенических условий в рабочих помещениях; оказание им помощи в изучении эффективности физкультурно-оздоровительных занятий, снижении заболеваемости и производственного травматизма; ● предоставление консультаций и рекомендаций трудящимся по использованию эффективных форм и методов оздоровления средствами ОФК.

Для выполнения этого объема обязанностей инструктору-методисту необходима помощь управленческой структуры предприятия. В своей деятельности он взаимодействует с администрацией и профсоюзной организацией, руководителями отделов, цехов и участков предприятия или учреждения для согласования своих действий по проведению ФОР с условиями и графиками работы этих подразделе-

ний. Для эффективной организации и проведения ФОР на производстве необходимо объединение работников в коллектив физической культуры и создание его управленческого органа.

2. Организация коллектива физической культуры

Организационные аспекты коллектива физической культуры (КФК) определены в «Рекомендациях о порядке создания и деятельности коллектива физической культуры предприятия, объединения, учреждения, организации, колхоза, совхоза», одобренных Коллегией Министерства спорта и туризма РБ, Президиумом Совета Федерации профсоюзов Белорусской от 28 марта 1997 года (протокол №3/20), в Постановлении Совмина Республики Беларусь от 21 июля 2006 г., «О мерах по дальнейшему совершенствованию массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы», № 916. В этих документах определено, что **КФК** является общественной формой организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, основанной на индивидуальном членстве, и действует независимо от форм собственности производства. **Цель** его работы – организация ФОР среди трудящихся и членов их семей, удовлетворение потребности в физическом совершенствовании. Его задачами являются: 1) внедрение ОФК в жизнь трудящихся и членов их семей; 2) объединение любителей занятий ФУ, самодеятельного туризма в группы, секции, клубы по интересам, проведение тренировочных занятий и ФСМ; 3) проведение пропаганды ФУ, туризма, ЗОЖ.

КФК создается при наличии не менее 10 человек, занимающихся ФУ и туризмом, регистрируется в городском или районном отделе образования, спорта и туризма или отраслевом физкультурно-спортивном клубе. Его членами могут быть работники предприятия и члены их семей, занимающиеся в спортивных секциях, оздоровительных группах и участвующие в ФСМ. Для создания КФК профсоюзный комитет предприятия назначает организационное бюро. Оно устанавливает связи с вышестоящими инстанциями для совместных действий и возможной организационно-методической помощи; изучает физкультурные и спортивные интересы работников, производственные потребности и специфику производства для определения направлений и возможностей развития в организации ОРФК; выявляет физкультурный актив; проводит агитационно-пропагандистскую работу по вовлечению работников в члены КФК, составляет проект плана его работы; согласовывает с администрацией и профсоюзной организацией время проведения учредительного собрания, на котором и утверждается создание КФК, осуществляется выбор его Совета. Создание КФК оформляется приказом руководителя организации и является юридической основой его деятельности. Для создания КФК и

осуществления его работы необходимы: 1) разработка и утверждение программы развития ОРФК и спорта среди трудящихся на определенный срок (два, три, четыре, пять лет) по установленным вышестоящими инстанциями показателям и форме; 2) включение этой программы в коллективный договор организации, предусмотрев в ней конкретные обязательства администрации и профсоюзного комитета по данным вопросам. Для проведения ФОР в малочисленных трудовых коллективах может создаваться объединенный КФК по отраслевому или территориальному принципу.

Высшим органом руководства КФК является общее собрание его членов, собирающееся не реже одного раза в год. Для текущего руководства деятельностью КФК сроком на 1 год избирается Совет КФК. В его состав входят, как правило, председатель, секретарь и ответственные за определенные участки работы (направления, комиссии). Совет КФК работает по утвержденному плану в контакте с администрацией, профсоюзной и молодежной организацией предприятия и осуществляет работу по следующим направлениям: организационно-управленческому, физкультурно-оздоровительному, спортивно-массовому, хозяйственно-материальному и учетно-контрольному. В содержание организационно-управленческого направления работы входит разработка программ оздоровления трудящихся, организация врачебного контроля и консультаций для занимающихся или желающих заниматься ФУ, подготовка общественных физкультурных кадров и проведение пропаганды физической культуры. Физкультурно-оздоровительное и спортивно-массовое направление предусматривает организацию работы спортивных секций, оздоровительных групп, клубов и ДЮСШ (если есть в этом необходимость); физкультурно-спортивную работу в рабочих общежитиях, проведение ФСМ; подготовку спортсменов-разрядников, внедрение комплекса «Здоровье». Хозяйственно-материальное направление включает работу по обеспечению мест занятий ФУ, спортивными сооружениями, инвентарем и оборудованием, работу пунктов проката спортивного инвентаря, финансовую деятельность в пределах своей компетенции. Учетно-контрольное направление связано с ведением установленной планирующей и учетно-отчетной документации. Для решения вопросов своей деятельности Совет проводит заседания не реже одного раза в месяц.

КФК имеет право: расходовать средства в установленном порядке на проведение ФСМ, на участие сборных команд в различных соревнованиях; поощрять лучших физкультурников и спортсменов, тренеров и общественный актив; присваивать занимающимся ФУ 2-е и юношеские разряды, звания «судья по спорту», «общественный инструктор, тренер» и представлять в вышестоящие инстанции кандида-

туры к присвоению более высоких спортивных разрядов, награждению грамотами, значками, медалями и т.д.; создавать совместно с хозяйственными и профсоюзными органами физкультурно-спортивные лагеря и базы отдыха. Он может иметь своё название, спортивный знак или эмблему и т.п.

3. Подготовка общественных физкультурных кадров

Все виды деятельности, входящие в содержание ФОР, невозможно осуществить без помощи общественных физкультурных кадров (ОбФК). К их числу могут быть привлечены активные физкультурники и спортсмены, желающие осуществлять эту работу в коллективе на общественных началах. Нормативно установлены следующие профили ОбФК: тренер-общественник по виду спорта, инструктор по комплексу «Здоровье», инструктор-общественник по ПФК и по массовой ФОР; председатель Совета КФК; физкультурный организатор (физорг); общественный судья по спорту. Общественный инструктор по перечисленным направлениям деятельности имеет право проводить занятия в секции, группе общей физической подготовки и комплекса «Здоровье»; организовывать и проводить вводную и физкультурную паузу в цехах и участках; участвовать в организации и проведении ФСМ, оборудовании и ремонте спортивного инвентаря; пользоваться методической литературой, спортивными сооружениями и инвентарем учреждения или предприятия для личного спортивного и педагогического совершенствования. Он обязан участвовать в выполнении планов КФК, повышать свои знания по физической культуре и спортивное мастерство, проводить агитационно-пропагандистскую работу в трудовом коллективе; по истечении годовичного срока инструкторской работы проходить переподготовку; отчитываться о проделанной работе на заседаниях Совета КФК.

Подготовка и повышение квалификации ОбФК осуществляется на краткосрочных или постоянно действующих семинарах, организуемых Советами КФК, правлениями спортивных клубов, региональными управлениями и отделами образования, спорта и туризма с отрывом и без отрыва от производства в соответствии с установленным порядком Минспорта и туризма РБ. Для подготовки таких семинаров необходимо: – определить реальную потребность в их профилях, согласовать с администрацией или вышестоящей организацией сроки и время их проведения; – составить рабочий учебный план (программу); – определить состав слушателей и согласовать вопросы по созданию им условий для обучения; – подобрать преподавателей и подготовить помещения, спортивные сооружения, инвентарь, оборудование и методическую литературу для проведения теоретических и практических занятий; – подготовить журнал учета учебных занятий и распи-

сания. Указанные параметры организации обучения, учебные планы и программы, список участников семинара утверждаются администрацией предприятия и председателем Совета КФК в форме приказа.

Учебная программа подготовки ОбФК разрабатывается на каждый их профиль и рассчитана на 20–40 часов занятий. Она состоит из теоретических, практических и инструкторских занятий с последующей сдачей зачета. На теоретический раздел отводится около 1/3 времени учебной программы в форме лекций. На практических занятиях в форме урока внимание уделяется технике данного вида ФУ (спорта) и методике проведения занятий. Инструкторская практика предусматривает самостоятельное проведение занятий в группах или секциях, судейство соревнований по определенному виду спорта. Она проходит под контролем штатного инструктора по ФОР предприятия или учреждения, приглашенных специалистов из физкультурных, образовательных и спортивных учреждений. В структуре учебной программы практическим и инструкторским занятиям отводится 2/3 учебного времени.

Профили, количество и сроки проведения занятий по подготовке ОбФК диктуются мерой осознания руководством необходимости проведения ФОР в целом, выбранными в соответствии с этим направлениями и условиями подготовки инструкторов общественников различного профиля.

4. Формы физкультурно-оздоровительной работы по месту работы трудящихся

В содержании ФОР на производстве имеется, как уже говорилось, такое направление, как создание форм занятий ФУ для трудящихся и членов их семей. Эти формы по своему содержанию и направленности работы имеют особенности, поскольку связаны не только с ОРФК, но и ПФК. Наиболее крупными формами ФОР являются физкультурно-оздоровительные центры (ФОЦ). По месту работы трудящихся они разделяются на три типа. **1-й тип – восстановительно-профилактические центры.** Они решают задачи срочного восстановления в процессе труда или сразу после его окончания, профилактики неблагоприятных факторов труда и профзаболеваний. Эти ФОЦы оборудуются при цехах, участках, отделах и т.п. Расстояние от рабочих мест до внутрицеховых центров не должно превышать 75 м. Различают следующие виды восстановительно-профилактических центров. **1. Зал или комната** размером от 20–45 до 140–180 кв. м. с раздевалками, душевыми, медицинским кабинетом. Они оборудуются аппаратами механотерапии, механическими массажерами с целью профилактики и реабилитации. **2. Тренажерный зал или комната** тех же размеров. Они оборудуются тренажерами, массажерами, мелким спортивным инвентарем

для восстановления общей и профессиональной работоспособности, профилактики гипокинезии в форме активного отдыха в регламентированные перерывы в процессе труда или сразу после его окончания. 3. Центр гидровосстановления, который оборудуется бассейном, душами, ваннами, парной и т.п., комнатой отдыха после гидропроцедур с несколькими тренажерами (велотренажер, комплекс «Здоровья» и др.). Он решает задачи общего и профилированного закаливания; профилактики простудных заболеваний, артрозов, остеохондрозов и радикулитов. 4. Центр психомышечной регуляции или комната психомышечной разгрузки. Они имеют специальное оснащение и решают задачи снижения нервно-эмоционального напряжения, восстановления работоспособности за счет применения психорегулирующих средств (см. лекцию №17.) 5. Зона отдыха или «зимний сад». Она имеет размер от 20 до 300 кв. м, оборудуется в цехах или отдельных помещениях для срочного восстановления в регламентированных перерывах, послерабочего восстановления, профилактики неблагоприятных факторов труда. Здесь к активным средствам восстановления относятся ФУ, в том числе и использованием тренажеров и спортивного инвентаря, настольные игры и т.п., к пассивным – удобные кресла, аквариумы, растения и др., создающие атмосферу покоя и экзотики.

2-й тип – оздоровительно-профилактические центры. Существуют следующие их виды : •тренажерная комната размером 25 кв.м. с душем, раздевалками, медицинским кабинетом, которая оборудуется на территории предприятия, общежития, профилактория; • тренажерный зал площадью 150–200 кв.м. с душевыми, раздевалками, медицинским кабинетом, который оборудуется на или вне территории предприятия; • дорожка здоровья протяженностью 1–3 км, которая оборудуется в лесопарке и оснащается 10–15 снарядами для ФУ. Они решают задачи послерабочего восстановления, нейтрализации неблагоприятных факторов производства, профилактики профессиональных заболеваний и ПППФП трудящихся

3-й тип – комплексные физкультурно-оздоровительные центры. Они включают тренажерную комнату, массажеры, спортивный инвентарь, бассейны разных размеров, комнату психорегуляции, процедурные кабинеты по обеспечению гигиенических, физио- и витаминотерапевтических процедур, спортивные площадки, кабинет врача для функциональной диагностики, методический кабинет. Они создаются в непосредственной близости от предприятий. Их задачи – восстановление общей и профессиональной работоспособности в процессе и после труда; нейтрализация неблагоприятных производственных факторов; развитие и поддержание функциональных возможностей организма и психофизических качеств трудящихся.

Методика проведения занятий в рассмотренных ФОЦах строит-

ся с учетом характера труда, сменности работы, функционального и психофизического состояния трудящихся. Занятия и процедуры проводят профессионально подготовленные специалисты.

Другими, частными формами ФОР на производстве являются клубы по физкультурно-спортивным интересам, физкультурно-оздоровительные группы, секции, школы здоровья и т.п. Эти формы ОРФК универсальны и организуются также по месту жительства, отдыха и лечения населения.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что представляет собой физкультурно-оздоровительная работа?
2. Каковы цель и задачи организации ОРФК по месту работы трудящихся?
3. Какие обязанности инструктора-методиста по ФОР?
4. Для чего создается КФК предприятия, каковы его состав и права?
5. Для чего и какие профили ОбФК установлены для ФОР, какими правами они обладают?
6. Какие условия необходимы для подготовки ОбФК?
7. Какие формы ФОР применяются на производстве?

ЛЕКЦИЯ 24. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА НАСЕЛЕНИЯ

План:

1. Цель, задачи и организационная структура физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения.
2. Виды и назначение основных форм физкультурно-оздоровительной работы с населением.
3. Виды и назначение частных форм физкультурно-оздоровительной работы с населением.
4. Организационно-методические характеристики физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения

Литература:

1. Вилькин, Я.Р. Управление и экономика физической культурой и спортом / Я.Р. Вилькин. – Минск, 1992.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003.
3. Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства: курс лекций / авт.-сост.: Т.В. Дорофеева, В.В. Леонова. – Минск: БГУИФК, 2005.
4. Кривцун-Левшина, Л. Н. Организационные и методические основы оздоровительно-рекреационной физической культуры: курс лекций / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: ВГУ имени П.М.Машерова, 2015.

1. Цель, задачи и организационная структура физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения

Необходимость функционирования ОРФК в нашей стране закреплена в статье 31 «Физическая культура по месту жительства» Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 4 января 2014 г. В ней указывается, что «...исполнительные и распорядительные органы самостоятельно или совместно с организациями физической культуры и спорта проводят физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с гражданами; организуют работу кружков, групп, секций по видам спорта; создают и финансируют условия для занятий физической культурой в зонах отдыха, физкультурно-оздоровительные и спортивные центры с широким набором физкультурно-оздоровительных услуг». В Государственной программе развития физической культуры, спорта и туризма РБ до 2015 г. в разделе 1. «Развитие физической культуры населения», п. 1.2 «Физическая культура и спорт по месту жительства» указано, что **целью ФОР является массовое вовлечение населения в организованные и самостоятельные формы занятий физическими упражнениями физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности**. Ее основные задачи: ♦ создание научно обоснованной системы ФОР по месту жительства; ♦ развитие сети физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов по интересам, консультативных центров для занимающихся ФУ; ♦ содействие укреплению и развитию физкультурно-спортивной базы, увеличению объема физкультурно-оздоровительных услуг; ♦ развитие эффективной системы пропаганды ЗОЖ.

ФОР по месту жительства населения строится на основе сложившейся в нашей стране организационной структуры. Управление ею осуществляется теми же государственными организациями, которые управляют и ОРФК в целом (см. лекцию № 10). Непосредственное руководство ФОР по месту жительства населения осуществляет Минспорта и туризма при совместных управленческих действиях с Министерством образования и Министерством жилищно-коммунального хозяйства. Так, преподаватели физического воспитания школ совместно с работниками городских и районных физкультурно-оздоровительных комплексов проводят учебно-тренировочные занятия и ФСМ. В период каникул они участвуют в организации спортивно-оздоровительных лагерей и туристских походов. Общеобразовательные школы оказывают помощь физкультурным организациям при домоуправлениях в проведении ФОР со взрослым населением, предоставляют спортивные сооружения для занятий физкультурно-оздоровительных групп. Местные органы ЖКХ оказывают помощь в

оборудовании и содержании спортивных площадок, участвуют в организации ФСМ на ведомственной им территории. Среди государственных организаций определенную роль в развитии ФОР с населением по месту жительства играют органы культуры. Их функции в форме Парков культуры и отдыха, Культурно-спортивных комплексов связаны с организацией и проведением массовых соревнований; организацией проката спортивного инвентаря; оборудованием лыжных трасс, дорожек здоровья, терренкуров в парках и скверах; созданием физкультурно-оздоровительных групп; пропагандой ФК среди населения (организация лекций, фотовыставок, комплектование библиотек методической литературы по ФК и др.). Медицинское обеспечение ФОР осуществляют государственные органы здравоохранения через районные поликлиники, здравпункты предприятий и учреждений на территории города или района. Главными их функциями здесь являются консультативно-разъяснительная работа, медицинский осмотр населения для допуска к занятиям ФУ, обследование гигиенического состояния мест занятий, обслуживание соревнований.

Финансирование ФОР по месту жительства осуществляется за счет средств местных бюджетов⁵⁶ и определяется республиканской и региональной программами развития физической культуры, коллективными договорами между непосредственными организациями, образующими управленческую структуру ФОР.

2. Виды и назначение основных форм физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения

ФОР по месту жительства населения осуществляется в трех формах собственности: государственной, коммерческой (частной) и общественной (рисунк 13).



Рисунок 13 – Модель основных и частных форм физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения

Государственная форма представлена деятельностью рассмотренных органов управления ФОР. Коммерческая (частная) форма обеспечивается деятельностью физкультурно-спортивных обществ, коммерческих организаций и т.п. Самодеятельная форма основана на самоорганизации различных объединений и отдельного человека для занятий ФУ: профсоюзными, молодежными, возрастными, производственными и территориальными объединениями (например, объединением ветеранов спорта Первомайского района г. Витебска), семейных, дворовых и др. в домашних условиях, на спортивных сооружениях по месту жительства и т.п.

Центральным звеном среди государственных форм ФОР является **Центр физкультурно-оздоровительной работы с населением (ЦФОР)**.⁵⁷ Он создается в городе, районе в городе, городском поселке решением местного исполкома, которым определяется перечень учреждений и организаций, входящих в его состав. Его **цель** - развитие ФОР, привлечение граждан различных возрастных категорий к систематическим занятиям ФУ. К **задачам** ЦФОР относятся: 1. Объединение усилий государственных и общественных организаций по формированию у людей потребности в регулярных занятиях ФУ. 2. Рациональное использование государственных средств, выделяемых на организацию ФОР. 3. Планирование, организация и учет ФСМ. 4. Организация и финансирование клубов по спортивным интересам, школ здоровья, секций и других формирований по оздоровлению населения.

⁵⁷ Постановление Минспорта РБ 19 22.07.2013 Об утверждении Положения о городском, районном физкультурно-оздоровительном, спортивном центре (комбинате, комплексе, центре физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивном клубе. – Постановление № 19 от 22.07.2013.

На основании цели и задач ЦФОР выполняет следующие функции: ● разрабатывает и развивает свою организационную структуру по обеспечению управления качеством предоставляемых услуг; ● разрабатывает планы ФОР, определяет порядок и источники их финансирования; ● координирует свою деятельность с учреждениями здравоохранения, образования, предприятиями и другими заинтересованными субъектами; ● рационально использует объекты, входящие в его состав независимо от форм собственности; ● организует работу по реабилитации инвалидов средствами ОФК, компенсирует затраты сооружений при организации этой работы; ● организует ФОР в студенческих и рабочих общежитиях; ● проводит агитационно-пропагандистскую работу по вовлечению населения в занятия ФУ, внедряет передовой опыт; устанавливает в местах сосредоточения населения стенды, указывающие места расположения ФОЦев, бассейнов и т.д. с перечнем предоставляемых ими услуг, заключает договора на выполнение этих видов работ. Специфика деятельности ЦФОР состоит в том, что он осуществляет свою деятельность в соответствии с планами социально-экономического развития местных исполкомов, под управлением которых он находится.

Общее руководство работой ЦФОР осуществляет Совет, который утверждается местным отделом образования, спорта и туризма при территориальном исполкоме. В его состав избираются представители и специалисты учреждений города, района и т.п. Заседания Совета проходят не реже одного раза в квартал. Его функции связаны в основном с совещательными, координационными, планирующими и установочными действиями. Непосредственное руководство ЦФОР осуществляет директор, назначенный решением местного исполкома. Он является юридическим лицом: разрабатывает структуру Центра и формирует штаты; утверждает положение о его подразделениях; издает приказы, утверждает должностные обязанности, принимает и увольняет работников в соответствии с трудовым законодательством; распоряжается средствами, предназначенными для ФОР; заключает трудовые соглашения и договора; открывает и закрывает расчетные счета в банке.

Структура ЦФОР может включать физкультурно-оздоровительные комбинаты, комплексы и центры, спортивные сооружения, учебные и внешкольные оздоровительные учреждения независимо от форм собственности. По уровню подготовки специалисты по ФОР, административный и технический персонал должны иметь образование не ниже колледжа по соответствующей профессии.

Финансирование работы ЦФОР осуществляется за счет средств местных бюджетов, коммерческой деятельности по созданию условий для платных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых

услуг, сдачи в аренду физкультурно-спортивных сооружений. Финансовые средства ЦФОР используются согласно смете расходов, рассмотренной Советом и утвержденной его директором.

Непосредственной формой ФОР с населением являются Физкультурно-спортивный клуб или комплекс (ФСК) – организация, осуществляющая деятельность по подготовке спортсменов и их команд, представлению спортсменов и команд от своего имени на спортивных соревнованиях по видам спорта, организации и проведению ФОР с населением. Его **цель** – привлечение населения к регулярным занятиям ФУ спортивной и оздоровительной направленности; организация активного отдыха, укрепление здоровья, повышение работоспособности, снижение уровня заболеваемости трудящихся и членов их семей. ФСК выполняет следующие **функции**: ● разрабатывает планирование работы, определяет источники финансирования, осуществляет мероприятия по совершенствованию управления качеством предоставляемых услуг; ● определяет перечень своих структурных объектов, формы сотрудничества с заинтересованными организациями и лицами, предоставляет их на утверждение в местный отдел образования, спорта и туризма; ● проводит учебно-тренировочные занятия по видам спорта и обеспечивает представительство спортивных команд на соревнованиях разного уровня; ● координирует свою физкультурно-спортивную работу с учреждениями здравоохранения, образования, культуры, промышленными предприятиями и др.; ● рационально использует объекты, входящие в состав ФСК независимо от форм собственности; ● создает условия и организует работу по реабилитации инвалидов средствами ОФК, проводит для них ФСМ, предоставляет бесплатно спортсооружения для этой работы; ● проводит АиП по вовлечению населения в занятия ФУ, внедряет передовой опыт; устанавливает стенды, указывающие места расположения своих спортивных объектов с перечнем предоставляемых ими услуг, заключает договора на выполнение этих видов работ.

По форме собственности ФСК – государственное, общественное или коммерческое учреждение, создается в масштабах района, города или при определенном ведомстве решением местного исполкома или учредителей, которые и определяют его структуру. Он может создаваться и организовываться ФОР на спортивных сооружениях, в ведомствах, учебных и внешкольных учреждениях, трудовых коллективах на определенной территории. ФСК – юридическое лицо, имеющее свой расчетный счет в банке, печать, название, эмблему, устав. Специфика его деятельности заключается в том, что он действует на основе региональных Программ развития физической культуры, спорта и туризма, проводит спортивную и ФОР на основании планов экономического и социального развития региона или города, спроса насе-

ления на оказываемые услуги и предложений учреждений, входящих в его состав. Условием его создания является наличие необходимых условий, поэтому ФСК строит собственную спортивную базу, или использует спортивные сооружения города, района, предприятий и т.п. на договорной или арендной основе.

Структура ФСК может включать клубы по физкультурно-спортивным интересам, детско-подростковые и детско-юношеские клубы, спортивные секции, кружки и команды, физкультурно-оздоровительные группы. Высшим органом управления ФСК является Совет, заседания которого проводятся не реже 2 раз в год. Он избирается на отчетных конференциях Клуба и работает под руководством учредителя или администрации той организации, на базе которой он создан. Непосредственное руководство осуществляет директор, являющийся юридическим лицом и выполняет те же функции, что и директор ЦФОР, но в пределах своей компетенции. По такой управленческой модели работает, например, ФСК «Витебск. ФСК может создаваться и при министерствах, носить отраслевой характер. Так, при Министерстве труда и социальной защиты РБ в 2006 г. создан отраслевой ФСК «Олимп».

К числу основных форм ФОР относится и **Культурно-спортивный комплекс (КСК) или культурно-спортивный центр (КСЦ)** – территориальное многофункциональное объединение, которое проводит культурно-воспитательную и ФОР среди населения. КСК существуют во многих городах и городских поселках РБ, а начало их возникновения относится к 80-м гг. 20-го века. Его **цель** – содействие активному, содержательному отдыху населения по месту жительства, повышению уровня его культурного развития и обслуживания; обеспечение образовательно-идеологической и физкультурно-спортивной работы со всеми социально-демографическими группами населения. КСК выполняет следующие функции: ● определяет перечень объектов в его составе, формы сотрудничества с другими организациями и лицами, которые утверждаются местным исполкомом, соответствующим министерством или его территориальным управлением; ● разрабатывает и осуществляет мероприятия по развитию качества предоставляемых услуг; ● проводит образовательно-воспитательные и учебные и тренировочные занятия по различным видам деятельности при координации с учреждениями культуры, образования, здравоохранения и др.; ● проводит АиП по вовлечению населения в занятия различными видами творческой деятельности и ФУ; ● организует работу по духовному развитию детей и молодежи средствами культуры, науки и техники, искусства и физической культуры, проводит для них культурно-массовые мероприятия и ФСМ, предоставляет (бесплатно или на платной основе в соответствии с законода-

тельством) свои сооружения и оборудование для организации этой работы другим организациям.

КСК – государственное или ведомственное учреждение, создается в масштабах города или района решением местного исполкома с подачи заявки руководителей конкретной организации или ведомства (например, Белорусской железной дороги и т.п.), которые и определяют структуру КСК и направления его деятельности. КСК – юридическое лицо, имеющее свой расчетный счет в банке, печать, название, устав. Специфика его деятельности заключается в том, что он создается в соответствии с Госпрограммами развития культуры, науки и техники, образования, физической культуры, спорта и туризма в РБ. В своей деятельности он исходит из решений исполнительных органов по вопросам культурно-образовательной работы в регионе или ведомстве, планов экономического и социального развития населенных пунктов, спроса населения на виды досуга. Условием создания КСК является наличие необходимой культурно-образовательной и спортивной базы.

Структура КСК многофункциональна. Во-первых, это объединение культурно-воспитательных, спортивных и учебных заведений, предприятий торговли, быта и общепита, учреждений здравоохранения, науки и техники. Во-вторых, он может включать в свой состав местные клубы, библиотеки, музеи, творческие мастерские по видам искусства, спортивные залы и площадки, парки и стадионы. Высшим органом управления КСК является координационный Совет, в состав которого входят руководители заинтересованных учреждений и предприятий, и функционирующий на постоянной основе. Непосредственное руководство осуществляет директор, назначенный координационным Советом и утвержденный местной администрацией.

КСК способствует возрождению народных традиций и праздников, приобщению к новым и традиционным видам искусства, творчества и физической культуре; содействует формированию у населения понимания рационального проведения досуга, направленного на духовное и физическое развитие. В качестве примера можно привести КСК железнодорожников в г. Минске, г. Витебске и др.

К основным формам ФОР с населением относится и **Физкультурно-оздоровительный центр** (комплекс, комбинат – **ФОЦ, ФОК**). ФОЦ по месту жительства населения – хозрасчетная организация, впервые экспериментально созданная в БССР в 1977 г. под названием «Физкультурно-оздоровительный комбинат (ФОК). Его цель – создание и оказание платных физкультурно-оздоровительных, лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических услуг населению. ФОЦ (ФОК) выполняет следующие функции: ♦ развивает ФОР среди населения по месту жительства; ♦ планирует направления своей дея-

тельности и их развитие; ♦ создает материально-техническую базу для этой работы ♦ организует и проводит физкультурно-оздоровительные и учебно-тренировочные занятия и ФСМ; ♦ обеспечивает АиП и образовательный процесс с населением по вопросам значимости занятий ФУ, методики их самостоятельных занятий и ведения ЗОЖ; внедряет передовой опыт в области ФОР; ♦ создает материально-спортивную базу для своей деятельности, выполняет финансово-хозяйственную работу, заключает договора с лицами, обеспечивающими различные виды платных услуг; ♦ координирует свою деятельность с ЦФОР и ФСК, может входить в их состав, принадлежать конкретному министерству, ведомству, предприятию. ФОЦ - юридическое лицо, имеющее свой расчетный счет в банке, название, эмблему. Руководство ФОЦом осуществляет директор, назначенный собранием учредителей.

Структура ФОЦа зависит от выбора тех направлений ФОР, в которых нуждается население, и может включать в себя тренажерные и игровые залы, гидрокомплексы (бани, сауны, души, бассейны), залы аэробики, массажные кабинеты, парикмахерские, консультационные пункты, плоскостные оздоровительные и спортивные сооружения. Одними из современных форм ОРФК и ФОР являются фитнес- и шейпинг-центры, центры аэробики, бильярда и др. Они организуются по территориальному и ведомственному принципу, функционируют на коммерческой основе по лицензии, выдаваемой местными исполкомами. Их работа регламентируется Положением о клубе по физкультурно-спортивным интересам на коммерческой основе.

В целом, финансирование работы ФСК, КСК и ФОЦ осуществляется за счет средств бюджета местных распорядительных и исполнительных органов; отчислений из средств социального страхования, министерства или ведомства; индивидуальных взносов членов ФСК; доходов от сдачи в аренду спортсооружений и платных услуг населению; спонсорских вкладов; кредитов банков и поступлений средств от организаций, предприятий и учреждений всех форм собственности; других, не запрещенных действующим законодательством поступлений. Стоимость платных услуг (прейскурант цен) разрабатывается организациями, предоставляющими эти услуги, на основе существующего законодательства.

3. Виды и назначение частных форм физкультурно-оздоровительной работы с населением

К частным или более мелким формам физкультурно-оздоровительного назначения относятся Клубы по физкультурно-спортивным интересам, Школы здоровья и физкультурно-оздоровительные группы.

Клубы по физкультурно-спортивным интересам (КФСИ) –

самодеятельная форма ФОР, основанная на добровольном членстве людей, имеющих интерес к конкретному виду ФУ или спорта. Его **цель** – сохранение и улучшение здоровья, развитие физических и двигательных качеств у различных групп населения. К задачам КФСИ относятся: 1) пропаганда упражнений физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, вовлечение в регулярные занятия конкретным видом ФУ и спорта людей разного пола, возраста, профессии и т.д.; 2) развитие физических и двигательных качеств у занимающихся; 3) сохранение и улучшение их физического и психического здоровья путем воздействия ФУ на системы организма занимающихся; 4) повышение грамотности занимающихся по вопросам самоконтроля, гигиены, закаливания, рационального питания и самостоятельных занятий ФУ. КФСИ могут быть различных видов: любителей бега, спортивных игр, лыжного или велосипедного спорта, аэробики, ритмической или атлетической гимнастики, плавания, туризма и т.п. Он может иметь своё название, устав, эмблему. Высшим органом управления КФСИ является Совет клуба. Он избирается на общем собрании и имеет в составе не менее 3 человек: председателя, заместителя по учебно-тренировочной работе, секретаря. Председатель разрабатывает устав клуба, его штат и планы работы и несет ответственность за его деятельность перед высшим руководством. Совет отчитывается за свою работу на собраниях Клуба не реже 2 раз в год.

Специфика деятельности КФСИ определяется его целью:

♦ Клуб создается при наличии не менее 15 человек, желающих заниматься конкретным видом ФУ или спорта, при любой организации, где имеются для этого материальные и финансовые возможности; ♦ учебно-тренировочную работу в нем могут осуществлять специалисты физической культуры с высшим и средним специальным образованием; лица, прошедшие специальные курсы или имеющие незаконченное высшее специальное образование и имеющие звание «Заслуженный мастер спорта», «Мастер спорта международного класса», «Гроссмейстер» по шахматам или шашкам и т.п. КФСИ является условием создания спортивного резерва организаций, учебных заведений, региона и т.д., массового физкультурно-спортивного движения в стране.

Школы здоровья (ШкЗ) – организованное объединение, цель которого – подготовка человека к ведению ЗОЖ. Ее задачами и направлениями работы являются: 1) предоставление занимающимся теоретических основ физкультурно-оздоровительных занятий; 2) обучение их правилам и методикам ведения; 3) организация и проведение занятий в физкультурно-оздоровительных группах и ФСМ. Специфика работы ШкЗ заключается в том, что она открывается при наличии не менее 15 учебных групп или не менее 200 занимающихся. Управлен-

ческую и учебно-тренировочную работу в ней осуществляют специалисты физической культуры с высшим или средним специальным образованием; лица, занимающиеся индивидуальной коммерческой деятельностью и получившие лицензию.

КФСИ и ШкЗ создаются при спортивных сооружениях и учебных заведениях, ЖЭКах районов и микрорайонов, в санаториях-профилакториях. Они могут входить в состав ФОЦев, ФСК, КСК независимо от форм собственности и где имеются необходимые условия для их работы. Общее руководство их деятельностью осуществляется теми организациями, при которых они созданы с учетом действующего законодательства РБ, нормативных актов и соблюдением принципов ОФК. Прием на работу руководящих работников, специалистов и обслуживающего персонала, их должностные обязанности определяются и утверждаются на основе трудового договора администрацией тех организаций, при которых они созданы. Финансирование работы КФСИ и ШкЗ осуществляется за счет членских взносов занимающихся, размер которых устанавливается руководством организации, а также отчислениями профсоюзов тех организаций, при которых они созданы. Организационно-методическое и материальное обеспечение их работы осуществляется отделами по образованию, физической культуре, спорту и туризму местных исполкомов и теми организациями, на основе которой они созданы.

4. Организационно-методические характеристики физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения

ФОР по месту жительства населения – сложный управленческо-педагогический процесс. Это связано с тем, что, во-первых, организация и проведение занятий физкультурно-оздоровительной направленности в сочетании с оздоровительно-профилактическими и гигиеническими услугами требуют взаимодействия многих работников и их видов деятельности. Во-вторых, объектом управленческих и педагогических воздействий специалистов является население разного возраста, уровня образования и культуры, финансовых возможностей, состояния здоровья, мотивации, условий проживания. Все это требует дифференциации в организации ФОР по месту жительства населения. Однако можно очертить круг основных методических характеристик, позволяющих обеспечивать эффективность этого процесса. К ним относятся: ● учет основных принципов ОФК и ОРФК; ● проведение маркетинговых исследований для определения актуальности, специфики и рентабельности создаваемых форм и видов предоставляемых физкультурно-спортивных услуг населению; ● разработка мер материального и морального стимулирования занимающихся ФУ и ведущих ЗОЖ; ● строительство и реконструкция материально-спортивной

базы для организованных и самостоятельных занятий ФУ в микрорайонах, общежитиях, жилых домах, культурных учреждениях и т.п.; ● расширение источников и величины финансирования на проведение ФОР, оплаты труда физкультурным работникам; ● разработка и применение инновационных видов и форм АиП по вопросам ОФК и ЗОЖ, создание консультационных пунктов при основных формах ФОР для получения населением информации о рациональном двигательном режиме, комплексах ФУ и др.; ● координация усилий всех субъектов управления ФОР: физической культуры, образования, культуры, финансов, юриспруденции; создание четкой нормативной основы в системе управления этой работой, постоянное ее совершенствование с учетом экономических, социальных, политических и культурно-образова-тельных условий.

Вся организационная деятельность в рассмотренных формах ФОР по месту жительства населения базируется на следующих документах: ◆ Положении о данной организации; ◆ плане его работы (перспективном и годовом); ◆ должностных обязанностях работников; ◆ календарном плане физкультурно-спортивных и других предусмотренных функциями организации мероприятий; ◆ сведениях о сотрудниках, проводящих все виды работ в организации (возрастных, образовательных и др. данных); о количестве занимающихся и групп по видам ФУ, других видов творческой деятельности и проводимых мероприятиях; ◆ перечне объектов, входящих в состав организации, технические данные о них; ◆ документах финансового планирования и отчетности.

Для эффективного функционирования ОРФК необходимо перспективное и текущее планирование всей ФОР в любой из ее форм. К перспективному планированию (на ближайшие два – три года, три-пять лет и т.д.) относится План социального развития организации, Коллективный договор работников конкретного предприятия или учреждения др. Основным документом текущего планирования в организации является **План физкультурно-оздоровительной работы на год**. Он составляется с целью планомерного обеспечения различных видов деятельности в ОРФК, имеет следующую форму и содержание:

Утверждено
на заседании физкультурно-оздоровительного центра
« ____ » _____ 200 г.
Директор _____ / _____ /

ПЛАН РАБОТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО

ЦЕНТРА

(название)

на 200 г.

№ п/п	Разделы работы, наименование мероприятий	Объем, количество	Сроки исполнения	Ответственный за исполнение
I <u>Организационная работа</u>				
1	Составить план работы ФОЦа на 200__ год.	1	До 10.01	Директор ФОЦа (Ф.И.О.). Зам.директора по ФОР.
2	Разработать календарный план ФОМ.	1	До 15.01	Тренеры, судьи по видам соревнований (Ф.И.О.).
3	Разработать положения о проведении ФСМ, планы их подготовки и планы-сценарии.	На каждое мероприятие	За месяц до его проведения.	Зам.директора (Ф.И.О.).
4	Укомплектовать кадровый состав ФОЦа: - тренер-инструктор по волейболу; - тренер-инструктор по ритм. гимнастике; - массажист и т.д.	1 2 1	До 15.01	Директор, Зам.директора (Ф.И.О.).
5	Составить расписание занятий и оздоровительных услуг.	По количеству групп.	До 20.01	Инструкторы по ФОР (Ф.И.О.)
6	Проводить совещания работников ФОЦа. И другие.		28 числа каждого месяца.	Директор, Зам директора (Ф.И.О.),
II <u>Агитационно-пропагандистская работа</u>				
1	Разработать проекты афиш, объявлений о предоставляемых физкультурно-оздоровительных услуг.	5	До 10.01	Ответственный за АПР (Ф.И.О.).
2	Обеспечить рекламу в газете «Витьбичи».	1	1 раз в 3 месяца.	Ответственный за АПР (Ф.И.О.).
3	Разработать цикл лекций по ЗОЖ (расписать какие).	1	До 15.02	Ответственный за АПР (Ф.И.О.), инструкторы по ФОР.
4	Организовать консультационный пункт. И другие.	1	ДО 20.02	Зам директора (Ф.И.О.), ответственный за АПР (Ф.И.О.)

III. Учебно-методическая работа				
1	Разработать планирующую документацию для учебно-тренировочного процесса в ФОГ.	Для каждой ФОГ	До 5.01	Зам.директора по ФОР (Ф.И.О.), инструкторы-методисты ФОГ.
2	Провести методические занятия для тренеров и инструкторов-методистов.	2	Февраль, сентябрь.	Зам.директора по ФОР (Ф.И.О.), инструкторы-методисты ФОГ.
3	Провести семинары по подготовке: - тренеров - общественников; - судей общественников по видам спорта.	1 1	Январь – Февраль.	Зам.директора по ФОР (Ф.И.О.), Гл. бухгалтер (Ф.И.О.), инструкторы-методисты ФОГ.
4	Проведение проверок качества учебно-тренировочного процесса. И другие.		1 раз в 2 месяца.	Зам. директора по ФОР (Ф.И.О.).
IV Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа				
1	Обеспечение учебно-тренировочного процесса в ФОГ.	Во всех группах.	В течение года.	Зам.директора по ФОР (Ф.И.О.), инструкторы-методисты ФОГ(Ф.И.О.).
2	Оказание платных услуг: -по массажу; - сауне; -парикмахерской и др.		В течение года.	Зам.директора по ФОР(Ф.И.О.), медицинский работник(Ф.И.О.).
3	Провести ФСМ согласно Календарному плану.		В течение года.	Зам.директора по ФОР(Ф.И.О.), инструкторы-методисты ФОГ(Ф.И.О.), медицинский работник(Ф.И.О.),
V Финансово-хозяйственная работа				
1	Составить смету расходов и доходов а 200 ____ год		До 5.01.	Директор (Ф.И.О.), зам. директора по АХЧ, ФОР и АПР, (Ф.И.О.), гл. бухгалтер (Ф.И.О.).
2	Приобрести инвентарь: - тренажеров «Здоровье» - велотренажеров - набивных мячей: до 1 кг до 3 кг, до 5 кг и др.	Указать кол-во.	До 15.01	Зам. директора по АХЧ и ФОР, гл. бухгалтер (Ф.И.О.).
3	Приобрести медицинские приборы для ВПК (указать, какие).	Указать кол-во.	До 15.03	Зам.директора по АХЧ (Ф.И.О.), мед.работник ФОЦа (Ф.И.О.), гл. бухгалтер (Ф.И.О.).

4	Приобрести призы, вымпела, грамоты.	Указать кол-во	До 15.01	Зам. директора по АХЧ и ФОР, гл. бухгалтер (Ф.И.О.).
5	Оборудовать: - кабинет для массажа; - зал для настольного тенниса.	1 1	До 1.02 До 1.03	Зам.директора по АХЧ (Ф.И.О.), массажист (Ф.И.О.), мед.работник ФОЦа (Ф.И.О.).
6	Организовать работу пункта проката спортивного инвентаря и др.	1	До 10.01	Зам.директора по АХЧ (Ф.И.О.), гл. бухгалтер (Ф.И.О.).
VI Врачебно-педагогический контроль				
1	Провести: - медицинский осмотр занимающихся в ФОГ; - тестирование уровня физического состояния занимающихся.	в каждой ФОГ	Январь Июнь.	Мед работник ФОЦа (Ф.И.О.), инструкторы-методисты (Ф.И.О.).
2.	Провести медицинский осмотр участников соревнований по видам спорта.		За неделю до начала соревнования.	Мед работник ФОЦа (Ф.И.О.), инструкторы-методисты (Ф.И.О.).
3	Провести оценку санитарно-гигиенических условий занятий в ФОГ и др.	По месту занятий ФОГ	Январь, Апрель,	Мед работник ФОЦа (Ф.И.О.), зам директора по АХЧ (Ф.И.О.), инструкторы-методисты (Ф.И.О.).
VII Учет и отчетность				
1	Составить статистический и финансовый отчеты за 200_год.	2	До 15 декабря.	Зам.директора по ФОР (Ф.И.О.), зам директора по АХЧ (Ф.И.О.), гл. бухгалтер (Ф.И.О.), инструкторы-методисты (Ф.И.О.).
2	Вести систематический учет физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой и агитационно работы согласно номенклатуре дел и журналов учета работы.	По количеству личности ФОГ	В течение года.	Ответственные за виды работ, инструкторы-методисты (Ф.И.О.).
3	Провести проверку наличия расписаний занятий и ведения учетно-отчетной документации во всех подразделениях ФОЦа. и др.	2	Январь, в течение года.	Директор ФОЦа, Зам.директора по ФОР (Ф.И.О.), гл. бухгалтер ФОЦа (Ф.И.О.).

Примечание: В примерном Плате ФОР организации на текущий год изложен перечень основных вопросов. Наличие других вопросов и мероприятий зависит от специфики работы организации.

На основании данного документа разрабатываются все остальные виды планирующей документации по видам ФОР, отраженных в его разделах.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие организации участвуют в управлении ФОР по месту жительства населения, в чем их вклад в эту работу?
2. В чем заключается цель, функции и структура деятельности ЦФОР?
3. Каково назначение, структура и специфика деятельности ФСК, и КСК?
4. Каково назначение, структура и специфика деятельности ФОЦ?
5. В чем специфика организации и содержания работы КФСИ и ШЗ?
6. В чем заключаются организационно-методические характеристики ФОР по месту жительства/
7. Из каких разделов и содержания состоит Плана физкультурно-оздоровительной работы организации на год?

ЛЕКЦИЯ 25. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ПАРКАХ КУЛЬТУРЫ И ОТДЫХА, ДОМАХ ОТДЫХА, ПАНСИОНАТАХ И ТУРИСТИЧЕСКИХ БАЗАХ

План:

1. Характеристика мест массового отдыха населения.
2. Физкультурно-оздоровительная работа в парках культуры и отдыха.
3. Физкультурно-оздоровительная работа в домах отдыха и пансионатах.
4. Физкультурно-оздоровительная работа в туристических базах.

Литература:

1. Финин, С.В. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в парках культуры и отдыха: метод. рекомендации / С.В. Финин. – М.: БГОИФК, 1983.
2. Вилькин, Я.Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Я.Р. Вилькин, Т.М. Каневец. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Дормидонтова, Л.С. Организация и проведение праздников по месту жительства населения в парках культуры и отдыха: метод. рекомендации / Л.С. Дормидонтова. – Омск, 1988.
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003.

5. Кривцун-Левшина, Л.Н. Организационные и методические основы оздоровительно-рекреационной физической культуры: курс лекций / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015.

1. Характеристика мест массового отдыха населения

Свободное время и отдых, как условие восстановления физических и психических сил человека, являются важными сторонами жизни людей. Отдых бывает ежедневным, еженедельным и ежегодным. По примерным подсчетам свыше 50% приходится на ежедневный отдых, около 40% – на еженедельный отдых, около 10% – на ежегодный отдых. Для того, чтобы человек мог отдохнуть создаются **зоны отдыха (ЗО)** – специально организуемые места, где обеспечиваются условия для деятельности, способствующей снятию физического и психического утомления, восстановлению работоспособности и сниженных возможностей организма. С этой целью ЗО организуются на всех уровнях – от квартиры до природной среды. Создание условий для отдыха в пределах квартиры зависит от самих проживающих в ней людей, а создание ЗО в природной среде является деятельностью специальных министерств, ведомств, городских властей, учреждений и предприятий.

ЗО имеют организационные и содержательные особенности. По степени доступности они разделяются на три вида: 1) ближние – двory, внутриквартальные территории в пределах пешеходной доступности (парки, скверы, бульвары, стадионы); 2) пригородные – лесо- и лугопарки, дачные зоны и др.; 3) специализированные – санаторно-курортные и туристские районы. По территориальному и ведомственному признаку они разделяются на следующие виды: 1) ЗО производственных предприятий и учреждений; 2) ЗО внутри населенных мест; 3) загородные (межнаселенные) ЗО. *ЗО предприятий и учреждений* создаются для кратковременного отдыха трудящихся в рабочее и в нерабочее время в комнатах отдыха и психологической разгрузки, зеленых уголках, зимних садах и др. Для более длительного отдыха в нерабочее время оборудуют загородные оздоровительные базы и профилактории. *ЗО внутри населенных мест* – это система благоустроенных пространств: парки, скверы, бульвары, внутриквартальные площадки. Доступность этих зон является условием для рационального проведения самостоятельных и организованных оздоровительных занятий в свободное время. *Загородные ЗО* – это территории республиканского, ведомственного или местного значения, предназначенные для размещения учреждений и комплексов отдыха, туризма и санаторно-курортного лечения. Для них характерны лесные массивы и водные

объекты, разнообразие природных ландшафтов, благоустроенность дорог, оборудованные пляжи, спортивные площадки и др. В их пределах организуется кратковременный и длительный отдых людей, как в естественной среде, так и на специально оборудованных базах. Всего в РБ в настоящее время насчитывается более 110 видов учреждений отдыха: домов отдыха и санаториев, детских санаториев и профилакториев, рыболовных и охотничьих баз, оздоровительных и туристских комплексов, спортивных лагерей, палаточных городков, агроусадеб. Направленность ФОР в них зависит от специфики их цели и задач по укреплению и развитию функциональных и физических возможностей организма отдыхающих.

2. Физкультурно-оздоровительная работа в парках культуры и отдыха

Одним из видов зон отдыха населения являются **Парки культуры и отдыха (ПКиО)**. Они имеют юридический статус, кадровое, финансовое и материальное обеспечение, располагают проектной мощностью, способной одновременно охватить большую часть населения и предоставить ему возможность общения с природой. Эти характеристики придают ПКиО статус культурно-рекреационных учреждений, *основным назначением которых является обеспечение отдыха посетителей и воспитательная работа с ними*. Исходя из своего назначения ПКиО выполняет следующие виды работ: 1) воспитательную; 2) физкультурно-массовую; 3) культурно-просветительную; 4) художественную; 5) рекреационную; 6) бытовое обслуживание посетителей. Применительно к ОРФК ПКиО выполняет следующие функции:

- ◆ строительство и ремонт спортивных сооружений, приобретение инвентаря коллективного пользования; организация работы различных аттракционов;
- ◆ обеспечение условий для физкультурно-спортивных занятий и зрелищных ФСМ для различных возрастных групп населения, создание физкультурно-оздоровительных групп;
- ◆ проведение консультационной работы и пропаганды самостоятельных и организованных занятий ФУ. Являясь государственной формой культурно-рекреационной работы, ПКиО имеет административно-хозяйственную зону, зону пассивного отдыха для прогулок, зону активного отдыха для развлечений, зрелищ, игр и физкультурно-оздоровительных занятий, памятники архитектуры и садово-паркового искусства.

Общее руководство работой ПКиО осуществляет Общественный Совет, в состав которого могут входить представители местной администрации, культурных и спортивных учреждений, курирующих работу ПКиО на конкретной территории. Он проводит

общие собрания не реже 1 раза в год, на которых обсуждаются итоги его работы и намечаются ее перспективы. Непосредственной работой ПКиО руководит его директор, который избирается Общественным Советом и утверждается местным исполкомом. Организацию и проведение ФОР осуществляет спортивный отдел (или физкультурно-массовый сектор). В его состав входят руководитель отдела и инструктор (или инструкторы) по физкультурно-спортивной работе. К проведению физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий, соревнований и спортивных праздников привлекаются тренеры, инструкторы и судьи по спорту, а также специалисты, знающие особенности этой работы. Спортивный отдел организует свою работу по планам, утвержденным дирекцией парка и согласованным с городским (районным) отделом образования, спорта и туризма. ПКиО и его спортивные отделы (физкультурно-массовые секторы) кооперируются в своей работе с организациями культуры, торговли, науки, образования, медицины и др. Необходимость такой кооперации связана с многопрофильностью работы ПКиО, потребностью в самофинансировании за счет проведения платных культурно-развлекательных мероприятий и физкультурно-спортивных услуг, что, в свою очередь, обусловливается потребностями населения в такого рода отдыха и услуг.

В зависимости от возможностей ПКиО содержание его ФОР может быть разнообразным: ● организация работы ФСК для детей, подростков и молодежи, который может стать базой для спортивных секций по видам спорта; ● организация занятий в физкультурно-оздоровительных группах по Государственному комплексу «Здоровье» в соответствии с возрастными ступенями, оздоровительному бегу, городкам, различным спортивным играм, фигурному катанию, оздоровительной гимнастике и др. Работа в физкультурно-оздоровительных группах может быть построена как на общественных началах, так и на основе абонементной оплаты.

ПКиО привлекают жителей возможностью отдыхать в условиях более чистого воздуха, поэтому рекомендуется создание в них условий для организованных и самостоятельных занятий ФУ: троп здоровья, терренкуров, лыжных трасс, катков, детских спортплощадок, бассейнов на естественных водоемах, дорожек здоровья, гимнастических городков, пункта спортивного инвентаря, медпункта и т.д. Неотъемлемыми мероприятиями ПКиО являются соревнования по видам спорта и физкультурно-спортивные праздники: первенства школ и предприятий, рабочих и студенческих общежитий, между командами призывников по видам спорта; соревнования между детскими коллективами и командами ФСК на призы «Кожаный мяч», «Золотая шайба», «Белорусская снежинка», «Белая ладья», «Хрустальный мяч»;

различные состязания и спортивные конкурсы. Одной из форм работы ПККиО является учебно-консультационный пункт (УКП). Он проводит курсы обучения для подготовки занимающихся к физическим нагрузкам, консультации по разработке заданий для самостоятельных занятий ФУ и самоконтролю за состоянием здоровья.

Физкультурно-спортивная работа ПККиО основывается на тех же документах, что и рассмотренных выше формах этой работы. Календарный план на год может иметь две части: план физкультурно-спортивных и план зрелищно-рекреационных мероприятий. Он составляется с учетом аналогичных планов физкультурно-спортивных мероприятий предприятий, учреждений, учебных заведений, домоуправлений района или города, которые согласуются с городскими или районными отделами образования, спорта и туризма, органами коммунального хозяйства, культуры, торговли, образования.

Во многих городах Беларуси созданы ПККиО. Так, в г. Витебске функционируют Парк партизанской славы им. Миная Шмырева, Парк Победителей, Парк им. Советской Армии (Мазурино) и Фрунзе, Парк Железнодорожников и др. Посещаемость Парков зависит от наличия на их территории зеленых насаждений, водоемов и живописных участков, их размещения в плане города и связи с жилыми районами, видами общественного транспорта, наличия сооружений культурно-просветительного, физкультурно-оздоровительного и бытового назначения. Исследованиями выявлено, что в первой половине дня в основном посещают ПККиО пожилые люди, часть из них с маленькими детьми с целью подышать свежим воздухом, отдохнуть от городского шума, полюбоваться зелеными насаждениями, почитать, поиграть в шахматы и т.п. После 15 ч приходят школьники для занятий ФУ, играми и аттракционами, техническим и художественным творчеством. Вечером его посещают преимущественно люди молодого и среднего возраста для общения, занятий ФУ и развлечений (танцы, эстрада, кино, аттракционы), посещения выставок, библиотеки и всегда – общения с природой. Зимой – это в основном любители покататься на коньках, лыжах, санках. Эти особенности посетителей ПККиО должны учитываться в разработке планов его работы и времени проведения конкретных мероприятий.

3. Физкультурно-оздоровительная работа в домах отдыха и пансионатах

Дома отдыха и пансионаты – учреждения оздоровительно-рекреационной направленности, работающие посезонно или круглогодично в благоприятных климатических, ландшафтных и санитарно-гигиенических условиях. Их деятельность курируется Минздравом и ведомствами, профсоюзам производственных объединений, к кото-

рым они принадлежат. В них на 12–24 дня принимаются практически здоровые лица. Имеются дома отдыха выходного дня (одно-, двух-дневные), для родителей с детьми, для беременных, молодежные, плавающие (на морских и речных пароходах) и др.

Целью работы домов отдыха и пансионатов является **обеспечение переключения организма отдыхающих на вид деятельности, который обеспечивал бы восстановление и поддержание физических, психических и интеллектуальных возможностей.** Задачи ФОР в данных учреждениях следующие: – дать отдыхающим теоретические знания и сформировать практические навыки по укреплению здоровья, улучшению физической подготовленности и физического состояния; – организация досуга и активного отдыха, восстановление их физических кондиций; – приобщение к регулярным занятиям ФУ. В этих учреждениях отдыха большое внимание уделяется культурно-массовой и санитарно-просветительской работе в сочетании с распорядком дня, включающим двигательный режим, рациональное питание, культурные развлечения, отдых и сон.

Для реализации цели и задач этих здравниц в план ФОР на год или сезон включаются следующие разделы: 1) строительство и оборудование спортивной базы; приобретение спортивного инвентаря и оборудования; строительство и оборудование комплексов физио- и гидро- процедур, строительство и оборудование троп здоровья, реконструкция пляжа; 2) подготовка общественных физкультурных кадров;

3) агитационно-пропагандистская работа (лекции, циклы радиобесед, кинолектории «Здоровье» и др.); 4) оздоровительно-рекреационная работа: организация Школы здоровья; занятия в физкультурно-оздоровительных группах; проведение соревнований (по лыжному спорту, волейболу, бадминтону, теннису, городкам, плаванию и др.) и спортивных праздников, дней и недель по различным видам спорта (бегуна, пловца, лыжника и т.д.). На основе этого документа составляются остальные документы планирования ФОР в зависимости от режима работы учреждения отдыха.

Основными средствами оздоровления в этих учреждениях являются утренняя, ритмическая и дыхательная гимнастики, дозированные ходьба (терренкур) и бег, занятия на тропе здоровья, ближний туризм, массаж и самомассаж, гимнастические упражнения с использованием тренажеров, оборудования и инвентаря, спортивные игры, плавание, катание на коньках и санях, ходьба на лыжах и др., спортивные соревнования и праздники. Физкультурно-оздоровительные занятия организуются в форме групп «Здоровья». В качестве средств оздоровления применяются также закаливание и оптимальный двигательный режим отдыхающих. При закаливании

используются солнечные и воздушные ванны в аэросолярии и на пляже, морские и речные купания, купания в бассейнах, души, обливания, обтирания и т.п., ультрафиолетовые облучения в фотариях. Двигательный режим основной упор делает на занятия ФУ, и предусматривает в течение всего срока отдыха пребывание отдыхающих на воздухе, аэрацию помещений. Средства ОРФК выбираются в зависимости от сезона работы и местных условий отдыха, функциональных, физических и половозрастных особенностей отдыхающих, их профессиональной принадлежности и физкультурно-спортивных интересов. Важное значение в ФОР этих учреждений имеет разработка и проведение ФСМ на каждый заезд отдыхающих, от чего во многом зависит привлечение большего числа участников к ФУ. К числу наиболее популярных относятся спартакиада «Бодрость и здоровье», соревнования по шашкам, шахматам, городкам, лыжам, волейболу, бадминтону, настольному теннису, плаванию и др., оздоровительно-спортивные праздники, посвященные памятным датам. Наиболее удобным для тренировок и соревнований считается время с 10.00 до 13.00 и с 16.00 до 18.30. Одной из форм ФОР в домах отдыха и пансионатах является Школа здоровья. В ней отдыхающие обучаются теории и методике самоконтроля, правильного дыхания, самомассажа, дозированной ходьбы, получают рекомендации для самостоятельных занятий ФУ.

В домах отдыха и пансионатах ФОР организует инструктор по физической культуре. В его обязанности входит: – составление планов работы, разработка комплексов упражнений для утренней гимнастики; – формирование из числа отдыхающих физкультурно-оздоровительных групп, проведение учебно-тренировочных занятий в них; – осуществление контроля за состоянием мест занятий и соревнований, спортивного инвентаря и оборудования, его выдачей и хранением; – организация и проведение ФСМ; – организация АиП физической культуры среди отдыхающих; – отбор из числа отдыхающих активных физкультурников для подготовки помощников в качестве судей и тренеров команд при проведении ФСМ; – учет и отчетность по ФОР. Для обеспечения учета и отчетности по данной работе инструктор по физической культуре ведет журнал учета числа занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах и секциях, проведенных ФСМ, данных о спортивных сооружениях, оборудовании и инвентаре.

4. Физкультурно-оздоровительная работа в туристических базах

Туристские базы – учреждения физкультурно-оздоровительной и рекреационной направленности, работающие посезонно или круглогодично. Продолжительность отдыха в них – от 12 до 15 дней.

В Республике Беларусь функционируют 14 турбаз, которые расположены в живописных местах. Направлениями работы здесь являются: организация и проведение туристских походов, соревнований по туристской технике и спортивному ориентированию; организация и проведение массовых ФСМ и культурно-развлекательных мероприятий.

Основными средствами ОРФК на турбазах являются туристские походы и физкультурно-рекреационные мероприятия. Туристские походы проводятся однодневные и многодневные, включая категорийные, с различными способами передвижения. Так, на турбазах «Белое озеро», «Лесное озеро», «Браславские озера», «Озеро Нарочь» за основу взяты водные походы, на других – пешие, лыжные, велосипедные и др. Туристские походы проводятся в соответствии с утвержденными правилами организации походов: обязанностями участников и инструкторов, организации питания, ночлега, мер безопасности, гигиены и др. Для участия в походах турбаза может выдавать отдыхающим на прокат соответствующее туристское снаряжение. Чем выше категория сложности маршрута, тем более высокие требования предъявляются к физической и технической подготовке туристов. При подготовке к походам отдыхающие на турбазе осваивают элементы туристской техники и навыки ориентирования на местности. Они обучаются природоохранным, противопожарным действиям и мерам безопасности в лагере, на воде и в походах. Как итог освоения этих знаний и умений за смену проводятся соревнования, в программу которых входят упражнения естественно-прикладного характера (преодоление естественных препятствий, плавание, гребля, езда на велосипеде), элементы техники туризма (подъем и спуск по склону траверсом; вязка узлов по заданию на время; наведение и преодоление переправ; упражнение "маятник"; перенос пострадавших на импровизированных носилках и т.п.) и спортивного ориентирования (азимутный ход, прохождение дистанции по выбору и в заданном направлении), комбинированная эстафета с элементами туристской техники и спортивного ориентирования.

Основными средствами и формами ОРФК на туристических базах являются утренняя гимнастика, группы туристической направленности и ФСМ: праздники «Здоровья» и «Нептуна», соревнования «Туристская тропа», «Всей семьей на старт» и др., спортивные конкурсы, соревнования по армрестлингу, «пляжному волейболу и футболу» и др. В программу культурных мероприятий могут включаться различные конкурсы между туристскими отрядами и семьями: на лучшую туристскую песню, художественную самодеятельность и газету, бивуак и приготовление пищи;

спортивный вечер «Туристский костер», посвященный открытию и закрытию смены.

Организацию ФОР на турбазах обеспечивают инструкторы по физической культуре и туризму, имеющие специальное образование. В их обязанности входит: планирование ФОР и туристической подготовки; разработка и проведение комплексов утренней гимнастики, формирование групп туристической направленности и проведение учебно-тренировочных занятий в них; осуществление (совместно с медицинским работником) контроля за состоянием мест занятий и соревнований, спортивного инвентаря и оборудования, его выдачей и хранением; организация АиП ЗОЖ среди отдыхающих; организация и проведение ФСМ и туристических мероприятий; отбор из числа отдыхающих активных физкультурников для подготовки из их числа помощников в качестве судей и тренеров команд при проведении учебно-тренировочных занятий и ФСМ; учет и отчетность по физкультурно-оздоровительной и туристической работе. Для обеспечения учета и отчетности инструкторы по ФК и туризму ведут журналы учета проведенных физкультурно-спортивных и туристических мероприятий, данных о спортивных сооружениях, оборудовании и инвентаре.

Вопросы для самоконтроля:

1. В чем состоит физкультурно-оздоровительная работа в парках культуры и отдыха?
2. В чем заключается специфика планирования и содержания ФОР в домах отдыха и пансионатах?
3. В чем состоит специфика ФОР в туристических базах?
4. Какие общие методические правила необходимо учитывать при организации и проведении ФОР в учреждениях реабилитации и отдыха?

Лекция 26. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В САНАТОРИЯХ, САНАТОРИЯХ- ПРОФИЛАКТОРИЯХ, ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

План:

1. Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях.
2. Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях-профилакториях.
3. Цель, задачи, типы и виды физкультурно-оздоровительных групп.

4. Методика организации физкультурно-оздоровительных групп.
5. Виды и содержание планирующих документов занятий физкультурно-оздоровительной направленности.

Литература:

1. Баранов, В.М. Занятия в группах здоровья / В.М. Баранов. – Киев: «Здоровье», 1983.
2. Рубцов, А.Т. Группы здоровья / А.Т. Рубцов. – 2-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
3. Вилькин, Я.Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Я.Р. Вилькин, Т.М. Каневец. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Гусалов, А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа / А.Х. Гусалов. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства: курс лекций / авт.-сост.: Т.В. Дорофеева, В.В. Леонова. – Минск: БГУИФК, 2005.
6. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003.
7. Кривцун-Левшина, Л. Н. Организационные и методические основы оздоровительно-рекреационной физической культуры: курс лекций / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: ВГУ имени П.М.Машерова, 2015.

1. Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях

Санатории – учреждения лечебно-реабилитационного профиля, назначение которых связано с физической и социальной реабилитацией лиц, прошедших курс лечения и проходящих восстановление по соответствующему виду, характеру и тяжести перенесенного заболевания. В основе лечебно-реабилитационного процесса лежит организация работы учреждения как комплекса общесанаторного, санаторного, индивидуального и двигательного режимов⁵⁸. **Общесанаторный режим** – это мероприятия для создания оптимальных условий лечения и отдыха: высокой санитарной культуры, комплекса бытовых услуг, обеспечение максимальной тишины для отдыха, четкий распорядок процедурных кабинетов. **Санаторный или реабилитационно-оздоровительный режим** – установленный распорядок дня, структура санаторно-курортной смены с учетом физиологических ритмов жизнедеятельности организма отдыхающих: подъем, утренняя гимнастика, завтрак, обед и ужин, отход к дневному и ночному сну. **Индивидуальный режим** – комплекс лечебных профилактических и рекреационных действий отдыхающего, подбор средств, методов, форм медицины и физической культуры, объема и интенсивности физической нагрузки с учетом специфики его труда или учебы, характера заболевания, общего состояния здоровья, уровня физических и психических возможностей. **Двигательный режим** – рациональное распределение видов двигательной деятельности на протяжении дня и санаторно-курортной смены в комплексе с санаторно-курортными и учебно-воспитательными мероприятиями⁵⁹. **Общесанаторный, индивидуальный и двигательный режимы образуют лечебно-санаторный режим** – систему мероприятий лечения, реабилитации и профилактики заболеваний отдыхающих. В его структуру включаются гидробальнеологические и физиотерапевтические средства, грязелечение, лечебное питание и ФУ в сочетании с климатотерапией и физкультурно-рекреативными мероприятиями.

Обобщенный опыт работы санаториев показал, что одно из ведущих мест в комплексной терапии отдыхающих, включенной в лечебно-санаторный режим, занимает **двигательный режим (ДР)**. Доказано, что путем использования различных ФУ в сочетании с воздействием климатических факторов (климатотерапия) можно регулировать функциональное состояние различных систем

⁵⁸ Крячко, И.А. Вопросы построения двигательных режимов в санаторно-курортных учреждениях / И.А. Крячко // Актуальные вопросы лечебной физкультуры и спортивной медицины: Труды центр. Науч.-исслед. ин-та курортологии и физиотерапии / И.И. Хитрик, Г.Н. Бжишкян-Бородина. – М.: ЦНИИК, 1970.

⁵⁹ Основы курортологии: учебник / А.В. Скибицкий, В.И. Скибицкая. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – С. 37–38.

организма, способствовать восстановлению компенсаторно-приспособительных механизмов, нарушенных в ходе болезни. В применении ДР важным является вопрос *о мере использования в его содержании различных средств, форм и методик для разных категорий больных*. Однако, в литературе нет единого мнения о количестве, содержании и методике их применения. Так, в кардиологических санаториях Подмосковья количество ДР колеблется от 2 до 5-ти; в Сочинском Институте курортологии и физиотерапии разработаны 3 ДР. В учебной литературе рассматриваются 4 ДР.⁶⁰

Для санаториев Крыма Ялтинским НИИ физических методов лечения и медицинской климатологии им. И.М. Сеченова на основании изменения показателя МПК с учетом возраста и заболевания используется 4 ДР. **ДР № 1-щадящий**, назначается больным с заболеваниями органов дыхания и ССС. Он включает: ♦ в теплый период года (май-октябрь): морские купания после обтираний при температуре (t) воды не ниже 22° от 1 до 3 мин в медленном темпе или ванна с t воды 33–36° 10–12 мин; индивидуальная утренняя гимнастика с низкой нагрузкой от 5 до 15 мин; лечебная гимнастика 15–30 мин с низкой интенсивностью, 2–4 паузами по 40–60 сек; ходьба 1–3 км со скоростью 80-90 шаг/мин с отдыхом 1–2 мин после 0,5–1 км или терренкур по ровной местности до 1–2 км в темпе 70–80 шаг/мин с 1–3 остановками для отдыха по 5 мин с увеличением дистанции через каждые 4 дня до 500 м.; игры до 30-ти мин в медленном темпе. При t воздуха выше 29° игры не проводятся; ♦ в холодный период года (ноябрь – апрель): влажные обтирания или плавание в бассейне в медленном темпе при t воды не ниже +24 - +26° по Цельсию; утренняя гимнастика с низкой интенсивностью до 10 мин; лечебная гимнастика; – малоподвижные игры, прогулки в первой половине дня на местности или веранде; ходьба 1–3 км со скоростью 80-90 шаг/мин с отдыхом 1–2 мин после 0.3-1 км. **ДР № 2 – щадяще-тренирующий**, назначается отдыхающим с заболеваниями в стадии ремиссии функций органов дыхания, ССС и нервной систем. Здесь назначаются: ♦ в теплый период года (май-октябрь): морские купания и плавание в медленном и среднем темпе при t воды не ниже 19°, воздуха – + 20° от 5 до 10 мин; утренняя гимнастика до 16 упражнений 10–15 мин; лечебная гимнастика с включением упражнений комплекса «Здоровье», медленный бег до 30 мин; ходьба до 5 км со скоростью 80–90 шаг/мин с 2–3 остановками отдыха и увеличением дистанции до 10 км в конце курса лечения; туристские походы 1–2 раза в неделю до 12 км; игры в умеренном темпе до 50 мин с отдыхом через каждые 15–20 мин игры; гребля в среднем темпе

⁶⁰ Физическая культура: курс лекций /В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.М. Киселева. – Минск: БГУ, 2007.

до 30 мин с отдыхом через каждые 5 мин; ♦ в холодный период года (ноябрь – апрель): ФУ в сочетании с воздушными ваннами с общим или частичным обнажением при t воздуха не ниже $+18^{\circ}$ от 10 до 15 мин; купание в бассейне при t воды не ниже $+26^{\circ}$ от 5 до 10 мин.; утренняя гимнастика 15–17 мин, включая легкий бег и подвижные игры; лечебная гимнастика с использованием комплекса «Здоровье» и игр в умеренном темпе; ходьба 3–4 км со скоростью 90–110 шаг/мин; бег в темпе 140 шаг/мин от 2 до 5 мин; лыжные прогулки при t воздуха не ниже -15° в медленном темпе до 30 мин. **ДР № 3 – тренирующий**, назначается отдыхающим с начальными формами заболеваний в фазе полной ремиссии органов дыхания, ССС и нервной систем: ♦ в теплый период года (май-октябрь): купания при t воды и воздуха не ниже $+16-17^{\circ}$ от 5 до 10 мин; утренняя гимнастика с упражнениями на снарядах до 20 мин; ходьба до 12 км со скоростью 110–120 шаг/мин; туризм от 25 до 30 км; подвижные и спортивные игры; плавание и гребля; бег со скоростью 145 шаг/мин от 6 до 15 мин с отдыхом 1–2 мин через каждые 4 мин бега; участие в соревнованиях; ♦ в холодный период года (ноябрь – апрель): лечебная гимнастика с воздушными ваннами; купания в бассейне после обтирания при t воды не ниже $+10^{\circ}$ и воздуха $+10-12^{\circ}$; упражнений комплекса «Здоровье» и на велотренажерах; ходьба 4–5 км со скоростью 110–120 шаг/мин; бег от 6 до 15 мин с отдыхом 1–2 мин через каждые 4 мин бега в темпе 145 шаг/мин; лыжные прогулки при t воздуха не ниже -18° в среднем темпе до 60 мин. **ДР № 4-интенсивно-тренирующий**, назначается в фазе длительной ремиссии и полной компенсации функций органов дыхания, ССС и нервной систем. В нем применяются: ♦ в теплый период года (май-октябрь): купания при t воды и воздуха не ниже $+15-17^{\circ}$ от 10 до 20 мин; ФУ на воздухе с использованием гимнастических снарядов и комплекса «Здоровье» до 1 часа, спортивные и подвижные игры, эстафеты; бег от 15 до 30 мин с отдыхом 1–2 мин через каждые 7-10 мин бега; ходьба до 25 км; туризм в течение 2–3 дней до 75–100 км; плавание и гребля; участие в соревнованиях; ♦ в холодный период года (ноябрь – апрель): ходьба 5–6 км со скоростью 120–130 шаг/мин; бег от 10 до 20 мин с отдыхом 1–2 мин через каждые 5 мин бега; спортивные и подвижные игры; лыжные прогулки при t воздуха не ниже -20° в среднем темпе до 2 час по слабо пересеченной местности с паузами отдыха 1–3 мин через каждые 20–30 мин; участие в соревнованиях по видам спорта.

Содержание ДР определяется показаниями физического и психического состояния отдыхающих и предназначено для полной реаби-литации нарушенных функций организма. Например, в кардиологических санаториях учитывается степень компенсации и наличие органического поражения аппарата кровообращения, стадия

развития заболевания и др. В санаториях неврологического профиля внимание уделяется степени нарушений нервно-мышечного аппарата (параличей, парезов), ограничения движений в суставах, болевого синдрома и т.д. В санаториях дыхательного профиля при назначении ДР учитывается характер (бронхит, бронхиальная астма, эмфизема легких, хроническая пневмония) и стадия заболевания (неустойчивая ремиссия, обострение, время после хирургического вмешательства и др.). Назначенный режим в период лечения может меняться при улучшении состояния здоровья от 1-го к 4-му, а при ухудшении – от 4-го к 1-му. Назначение ДР осуществляется лечащим врачом и его применение проходит при постоянном контроле медицинского персонала, больные знакомятся с содержанием назначенного режима, необходимостью его обязательного выполнения при отказе от курения и употребления спиртных напитков.

2. Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях профилакториях

Санатории-профилактории – учреждения оздоровительно-профилактической направленности, назначение которых – предупреждение болезней, ликвидация неблагоприятных воздействий производственных (учебных) факторов на организм человека, поддержание и развитие его психофизических и духовных сил, повышение работоспособности в производственном (учебном) процессе. Преимущества санаториев-профилакториев заключается в том, что в нем укрепляют свое здоровье без отрыва от производства (учебы); отдыхающим не требуется время на акклиматизацию и адаптацию, нести расходы на проезд в места оздоровления и отдыха и обратно. Санатории-профилактории функционируют при промышленных или образовательных учреждениях, финансируются администрациями этих учреждений под контролем Минздрава, поскольку их работа связана с решением и медицинских и физкультурно-профилактических задач.

Наиболее классической их формой являются санатории-профилактории промышленных предприятий. Они могут работать в три смены в соответствии с производственным режимом. В традиционном виде профилактика в них включает физиобальнеотерапию и занятия ФУ, объем которых варьирует от 10 до 70% всего оздоровительно-профилактического комплекса. ФОР здесь включает в себя:

- формирование у отдыхающих знаний и умений для использования ФУ, пропаганду ЗОЖ в форме лекций, встреч с медицинскими и физкультурными работниками и др.;
- программирование содержания и объема ФУ в зависимости от применяемых других оздоровительных и профилактических средств, особенностей индивидуального ДР,

режима труда и отдыха с учетом состояния здоровья, физического развития и подготовленности, особенностей профессии, физкультурных потребностей и интересов трудящихся (учащихся).

В процессе оздоровительно-профилактического курса используется комплекс мероприятий в следующих режимах: – *оздоровительном*: утренняя гимнастика до начала работы; – *реабилитационном*: индивидуальные и групповые занятия восстановительной гимнастикой после работы; – *лечебно-профилактическом*: использование специальных ФУ в лечебных целях; – *физкультурно-рекреационном*: использование разнообразных ФУ в рекреационно-развлекательных целях. В числе физкультурно-рекреационных мероприятий (при наличии необходимых условий) проводятся соревнования по настольному теннису, шахматам, шашкам, бильярду, бадминтону, мини-футболу, баскетболу, волейболу и др. по упрощенным правилам. Желающие участвовать в них допускаются по разрешению врача. Проводимые на хорошем методическом уровне оздоровительно-профилактические и физкультурно-рекреационные мероприятия помогают укрепить здоровье и сократить трудовые потери, повысить работоспособность трудящихся (учащихся).

В настоящее время в силу экономических трансформаций в стране в санаториях-профилакториях ФОР, в основном, сводится к лечебно-профилактическим процедурам, в то время как ДР и оздоровительные программы используются редко. Одной из причин такого положения является то, что в большинстве этих учреждений отсутствуют должности инструктора-методиста по ФОР, а их функции выполняют специалисты ЛФК или по культурно-массовой работе в форме проведения одноразовых турниров и спортивных соревнований. Все это является причиной отсутствия в большинстве таких учреждений планирования ФОР, проведения АиП по формированию ЗОЖ и мотивации к занятиям ФУ, работы физкультурно-оздоровительных групп, что может привести к чрезмерному напряжению организма отдыхающих при нерегулярных учебно-тренировочных занятиях и ФСМ, а, следовательно, и к заболеванию.⁶¹

Для эффективного функционирования ОРФК в учреждениях лечения и реабилитации населения при организации и проведении ФОР необходимо придерживаться следующих методических правил:

1. При комплектовании физкультурно-оздоровительных групп

⁶¹ Кривцун, В.П. Анализ состояния физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха / В.П. Кривцун, Д.Э. Шкирьянов //Наука-бразованию, производству, экономике: материалы XX(67) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов (Витебск, 12-13 марта 2015 г.); в 2 т. – Витебск: Витебский гос. ун-тет имени П.М. Маше-рова, 2015. – С. 355–356.

отдыхающих учитываются возраст, пол, функциональное состояние ССС. 2. Физические упражнения подбираются для каждого занимающегося или группы занимающихся при сходных показателях заболеваний или функциональных возможностей организма в сочетании с климатотерапией, закаливанием и гидробальнеопроцедурами. 3. Разработка ДР для отдыхающих с различными видами заболеваний и состояния функциональных систем организма осуществляется инструктором по ФОР совместно с врачом ЛФК или медицинским работником, а утверждается главным врачом учреждения. 4. При проведении занятий физкультурно-оздоровительной направленности и дозирования физической нагрузки условием их эффективности является выполнение принципов ОФК: оздоровительной направленности, чередование напряжения и расслабления мышечных групп и распределения нагрузки на весь организм; включение ДУ в определенном соотношении к общеразвивающим и специальным упражнениям.

3. Цель, задачи, типы и виды физкультурно-оздоровительных групп

В любой из основных и частных форм ФОР с населением непосредственной формой физкультурно-оздоровительных занятий являются **физкультурно-оздоровительные группы (ФОГ)**. Они представляют собой добровольное объединение лиц различного пола, возраста, физического состояния и развития, интересов и профессии, имеющих общую **цель** – поддержание и укрепление здоровья для сохранения работоспособности, продления творческой и активной жизни. К общим задачам ФОГ относятся:

► **оздоровительные**, регламентирующие учебно-тренировочный процесс в соответствии с закономерностями укрепления здоровья: рационализация двигательной активности; повышение функциональных возможностей органов и систем, их адаптационных возможностей; профилактика расстройств ССС и ДС; коррекция физического развития и инволюционных процессов, нормализация массы тела; снижение психоэмоционального и психофизического напряжения; послерабочее восстановление и повышение работоспособности;

► **образовательные**, диктуемые спецификой образовательного процесса по формированию мотивов ЗОЖ:

1. Формирование знаний по ведению ЗОЖ: ♦ влиянию двигательной активности на здоровье и работоспособность человека; ♦ правилам и нормам личной и общественной гигиены, рационального питания; ♦ организации режима труда и отдыха; ♦ методики закаливания; ♦ способам отказа от вредных привычек, регулирования психоэмоционального состояния; ♦ организации образа жизни в связи с эко-

логическими условиями (при химическом, пылевом, биологическом, радиоактивном и других видах загрязнения окружающей среды);

2. Формирование знаний по вопросам методики занятий ФУ:
♦ особенностям влияния на организм физических нагрузок различной направленности; ♦ преимуществам и недостаткам влияния различных видов физических упражнений; ♦ организации занятий физическими упражнениями; ♦ дозирования физической нагрузки для достижения оздоровительного эффекта; ♦ технических приемов используемых физических упражнений; ♦ техники безопасности на занятиях; ♦ средств и методов самоконтроля при оценке эффективности физкультурно-оздоровительных занятий;

► **воспитательные**, диктуемые общей направленностью физического воспитания: формирование общих и прикладных двигательных умений и навыков, развитие и поддержание физических качеств, уровня физической подготовленности; развитие социальных качеств: уверенности в своих силах, настойчивости, чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи; воспитание потребности в занятиях ФУ и установки на ЗОЖ.⁶²

В зависимости от решения конкретных задач различают следующие виды ФОГ. **1-й вид** – группы общей физической подготовки (ОФП), содержание которых связано с использованием ФУ комплексного воздействия на организм человека. Эти группы могут различаться по возрастным характеристикам. Так, они организуются по следующим возрастным категориям: 1) для мужчин (до 40 лет) и женщин (до 35 лет), относящихся к основной медицинской группе и числом занимающихся до 30 человек; 2) смешанные группы мужчин старше 40 лет и женщин старше 35 лет, относящихся к основной и подготовительной медицинской группе численностью до 20 человек. Задачами групп ОФП являются сохранение и развитие двигательных навыков, улучшение функциональных и физических качеств, повышение адаптационных возможностей организма. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45–60 минут.

2-й вид – группы специальной физической подготовки (СФП) или группы по интересам. К нему относятся группы атлетической и женской гимнастики, зимнего и общего плавания, оздоровительной ходьбы и бега, туризма, спортивных игр и др. В них могут заниматься лица любого возраста, относящиеся к основной и подготовительной медицинским группам. Число занимающихся – 20–25 человек. Задачами групп ОФП являются организация активного отдыха; улучшение функциональных возможностей организма, достижение и сохранение высокого уровня физического развития и подготовленности; гармо-

⁶² Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: тексты лекций / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ, 2000. – С. 47–50.

ническое развитие мускулатуры, улучшение осанки и коррекция фигуры, достижение оптимального веса, развитие конкретных физических и двигательных качеств, участие в спортивных соревнованиях. Занятия проводятся 2–3 раза в неделю длительностью – 60–90 мин.

3-й вид – группы здоровья (ГЗ). К нему относятся группы утренней гигиенической, женской реабилитационной и лечебной гимнастики; «семейные» ФОГ и группы закаливания. Задачами групп утренней гимнастики является подготовка организма к работе, оптимизация эмоционального состояния. В них могут заниматься лица разного пола, возраста, профессий численностью до 40 человек. Занятия проводятся ежедневно продолжительностью 15–20 мин преимущественно в скверах и парках, на стадионах или спортивных площадках в микрорайоне и т.п. Задачами групп женской реабилитационной гимнастики являются восстановление и поддержание гибкости, координации движений, достижение оптимального веса, поддержание здоровья в период и после беременности. В них могут заниматься женщины разного возраста, численностью 10–15 чел. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45–60 мин. Место проведения – оборудованный зал. Задачами групп лечебной гимнастики являются исправление врожденных и приобретенных физических дефектов, восстановление двигательных навыков. В них могут заниматься лица разного пола и возраста, относящиеся к подготовительной и специальной медицинским группам, численностью 5–15 чел. Занятия проводятся 2–3 раза в неделю до 30–45 мин при постоянном врачебном контроле. Место проведения – оборудованный зал. Задачи «семейных» групп – приобщение членов семьи к занятиям ФУ и ведению ЗОЖ, совместное проведение досуга, повышение образованности в области физической культуры, воспитание чувства взаимопомощи и формирование характера, установление и поддержание коммуникативных связей родителей и детей и др. Направленность занятий может быть от ОФП до СФП. Рациональными днями их проведения являются суббота и воскресенье, длительность занятий 60–90 мин в различных условиях: в зале, бассейне, парке, стадионе и т.п. Группы закаливания организуются для решения задач оздоровления людей силами в различных их формах, формирования знаний и умений функциональной значимости и методик закаливания, способов ведения ЗОЖ, и прежде всего, отказа от курения и алкоголя. Занятия в этих группах проводит специалист по этому виду оздоровления 3 раза в неделю по 2 ч на воздухе, в открытом плавательной бассейне, на стадионе. В группе закаливания могут заниматься лица разного пола и возраста, но дозировка применяемых средств закаливания в сочетании с ФУ, в основном циклического характера, определяет инструктор совместно с медицинским работником для каждой возрастной группы.

4. Методика организации физкультурно-оздоровительных групп

Одной из организационных особенностей ФОГ является их **мобильность**, т.е. они могут создаваться в любых учреждениях и организациях, где есть для этого условия: стадионы, спортивные площадки, залы, лесопарки, зоны отдыха, естественные водоемы, лыжные базы, кроссовые и лыжные трассы и т.п.

Другой их особенностью является **доступность**: в них могут заниматься все желающие. Однако комплектование ФОГ имеет свои организационные требования: ♦ подбор занимающихся в них осуществляется с учетом пола, возраста (дети, начиная с 5-летнего возраста), состояния здоровья, уровня физической подготовленности и профессии. В последнем случае содержание занятий строится по принципу схожести с послетрудовой реабилитацией и профилактикой профессиональных заболеваний в структуре ПФК⁶³; ♦ группы образуются из лиц со схожим состоянием здоровья, которое определяется медицинским освидетельствованием. Допускается комплектование ФОГ для лиц основной и подготовительной медицинской группы или отнесенных к подготовительной и специальной медицинским группам, если отнесенные к подготовительной группе старше возрастом, чем отнесенные к специальной медицинской группе; ♦ подбор лиц в разновозрастные группы не должен допускать разницу в их возрасте более 10 лет; ♦ при комплектовании групп по половому признаку предпочтение отдается однополым группам. Возможно комплектование смешанных групп с учетом функциональных возможностей мужчин и женщин.

Организация ФОГ и проведение занятий в них предусматривает определенную последовательность действий: ► проведение агитационно-пропагандистских мероприятий по формированию у людей интереса к занятиям в конкретных ФОГ. Они могут проводиться в различных формах в школах для учащихся и их родителей, в микрорайонах при жилищно-коммунальных управлениях и по месту работы, посредством рекламных щитов в местах жительства и отдыха населения и др.; ► учет потребностей и интересов человека: многих привлекает в оздоровительной тренировке возможность общения в неформальной обстановке, эмоциональная разрядка, переключение на другой вид деятельности, активное времяпрепровождение, получение знаний о ЗОЖ. Такую информацию можно получить в ходе бесед, интервьюирования или анкетного опроса в процессе организационного собрания или первых двух-трех занятиях. Эта информация позволяет инструктору-методисту правильно планировать занятия в ФОГ, от че-

⁶³ Ловицкая, И.В. О принципе комплектования групп здоровья с учетом профессии занимающихся / И.В. Ловицкая // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 11. – С. 50–53.

го во многом зависит впечатление людей о конкретном физкультурно-оздоровительном учреждении, а, следовательно, и принятие ими решения посещать или не посещать такие занятия; ► документальное оформление желающих заниматься осуществляется с указанием места, времени и условий занятий (наличие медосмотра, показания и противопоказания к конкретным ФУ, спортивная форма и др.), фамилии, имени и отчества инструктора-методиста по ОФК, его уровня образования и специализации в этой области); ► при наборе в платные ФОГ определяется порядок абонементной платы с указанием суммы, сроков, расчетного счета учреждения и правил взаимоотношений между ним и занимающимися при условии заболевания, пропуска, отъезда и др. случаев в соответствии с установленными нормами; ► заключение учреждением договора с участковыми поликлиниками или поликлиниками предприятий о медицинском контроле за занимающимися в ФОГ; ► строительство, оборудование или аренда спортивной базы, приобретение инвентаря и оборудования, обеспечение их гигиенического состояния, условиями по охране имущества занимающихся во время их присутствия на занятиях; ► разработка планирующей документации по оздоровительно-тренировочному процессу для каждой ФОГ с учетом ее специфики и контингента занимающихся; ► составление расписания занятий, его утверждение у руководства организации и доведение до каждого, записавшегося в группу. При его изменении все занимающиеся заранее информируются об этом; ► оформление учетной документации по группе с указанием данных по каждому занимающемуся: Ф.И.О., пол, возраст, профессия, образование, принадлежность к медицинской группе, наличие заболеваний или снижение функций конкретных органов или систем организма, уровень физического здоровья и физической подготовленности; ► определение уровня физического здоровья и физической подготовленности у желающих заниматься осуществляется перед началом занятий посредством тестирования. Обо всех условиях и требованиях потенциальные занимающиеся должны быть оповещены на первом организационном собрании.

5. Виды и содержание планирующих документов занятий физкультурно-оздоровительной направленности

При организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий в ФОГ разрабатываются: 1. Программа физкультурно-оздоровительных занятий на перспективу. 2. Годовой план-график распределения учебно-тренировочного материала. 3. Поурочный план распределения учебного материала. 4. Конспекты каждого занятия.

Программа физкультурно-оздоровительных занятий состоит из следующих блоков: 1-й – тестирование; 2-й – выбор стратегии занятия; 3-й – упражнение, метод, методика; 4-й – условный оптимум физического состояния.⁶⁴ Комплекс тестов используется для текущего и итогового контроля за уровнем физической подготовленности и здоровья занимающихся. В качестве теста может быть использовано любое упражнение или их группа, выполняемые по определенному алгоритму и в определенных условиях (например, упражнения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса РБ, 1999). Полученные результаты оцениваются тремя способами: а) рассчитывается интегральная оценка путем приведения результатов тестирования к единой системе измерений и показателей: в баллах, очках, условных коэффициентах; б) определяется прирост показателей; в) полученные величины сравниваются с нормативными моделями. Выбор стратегии занятий основывается на медико-биологических и анатомических особенностях организма занимающихся: 1) физической нагрузки (примерно 50–85% от максимального потребления кислорода или 60–80% от резерва максимальной частоты пульса), 2) продолжительности занятий (как правило, 60 мин при аэробном компоненте, 2–3 раза в неделю); На основе результатов тестирования определяются цели занятий: они могут различаться степенью нагрузочности (объемом и интенсивностью), направленностью и специализацией. Методическая часть программы содержит описание методики в % соотношения объемов нагрузки и отдыха в определенном цикле занятий, периодичности и степени обновления упражнений, примеры занятий и их комплексов. Программа должна иметь иерархию задач: восстановление, сохранение, развитие и поддержание достигнутого уровня функциональной и физической подготовленности. Эти задачи соответствуют четырем двигательным режимам: **реабилитационному, щадяще-тренирующему, тренирующему (общей физической подготовки) и интенсивно-тренирующему (поддержанию активного долголетия).**

Базовым документом текущего планирования учебно-тренировочного процесса является **Годовой план-график распределения учебного материала**. В нем должны содержаться следующие данные: 1. Содержание учебного материала (используемые средства). 2. Количество отведенных на это средство занятий или часов. 3. Название месяцев использования средств в течение годового цикла.

⁶⁴ Евстратова, Т.В. Алгоритм построения оздоровительных программ / Т.В. Евстратова // Материалы международной науч.-прак. конф., 29–30 марта 2007 г. Витебск. – Витебск: УО «ВГТУ», 2007. – С. 43–45.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебного материала для группы лиц среднего возраста ОФП
1-го года обучения

Содержание средств	Кол-во час.	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Теория	2	1						1			
Практика:	78										
Гимнастика	15	2	2	3					2	3	3
Плавание	12					5	5	2			
Легкая атлетика	22			3	3	4	4	4	2	1	1
Спортивные игры	16	2	2	2	2	2		2	2	2	2
Льжи	9	3	3								3
Корольные испытания	4		1		1				1		1
Всего:	80	8	8	8	6	11	9	9	7	6	10

Примечание: количество занятий – 80, количество часов – 80 из расчета – 2 занятия в неделю, длительность занятия – 60 мин.

На основе этого планирующего документа составляется **Понурочный план** на месяц, квартал (в зависимости от специфики работы ФОГ), период (подготовительный, основной и переходный в группах СФП), и содержит детально разработанный учебный материал по неделям и каждому занятию. Он включает в себя следующие разделы: 1. Знания (перечень тем теоретических занятий). 2. Двигательные умения (строевые и общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, метания, подвижные игры и эстафеты, способы плавания и ходьбы на лыжах др.). 3. Контрольные упражнения (тесты, соревновательные элементы). 4. Домашние задания. В нем каждое занятие несет информацию о ФУ, которые будут использоваться, и величине их выполнения исходя из общей длительности занятия. Сумма времени, отведенная на отдельные упражнения, должна равняться общему времени занятия. Содержание учебного материала разрабатывается на основе теории и методики данного вида ФУ. Характер выполнения упражнения указывается в условных обозначениях: Р – разучивание; П – повторение; З – закрепление; С – совершенствование; К – контроль; + - использование.

ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН
распределения учебного материала для группы лиц среднего возраста ОФП
1-го года обучения на июнь месяц

Занятия	Кол-во часов	1	2	3	4	5	6	7	8
Содержание									
<u>Теория</u>	1 час								
1. Оздоровительное влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.		+							
2. Специфика занятий спортивными играми в зале и на открытых площадках, одежда, обувь.		+							
3. Специфика занятий беговыми упражнениями на открытом воздухе, одежда, обувь.			+						
4. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями.		+				+			
<u>Практика</u>	7 час.								
<u>1. ОРУ</u>	1 ч.	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>2. Спортивные игры:</u>	1 ч.								
- Волейбол		Р	С	С					
- Бадминтон					Р	С			
- Баскетбол							Р	С	
<u>3. Легкая атлетика:</u>	2 ч.								
Беговые упражнения			Р	С	З				
Метание набивного мяча, толкание ядра						Р	С	З	
Прыжковые упражнения			Р	С	З				
<u>4. Плавание:</u>	2 ч.								
Упражнения на суше							Р	С	З
Упражнения на воде способом «кроль»							Р	С	З
Упражнения на воде способом «кроль» на спине							Р	С	З
<u>5. Домашние задание</u>		+	+	+	+	+	+	+	+
<u>6. Контрольные испытания</u>	1			+			+		+
Всего:	8 час.								

На основании поурочного плана разрабатывается **план-конспект** занятия по установленной в теории и методике физического воспитания форме. Другими документами при работе с ФОГ являются журнал учета работы группы (секций) с регистрацией антропометрических, физиологических и функциональных изменений, другие отчетные документы, определенные вышестоящей организацией.

Вопросы для самоконтроля:

1. В чем специфика целей, задач и содержания ФОР в санаториях?
2. Какие двигательные режимы применяются в работе санаториев?
3. В чем специфика физкультурно-оздоровительной работы в санаториях-профилакториях?

4. Каковы цель и направления задач ФОГ?
6. Какие существуют виды ФОГ, в чем специфика их содержания и регламента работы?
7. Какие организационные действия необходимы для создания ФОГ и проведения занятий в них?
8. Какие планирующие документы должен иметь работник, проводящий занятия в ФОГ, и по какой схеме они должны быть разработаны?

Лекция 27. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ПЕРИОДОВ И ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

План:

1. Характеристика возрастных периодов и инволюционных изменений у взрослого населения.
2. Характеристика физического состояния взрослого населения.
3. Задачи физического воспитания для разных возрастных групп.

Литература:

1. Мильнер, Е.Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е.Г. Мильнер. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
2. Мышкина, А.К. Пожилой возраст. Лечение и профилактика болезней / А.К. Мышкина. – М.: Научная книга, 2006.
3. Погодина, А.Б. Основы геронтологии и гериатрии / А.Б. Погодина, А.Х. Газимов. – М., 2007.
4. Теория и методика физического воспитания: пособие / А.Г. Фурманов, М.М. Кругалевич, Л.И. Кузьмина; под общ. ред. А.Г. Фурманова, М.М. Кругалевича. – Минск: БГПУ, 2014.
5. Кривцун, В.П. Методические основы физкультурно-оздоровительных занятий: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014.

1. Характеристика возрастных периодов и инволюционных изменений взрослого населения

В жизненном цикле человека происходит последовательная смена возрастных изменений в организме, которые можно проследить по таким признакам, как размеры тела и отдельных органов, их масса, окостенение скелета, прорезывание зубов, развитие желез внутренней секреции, степень полового созревания, развитие мышечной силы. У каждого человека можно выделить следующие виды возраста: биологический, отражающий функциональное состояние органов и систем, и определяющий долгосрочную способность к адаптации и надежность организма (меры предстоящей способности жить); календарный – число лет, прожитых человеком с момента рождения; психологический,

проявляющийся в ощущении человеком своей принадлежности к той или иной возрастной группе и отражающий его способность объективно оценивать функциональное состояние своего организма. В соответствии с общепринятыми признаками применительно к взрослому населению существуют две основные классификации, используемые в теории ОФК (таблица 2). Возрастные изменения в организме человека проявляются в инновационных в нем изменениях – старении. **Старение – биологический процесс, возникающий в результате возрастных морфологических и функциональных изменений в организме, приводящий к снижению функций и его приспособляемости к воздействию внешней среды.** Старение – биологический процесс постепенного снижения функциональных возможностей организма, который начинается задолго до наступления старости и может меняться в определенных пределах (раннее или позднее старение). Его результативной стороной является старость – закономерно наступающий заключительный период жизни человека, приводящий к значительному снижению его адаптационных и функциональных возможностей. Процесс старения (инволюции) у мужчин и женщин происходит неодинаково. Инволюционный период у женщин начинается с 30–35 лет, у мужчин с 40–45 лет (переход от первого периода зрелого возраста во второй). Различают **физиологическое и преждевременное (патологическое)** старение. Последнее наступает в результате заболеваний, при неблагоприятных условиях внешней среды, нерационального образа жизни, вредных привычек и др. Процессы жизни и старения регулируются гуморальным и нервным механизмами функционирования организма. Гуморальный механизм осуществляется за счет химических веществ, циркулирующих в крови и лимфе.

Таблица 2 – Возрастная классификация взрослого населения.

Классификация по теории методике физического воспитания	Классификация по спортивной медицине
1. Молодой возраст (женщины, мужчины – 18–28 лет)	1. Молодой возраст (женщины, мужчины – 18–28 лет)
2. Зрелый возраст первый период (женщины – 29–34 лет, мужчины – 29–39 лет)	2. Зрелый возраст (женщины – 29–34 лет, мужчины – 29–39 лет)
3. Зрелый возраст второй период (женщины – 35–54 лет, мужчины – 40–59 лет)	3. Средний возраст (женщины – 35–54 лет, мужчины – 40–59 лет)
4. Пожилой возраст (женщины – 55–74 лет, мужчины – 60–74 лет)	4. Пожилой возраст (женщины – 55–74 лет, мужчины – 60–74 лет)
5. Старческий возраст (женщины, мужчины – 75–89 лет)	5. Старческий возраст (женщины, мужчины – 75–89 лет)
6. Долгожители (женщины, мужчины от 90 и старше)	6. Долгожители (женщины, мужчины от 90 и старше)

Основными регуляторами здесь являются гормоны, вырабатываемые железами внутренней секреции, которые наиболее активны до 40–45 лет. После достижения этого возраста начинаются изменения, прежде всего, в эндокринной системе. В гипофизе уменьшается выделение гормонов. В вилочковой железе в пожилом возрасте почти полностью исчезает ее корковое вещество, что приводит к значительному сокращению возможностей иммунной системы. В щитовидной железе уменьшается фиксация йода, что приводит к ухудшению обмена веществ (белкового, углеводного, жирового и минерального) и накоплению в организме холестерина, ослаблению деятельности половых желез. В надпочечниках после 30-ти лет происходит структурная перестройка, что приводит к снижению их гормонов и адаптационных резервов. Ухудшается кровоснабжение поджелудочной железы и биологическая активность вырабатываемого инсулина, что приводит к повышению уровня сахара в крови, и, как следствие, к диабету. В предстательной железе начинают преобладать соединительно-тканые элементы над секреторными, вследствие чего возрастает ее масса и склонность к гипертрофии. Эти изменения приводят к снижению физической работоспособности и половой функции.

С возрастом снижается и функция сердечно-сосудистой системы. В сердечной мышце уменьшается сократительная способность и растяжимость миокарда, снижается систолический и минутный объем крови, увеличивается количество соединительной ткани в структуре мышц. Эти изменения в сердечной мышце приводят к кардиосклерозу, ухудшению работы и сосудистой системы – снижению эластичности сосудов из-за уплотнения их стенок, уменьшению числа функционирующих капилляров, увеличению времени общего кругооборота крови и др. Вследствие снижения эластичности сосудов возрастает периферическое сопротивление кровотоку, уменьшается его скорость и повышается артериальное давление. Частота сердечных сокращений после 40–50 лет увеличивается, а систолическое давление повышается, и во время физической нагрузки оно возрастает в большей степени, чем у молодых. После 35–40 лет в стенках сосудов накапливается холестерин, максимум его отмечается в 60–70 лет. Это приводит к развитию атеросклероза: у мужчин он развивается на 10 лет раньше, а инфаркты миокарда у них встречаются в 4 раза чаще, чем у женщин, у которых повышенное содержание в крови эстрогенов, задерживающих отложение холестерина.

Органы дыхания также претерпевают возрастные изменения. Уменьшается эластичность легочной ткани, сила дыхательных мышц и бронхиальная проходимость, развивается пневмосклероз. Появляется атрофия слизистой оболочки верхних дыхательных путей, снижается их способность к самоочищению, уменьшается натяжение голосо-

вых связок (голос понижается и становится дребезжащим) и кровенаполнение сосудов легких. Все это приводит к снижению вентиляции легких, нарушению газообмена, появлению одышки, особенно при физических нагрузках, формированию пневмосклероза. В возрасте 60 лет ЖЕЛ ниже примерно на 1500 мл, остаточный объем после максимального выдоха увеличивается на 15–20%.

В процессе инволюции в органах пищеварения происходит уменьшение размеров желудка, нарушается его кровоснабжение и снижается его моторная функция. В тонком кишечнике снижается секреция пищеварительных соков, их ферментативная насыщенность, глубина и полнота переработки пищи. В толстом кишечнике из-за атрофии мышечных клеток после 45 лет развивается склонность к запорам, увеличивается количество гнилостных бактерий и изменяется микрофлора, что способствует росту продуктов эндотоксинов и самоотравлению организма.

В органах, регулирующих обмен веществ, также происходят возрастные изменения. В печени с возрастом уменьшается ее масса и функциональные возможности, что приводит к нарушению белкового, жирового и углеводного обменов, снижению антитоксической функции. Желчный пузырь увеличивается в объеме, тонус его мускулатуры и двигательная активность снижаются, что приводит к нарушению своевременного поступления желчи в кишечник и повышению риска камнеобразования. Одна из причин этого – низкий двигательный режим, приводящий к снижению моторной функции желудочно-кишечного тракта.

Возрастные изменения органов мочевыделения проявляются как в почках, так и в мочевыводящих путях. В почках уменьшается число функционирующих нефронов и формируется возрастной нефросклероз. В мочевыводящих путях снижается эластичность, скорость и сила движения за счет атрофии мышечных волокон, утолщается стенка мочеточников, что приводит к нарушению мочеиспускания.

В опорно-двигательном аппарате с возрастом уменьшается количество мышечных волокон и их диаметр, кровоснабжение и метаболизм в мышцах, количество мощных и быстрых мышечных волокон, изменяется структура мышечной ткани с потерей жидкости и т.п. Частично заменяются мышечные волокна соединительной тканью, и возникает атрофия мышц. В позвоночнике наблюдается возрастная деформация позвонков и истончение межпозвоночных дисков, что приводит к развитию остеохондрозов и радикулитов. В суставах отмечаются деструктивные изменения хряща, огрубление суставной сумки и уменьшение в ней синовиальной жидкости, снижение эластичности связок. Все это способствует возникновению артритов, артрозов, уменьшению подвижности в суставах, появлению суставных

болей, разрыву связок. В тех же частях опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, которые в процессе жизни подвергаются умеренным регулярным нагрузкам, деструктивные изменения меньше. Возрастные изменения отрицательно сказываются и на уменьшении подвижности реберно-позвоночных сочленений: в хрящах ребер откладываются соли кальция, ослабевают межреберные мышцы, усиливается грудной кифоз, грудная клетка теряет эластичность.

Органы слуха и зрения также подвергаются возрастным изменениям. В органах зрения наблюдаются снижение эластичности и увеличение размеров хрусталика, изменение его формы; развивается дальнозоркость, ограничение полей зрения и снижение адаптации к темноте; затрудняется циркуляция внутриглазной жидкости и насосная функция слезных желез, что приводит к риску образования глаукомы и катаракты, несвоевременного оттока слезы и др. В органах слуха появляется сужение внутреннего слухового отверстия, снижается амплитуда движений барабанной перепонки, ослабляется функция вестибулярного аппарата.

Снижаются функции и сенсорных систем: уменьшается болевая, температурная и тактильная чувствительность рецепторов кожи, снижается порог вкусовой и обонятельной чувствительности. Возрастные изменения кожи начинаются после 20-ти лет, нарастают после 40 лет, становятся выраженными к 60–70 годам и особенно в 75–80 лет. Для этих изменений характерно образование морщин, бороздок и складок; поседение волос и облысение, увеличивается роговой слой, появляются пигментные пятна, уменьшается количество сальных и потовых желез – кожа становится сухой, кожа истончается, существенно нарушаются ее защитные свойства.

Центральная нервная система более устойчива, но и в ней происходят возрастные изменения. Уменьшается число нервных клеток (у 60-летних от 10–20%, у лиц старшего возраста до 50%), нарастают дистрофические изменения в клетках нервной ткани. После достижения 70 лет затрудняется образование условных рефлексов, наблюдается неустойчивость основных нервных процессов, ослабление их силы, подвижности и концентрации. Это приводит к снижению психической и физической активности, повышенной утомляемости, эмоциональной неустойчивости, снижению памяти и способности к обучению. Оптимум развития интеллекта приходится на возраст 18–20 лет, в 30 лет он составит 96%, в 40 лет – 87%, в 50 лет – 80% и в 60 лет – 75%. Его снижение сопровождается ухудшением находчивости и воображения, абстрактного анализа, мыслительных операций и др.

Таким образом, возрастной период с 25 до 35 лет характеризуется наиболее стабильным состоянием функций различных систем организма. После 35 лет происходит неуклонное снижение его функцио-

нальных возможностей и к 60–65 годам такие физиологические качества, как работоспособность, максимальные возможности кровообращения и дыхания уменьшаются даже до 50% тех значений, которые были у того же человека в 25–30 лет.

2. Характеристика физического состояния взрослого населения

Как уже говорилось, основным назначением ОФК является поддержание и улучшение физического, функционального, психического и социального состояния человека, что и определяет уровень его здоровья. Применительно к вопросам физической культуры ведущим направлением деятельности средств ОРФК становится **физическое состояние человека**, который следует рассматривать как *уровень развития функциональных систем организма, физического развития и физической подготовленности, необходимых для оптимальной жизнедеятельности*. Именно физическое состояние человека определяет уровень его физического здоровья, которое непосредственно влияет на психическое и социальное здоровье. Медицинская статистика свидетельствует об ухудшении физического состояния людей: увеличении числа заболеваний, связанных с воздействием на человека инволюционных, социально-экономических, экологических, производственных и др. факторов. Обобщенным показателем общественного здоровья является ожидаемая продолжительность жизни от дня рождения. Наиболее высокая продолжительность жизни в РБ была в 1964–1969 гг. – 72,9 года, в 2003 г. она снизилась до 68,5 лет, в 2008 г. увеличилась до 70,5 лет, в том числе у мужчин – 64,7 лет и у женщин – 76,5 лет, но уступает показателям 60-х годов. Только в 2016 г. был зарегистрирован показатель превышения числа рождаемости по сравнению к числу смертности. За последние годы наиболее распространены заболевания ССС, дыхательной и нервной систем. У женщин после 35, у мужчин после 40 лет чаще наблюдаются жалобы на боли в области сердца, учащенное сердцебиение и одышку при физической нагрузке, общую слабость и быструю утомляемость, боли в суставах и их деформацию, боли в области живота, запоры и т.п. Современный напряженный ритм жизни приводит к увеличению заболеваний нервно-психической сферы: повышается раздражительность, бессонница, мышечная гипертония, что ведет к снижению адаптационных возможностей организма человека, повышению общих и простудных заболеваний. С годами увеличивающаяся масса тела отрицательно сказывается на работе сердца и легких; снижается сила мышц у лиц с низкой двигательной активностью и умственного труда, что отрицательно сказывается на внешнем облике (дряблости кожи и мышц, ухудшении осанки и формы тела и т.п.). У работников умственного

труда эти показатели выше, чем у лиц физического труда.

Феномен низкой двигательной активности обозначают понятиями «гипокинезия» и «гиподинамия». **«Гипокинезия» – это малая подвижность, ограничение двигательной активности вследствие характера трудовой деятельности, образа жизни, заболевания и т.п.** Комплекс расстройств, вызванных гипокинезией, объединены понятиями **«гипокинетический синдром» или «предболезнь»**, т.е. состояние организма между нормой и патологией. Для устранения этого состояния используется «кинезотерапия» - профилактика заболеваний с помощью повышения двигательной активности. **«Гиподинамия» – это снижения силы сокращения мышц и мышечного напряжения при наличии двигательной активности.** Она возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, отсутствием оптимального двигательного режима. Последствия гипокинезии и гиподинамии оказывают выраженное отрицательное воздействие, прежде всего, на функциональное состояние ССС. В нетренированном организме сердце работает с большим напряжением. Уменьшение венозного возврата в силу недостаточности мышечных сокращений и движений в крупных суставах сказываются на снижении величины ударного объема и мощности насосной функции сердца. В силу этого отрицательные последствия недостатка двигательной активности охватывают весь организм, снижая его сопротивляемость к различным негативным воздействиям: природным, возбудителям болезней, стрессам, экологическому загрязнению и др. В настоящее время гипокинезией и гиподинамией страдает все современное общество, поскольку в быту и на производстве неумолима тенденция к снижению или исключению мышечной деятельности.

Значимость отрицательных воздействий гипокинезии и гиподинамии в сочетании с другими неблагоприятными факторами показывают необходимость профилактики их воздействия на организм человека т.е. оптимального объема двигательной активности, который должен соответствовать его физическому состоянию. При нормальной социальной активности городской человек получает физическую нагрузку за счет физического труда различной степени тяжести, ежедневной ходьбы, различных видов работ в быту и на дачном участке, эпизодических занятий физическими упражнениями. Однако такой объем движения является недостаточным, поскольку данная физическая нагрузка практически не обеспечивает расширение функциональных возможностей органов и систем и не гарантирует сохранение здоровья, поэтому его и назвали «минимумом двигательной активности». Он может избавить человека только от признаков гипокинетического синдрома, но этого в современных условиях недостаточно, поскольку вредные воздействия, обусловленные издержками современ-

ной цивилизации, предъявляют повышенные требования к защитно-приспособительным возможностям как организма в целом, так и к его отдельным органам и системам. Оптимальной для здоровья считается двигательная активность и мышечная деятельность, обеспечивающие тренирующий эффект, т.е. «оптимум двигательной активности». Он предполагает адаптивно сбалансированную, целенаправленную и систематическую мышечную деятельность, которая обеспечивает расширение резервных возможностей организма, и на основе этого способствует увеличению его общей неспецифической резистентности и продлению эффективной жизнедеятельности. Для решения этих задач и предназначена научно обоснованная система оздоровительной физической тренировки средствами ОФК, в основе которой лежат методики физического воспитания.

3. Задачи физического воспитания для разных возрастных групп

Инволюционные процессы в организме человека могут быть замедлены путем регулярного использования научных рекомендаций. Согласно им одним из эффективных способов и средств сохранения длительной физической и умственной работоспособности, творческого долголетия и дееспособности в старости являются регулярные занятия ФУ в сочетании с другими средствами оздоровления, рекреации и реабилитации. Эффективность физкультурно-оздоровительных занятий со взрослым населением всецело зависит от поставленной цели и решаемых задач, ориентируемых на возраст, характер трудовой деятельности, функциональное состояние, приспособительные возможности организма и уровень физической подготовленности.

Физкультурно-оздоровительные занятия для каждого возрастного периода должны решать соответствующие задачи. В молодом возрасте, в период устойчивого состояния всех функций организма, к этим задачам относятся: 1. Совершенствование физических качеств и функциональных возможностей организма. 2. Достижение оптимального уровня его устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды. 3. Ориентация на развитие профессиональных качеств, необходимых в конкретном виде труда и профессии. 4. Приобретение специальных знаний о влиянии ФУ на гармоничное развитие человека в этом возрасте.

В первом периоде зрелого возраста, обладатели которого имеют запас знаний, ценный производственный и жизненный опытом, находятся в состоянии относительной устойчивости функций организма на высоком уровне и представляют для общества наибольшую ценность, должны решаться следующие задачи: 1. Сохранение достигнутого уровня физической и умственной работоспособности, устойчивости

организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, и на этой основе содействие реализации творческого потенциала. 2. Поддержание на высоком уровне моральных и волевых качеств, двигательных умений и физических качеств, применительно к требованиям профессии и условиям быта. 3. Углубление специальных знаний о влиянии на организм ФУ, используемых в процессе производства и режиме свободного времени. 4. Формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям ФУ с оздоровительной направленностью.

Во втором периоде зрелого возраста, при снижении уровня физического состояния и проявлении явных инволюционных процессов в организме человека, должны решаться следующие задачи: 1. Оптимизация уровня двигательной активности для противодействия возрастным изменениям, поддержание необходимого уровня дееспособности организма, содействие творческому долголетию. 2. Обеспечение уровня развития двигательных умений, необходимых в производственной и повседневной деятельности. 3. Углубление знаний о возрастных изменениях и значении регулярных занятий ФУ, и на этой основе стимулирование интереса к организованным или самостоятельным занятиям в свободное время. 4. Формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям ФУ с оздоровительной направленностью.

В пожилом возрасте, при устойчивых инволюционных процессах, должны решаться следующие задачи: 1. Сохранение и поддержание оптимального ДР, уровня здоровья и творческого долголетия. 2. Поддержание уровня двигательных умений, необходимых в повседневной жизни. 3. Углубление знаний о возрастных изменениях и значении занятий ФУ в свободное время для сохранения здоровья и навыков самообслуживания. 4. Организация разнообразного и полноценного досуга. В старческом возрасте, при прогрессирующих инволюционных процессах, в процессе занятий ФУ решаются задачи: 1. Сохранение оптимального для данного возраста ДР. 2. Поддержание функциональных возможностей организма и профилактика заболеваний. 3. Сохранение возможностей и навыков самообслуживания.

Эти задачи для каждой возрастной группы определены тем, что ФУ оказывают комплексное воздействие на все системы организма, обеспечивают физическое развитие и физическую подготовленность, что и обеспечивает положительные показатели здоровья человека (см. лекцию № 13). Например, при развитии общей выносливости не только воспитывается способность длительно выполнять какую-либо умеренную работу, но и совершенствуется деятельность ССС, ДС и других систем организма. Выполняя ФУ, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Чем большим багажом двигательных умений обладает человек, тем легче он приспосабливается к условиям окружающей среды,

осваивает новые профессии и виды деятельности. А улучшение умственной и физической работоспособности, функционального и психического состояния, повышение самооценки и уверенности в себе может быть достигнуто лишь посредством регулярного выполнения оптимального объема физической нагрузки.

Вопросы для самоконтроля:

1. Как классифицируются возрастные периоды жизнедеятельности человека?
2. Какие инволюционные изменения происходят у людей в различных возрастных периодах?
3. Что представляет собой физическое состояние и его особенности у взрослого населения?
4. Какие задачи ставятся в занятиях физкультурно-оздоровительной направленности для разных возрастных групп?

Лекция 28. ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИ- РОВКИ

План:

1. Понятие «оздоровительная физическая тренировка», ее общая характеристика.
2. Принципы программирования и проведения оздоровительной физической тренировки.
3. Методы оздоровительной физической тренировки.

Литература:

1. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов: тексты лекций. – Гродно: ГрГУ, 2000.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., В.С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
3. Кривцун-Левшина, Л.Н. Функции и принципы физического воспитания / Л.Н. Кривцун-Левшина // Теория и методика физического воспитания: пособие / А.Г.Фурманов, М.М. Круталевич, Л.И. Кузьмина; под общ. ред. А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича. – Минск: БГПУ, 2014.
4. Кривцун, В.П. Методические основы физкультурно-оздоровительных занятий: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014.
5. Кузьмина, Л.И. Методы физического воспитания / Л.И.Кузьмина // Теория и методика физического воспитания: пособие / А.Г. Фурманов, М.М. Круталевич, Л.И. Кузьмина; под общ. ред. А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича. – Минск: БГПУ, 2014.

1. Понятие «оздоровительная физическая тренировка», ее

общая характеристика

Занятия физкультурно-оздоровительной или физкультурно-спортивной направленности в ФОГ по своему характеру являются **физической тренировкой – целесообразным процессом изменения физического состояния организма под воздействием физических нагрузок при помощи средств ОФК**. Изменение состояния организма проявляется в его адаптации к этим нагрузкам, результаты которой будут зависеть от особенностей их применения. Особенности физической нагрузки зависят от цели и задач физической тренировки: общеобразовательных, оздоровительных, спортивных, профессионально-прикладных и т.п. Этот процесс и формы физкультурно-оздоровительных занятий осуществляются двумя субъектами деятельности – педагогом в области физической культуры и самим занимающимся. Применительно к первому субъекту **оздоровительная физическая тренировка – это целенаправленный, специально организованный педагогический процесс применения принципов, методов и средств ОФК с целью развития и совершенствования физического потенциала, повышения или поддержания уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма человека**. Оздоровительная физическая тренировка существенно влияет на организм, но не может изменить его главных закономерностей эволюции человека – неравномерность и гетерохронность развития всех звеньев аппарата движений человека, органов и систем жизнедеятельности организма.

Оздоровительная физическая тренировка имеет научно обоснованный характер, поэтому ее эффективность определяется периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха. Существенными признаками оздоровительной тренировки являются: ● использование средств ОФК для укрепления здоровья, в первую очередь, профилактики сердечно-сосудистых заболеваний; ● направленность тренировочного процесса на повышение уровня физического состояния; ● доминирующая роль доступных упражнений, не требующих высокой двигательной подготовленности и специального инвентаря; ● исключение из занятий травмоопасных и излишне нагрузочных упражнений; ● положительная эмоциональность занятий, удовольствие и удовлетворенность от применяемых средств ОФК; ● создание убежденности в важности ФУ, формирование физкультурных знаний для самостоятельных занятий. Именно на этой основе сформулированные принципы и методы оздоровительной (оздоровительно-спортивной) физической тренировки, базирующиеся на закономерностях возрастной адаптации организма человека к физическим нагрузкам.

2. Принципы программирования и проведения физкультурно-оздоровительной тренировки

Как уже рассматривалось выше, ОФК в своем функционировании основывается на ряде принципов, среди которых базовыми являются общесоциальные и специфические принципы. Процесс ОФК как педагогическая деятельность по обеспечению оздоровительной физической тренировки, в свою очередь, основывается на общеметодических (педагогических) принципах и принципах физического воспитания.

Общеметодические принципы лежат в основе любого педагогического процесса и включают в себя:

♦ принцип **сознательности и активности** – необходимость формирования у личности осмысленно-мотивационного отношения к ФУ, доведение его до убеждения в необходимости саморазвития и совершенствования средствами ОФК для достижения жизненных целей. Его реализация заключается в разработке цели и задач каждого занятия в ФОГ, доведение до занимающихся этих целей, задач и путей их достижения;

♦ принцип **наглядности** – привлечение органов чувств человека в процессе усвоения деятельности: зрения, слуха, звуков и двигательных рефлексов. Зрительная наглядность проявляется в демонстрации педагогом движений в целом и по частям с помощью ориентиров, наглядных пособий, видеоматериалов и т.п. для уточнения пространственно-временных характеристик движения. Звуковая – обеспечивается звуковыми сигналами (звук метронома или ритмодатчика, хлопков, звука свистка, музыки и др.) и уточняет временные и ритмические параметры движений. Двигательная наглядность уточняет движение в пространстве и во времени, ориентирует в динамике инерционных и реактивных сил при помощи демонстрации наглядных пособий; речевых и двигательных действий педагога и занимающихся; видеоматериалов, звукового (музыкального) оформления занятий; демонстрации педагогом или подготовленным занимающимся необходимых параметров изучаемых упражнений;

♦ принцип **доступности и индивидуализации** – оптимальное соответствие задач, средств и методов занятий ФУ возможностям занимающихся, их готовности к обучению и выполнению психофизической нагрузки. Доступность задач, средств и методов занятий определяется рядом факторов: 1) демографическими чертами (пол, возраст, принадлежность к медицинской группе, место проживания, профессиональная принадлежность и др.); 2) спецификой состояния здоровья, мотивации, образованности, чертами характера, физической конституции тела и др.; 3) динамикой общих и индивидуальных изменений в ходе занятий (целеустремленность, воля, систематичность посещения занятий, природные физические данные и др.); 4) доступно-

сти самих задач, средств и методов физкультурно-оздоровительных занятий. Индивидуализация выражается в дифференциации учебно-тренировочных заданий, методов их проведения, нормированности физической нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

Принципы физического воспитания отражают научно обоснованные правила применения ФУ и связанных с ними физических нагрузок для достижения цели и задач оздоровительной физической тренировки. К ним относятся:

- принцип **вариативности, многообразия и комплексного использования средств, видов и форм ОФК**, требующий подбора, сочетания и вариативности тех ее видов и средств, которые в единстве решали бы задачи оздоровительной тренировки для определенного контингента занимающихся;

- принцип **оптимальности физических нагрузок**, который требует «оптимума двигательной активности» в соответствии с возрастными, половыми и функциональными особенностями занимающихся. Он должен обеспечивать тренирующий эффект, сбалансированную мышечную деятельность, расширение резервных возможностей организма, увеличение его общей неспецифической резистентности и продление активной жизнедеятельности. В оздоровительной тренировке необходимо сочетание минимального, оптимального и максимального уровней двигательной активности;

- принцип **постепенного наращивания тренирующего воздействия и адаптированного сбалансирования динамических нагрузок**, предусматривающий усиление активизации у занимающихся двигательных и психических функций за счет повышения сложности заданий, усложнения условий и увеличения нагрузок. Переход к более сложным упражнениям, более высоким нагрузкам должен осуществляться по мере закрепления формируемых навыков, стабилизации функциональных и структурных изменений в организме;

- принцип **циклического построения и возрастной адекватности физкультурно-оздоровительных занятий**, предусматривающий в педагогическом процессе наличие завершенных циклов с учетом прогрессирования кумулятивного эффекта и поступательного развития общей и специальной подготовки занимающихся. Его конкретное выражение проявляется в постановке цели и задач занятий ФУ для разновозрастных групп занимающихся;

- принцип **непрерывности (систематичности, регулярности, повторности)**, требующий достижение эффекта занятия наслаиванием на эффект предыдущих занятий для обеспечения эффекта кумуляции (сложение и усиление). Оптимальным интервалом отдыха счи-

тается такой промежуток времени между нагрузками и занятиями, который нужен для появления фазы сверхвосстановления. Реализация данного принципа обеспечивается следующими методическими приемами: установлением физиологически необходимой для каждого контингента занимающихся повторности занятий; обеспечением для них физиологически необходимого чередования нагрузки и отдыха, повторности и вариативности заданий и нагрузок. Только в результате многократного повторения ФУ формируется устойчивый эффект адаптации к физической нагрузке.

Эти принципы оздоровительной физической тренировки образуют ее основные методические положения, отступление от которых может лишить эффективности физкультурно-оздоровительный процесс и нанести вред здоровью занимающихся.

3. Методы оздоровительной физической тренировки

Методы оздоровительной физической тренировки (физкультурно-оздоровительных занятий) – это способы применения средств ОФК в соответствии с ее принципами, целью и задачами. Выделяют общепедагогические и специфические методы. К общепедагогическим относятся словесные методы и методы обеспечения наглядности. Словесные методы реализуются с помощью слова по постановке задач перед занимающимися, управлению их деятельностью на занятиях, сообщению знаний, оценке результатов их освоения и оказанию воспитательного воздействия. К ним относятся рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, замечание, распоряжение, команда, указание. Методы обеспечения наглядности состоят из метода непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или одним из занимающихся); опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеofilмов, рисунков, схем и др.); направленного прочувствования двигательного действия (применение технических средств принудительного задания требуемых параметров движения); получения срочной информации с помощью технических устройств (звуколидеров, электромишеней и др.) после или по ходу двигательных действий для их коррекции или сохранения заданных параметров – темпа, ритма, амплитуды и т.д.

К специфическим методам относятся методы *строго регламентированного упражнения, метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы*. Методы строго регламентированного упражнения разделяются на две подгруппы: 1) методы обучения двигательным действиям; 2) методы воспитания физических качеств. К *методам обучения двигательным действиям* относятся метод расчлененно-конструктивного упражнения (разучивание упражнения по частям), целостно-конструктивного упражнения (разучи-

вание упражнения по частям с последующим их объединением в целостное действие) и сопряженного воздействия (сочетание и регулирование параметров нагрузки).

К методам воспитания физических качеств относятся **методы стандартного и переменного упражнения**. Метод стандартного упражнения направлен на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Он разделяется на методы со стандартными и вариативными (переменными) нагрузками. Метод стандартно-непрерывного упражнения – это непрерывная мышечная деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной): а) длительное выполнение циклических ФУ; б) многократное непрерывное выполнение элементарных упражнений. Метод стандартно-интервального упражнения – это многократное повторение одной и той же нагрузки с различными интервалами отдыха между ними. Он является основным в оздоровительной тренировке. **Методы переменного упражнения** – это направленное изменение нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой. Разновидностями этого метода являются методы: • *переменно-непрерывного упражнения* – последовательное варьирование нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, ходьбы и бега) путем изменения скорости, темпа, величины усилий по типу «фартлек» (игра скоростей); • *непрерывно-интервального упражнения* - выполнение ФУ со стандартной и переменной нагрузкой со строго дозированных и заранее запланированными интервалами активного отдыха в 1–3 мин.; • *различных интервалов отдыха между нагрузками*. *переменно-интервального упражнения* – применение

Метод круговой тренировки – последовательное выполнение ФУ на станциях, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы организма по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6–10 «станций» с выполнением на них регламентированных по структуре и дозировке упражнений, которые занимающиеся проходят от 1 до 3 раз.

Игровой метод – двигательная деятельность на основе содержания, условий и правил игры. Он обеспечивает комплексное и избирательное развитие физических качеств и двигательных умений подбором определенной игры. Наличие в ней элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, а вариативность способов достижения цели и характера действий делает игру эффективным способом гармоничного воспитания личности. Присущая игре эмоциональность способствуют формированию (особенно у детей) положительного интереса к ФУ. К недостаткам этого метода относятся ограниченные возможности при разучивании дви-

жений и сложности дозировки физической и психической нагрузки.

Соревновательный (контрольный) метод – однократное или повторное выполнение тестов, использование состязаний как средства повышения уровня физической подготовленности занимающихся. Он осуществляется в виде отдельного соревнования и как элемент содержания физической тренировки. Соревнование стимулирует проявление и качество двигательных способностей, выявляет уровень их развития, обеспечивает максимальную физическую нагрузку и содействует воспитанию волевых качеств. Обязательным его условием является подготовленность занимающихся к выполнению упражнений, входящих в программу соревнований.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что представляет собой оздоровительная физическая тренировка? Какие общеметодические принципы лежат в ее основе ?
2. Какие принципы физического воспитания регламентируют оздоровительную физическую тренировку?
3. Какие методы применяются в оздоровительной физической тренировке для обучения двигательным действиям?
4. Какие методы применяются в оздоровительной физической тренировке для развития физических качеств?

Лекция 29. КОМПЛЕКСНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ И СПЕЦИФИКА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

План:

1. Подбор средств и комплексность их использования в оздоровительной физической тренировке.
2. Количественные характеристики физической нагрузки.
3. Способы дозирования физической нагрузки.

Литература:

1. Баранов, В.М. Занятия в группах здоровья / В.М. Баранов. – Киев: «Здоровье», 1983.
2. Рубцов, А.Т. Группы здоровья / А.Т. Рубцов. – 2-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
3. Гусалов, А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа / А.Х. Гусалов. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е изд. – М.: Издательский центр «Акаде-

мия», 2008.

6. Кривцун В.П. Методические основы физкультурно-оздоровительных занятий: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014.

1. Подбор средств и комплексность их использования в оздоровительной физической тренировке

Возрастные изменения организма, особенно в пожилом и старческом возрасте определяют выбор методики проведения занятий с акцентом на оздоровительный эффект. Оздоровительная эффективность физической тренировки зависит от используемых средств, методики их применения, структуры занятий и выбора оптимальных нагрузок. В этой связи рекомендуется трех этапное построение годичного педагогического процесса:

Первый этап – 1–3 месяца занятий. В этот период изучается контингент занимающихся в ФОГ – их возрастные, биологические, эмоциональные особенности и состояние здоровья. Подбор упражнений на данном этапе направлен на обеспечение постепенного вовлечения в работу всех систем организма, адаптацию их к физическим нагрузкам и обучение основным ФУ.

Второй этап – 4–6 месяцев занятий. Здесь продолжается работа по укреплению и совершенствованию функций нервно-мышечного аппарата, расширению функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения, совершенствованию адаптационных механизмов организма, дальнейшему обучению движениям, развитию или поддержанию основных физических качеств.

Третий этап – после 6 месяцев занятий. В этот период решаются задачи поддержания достигнутого уровня функциональных возможностей и тренированности систем организма, овладения новыми движениями и навыками с более сложной координационной структурой, продолжается работа по совершенствованию и поддержанию физических качеств и, прежде всего, общей выносливости и гибкости.

В зависимости от возраста и физического состояния занимающихся, цели и задач занятий их продолжительность в ФОГ составляет от 30 до 90 минут. Эти занятия могут быть однонаправленными, т.е. с применением одного средства, например бега, плавания, закаливания, дыхательной гимнастики, стретчинга и др. и полинаправленными – с применением нескольких сопряженных между собой средств. Исследования и практика в ОФК показывают, что наибольший оздоровительный и развивающий эффект имеют те занятия, в которых применяются различные средства в соответствии с принципом вариативности, многообразия и комплексности использования средств и форм ОФК. Использование средств ОФК осуществляется в оздоровительной тренировке по двум основным направлениям: воздействие приме-

няемых средств на функциональные возможности различных систем организма и их воздействие на развитие и поддержание физических качеств человека. Методически верным путем подбора средств ОФК является их рациональное соотношение по различной направленности. С учетом многогранного воздействия средств ОФК на функциональные системы и физические качества человека, ученые и практики предлагают различное содержание физкультурно-оздоровительных занятий. Так, специалисты в сфере ОФК В.М. Баранов, А.Т. Рубцов, А.Х. Гусалов предлагают включать в содержание занятий ФОГ в разном сочетании такие средства как ОРУ, ДУ, ходьбу, бег, плавание, лыжи, туризм, подвижные и спортивные игры, упражнения на тренажерах. В группах «женской гимнастики» применяются ОРУ, гимнастические и музыкально-ритмические упражнения с предметами и без предметов, спортивные и подвижные игры, ходьба на лыжах, плавание, туристические походы выходного дня. Кроме этого, занимающиеся в ФОГ должны периодически принимать участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

В основу разработки программ и содержания занятий во всех ФОГ положен принцип комплексности использования средств ОФК. При их подборе неизменным является сочетание циклических и ациклических ФУ с преобладание циклических, поскольку они вовлекают в работу наиболее крупные мышечные группы (1/5–1/2 и более мышечного массива), способствуют совершенствованию ССС и ДС, позволяют развивать такие базовые физические качества для лиц среднего и пожилого возраста, как выносливость, сила и гибкость. На основании многолетних исследований Е.А. Пирогова (1985) предлагает для лиц разного возраста следующее соотношение ФУ по их направленности на развитие физических качеств (таблица 3).

Таблица 3 – Соотношение направленности физических упражнений в оздоровительной тренировке

Направленность упражнений	% выполнения упражнений от общего объема		
	Возраст (лет)		
	18–39	40–59	60–70
Общая выносливость	40	68	65
Скоростная выносливость	23	0	0
Сила	27	19	21
Гибкость	10	13	14

Научные исследования многих авторов, включая и данные, представленные в таблице, позволяют сделать вывод о том, что в каждом возрастном периоде физические нагрузки на выносливость

должны составлять основу оздоровительной тренировки и им необходимо отводить наибольший процент времени. При ее развитии у лиц среднего и пожилого возраста используется непрерывный или переменный метод при длительной нагрузке средней интенсивности. Оптимальное время занятий для развития и поддержания общей выносливости составляет от 45 до 60 мин, при ЧСС от 120 до 150 уд/мин в зависимости от возраста и состояния здоровья занимающихся.

В зависимости от возраста и физического состояния занимающихся, ФУ могут выполняться с малой, средней, высокой, субмаксимальной и в некоторых случаях с максимальной интенсивностью. Развитие скоростной выносливости осуществляется при выполнении упражнений с высокой и субмаксимальной интенсивностью, при этом может быть рекомендовано занимающимся лишь с хорошим и отличным физическим состоянием. Скоростная выносливость может развиваться последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п. Скоростную выносливость можно развивать и в процессе занятий спортивными и подвижными играми, однако такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и должны использоваться в ОФК с большой осторожностью. Продолжительность таких занятий от 20 до 30 мин.

Силовые упражнения при занятиях в ФОГ могут быть представлены в виде комплексов гантельной гимнастики, упражнений со штангой, изометрических и других упражнений. Как физическое качество мышечная сила имеет большое значение для проявления других физических качеств – выносливости, ловкости и скорости. При построении комплексов упражнений на силу необходимо последовательно нагружать все основные мышечные группы. Оптимальное их число за тренировку составляет 6–9 упражнений с повторением каждого 10–12 раз в 2–4 сериях. Время занятий изометрическими упражнениями не должно превышать 10 мин. Однако, при развитии силовых качеств у лиц среднего и пожилого возраста необходимо соблюдать осторожность в связи с возможными заболеваниями глаз, повышенным АД, состоянием опорно-двигательного аппарата и др. В этом случае нужно постепенно увеличивать и строго дозировать нагрузки. В целом в силовой тренировке упражнения не должны быть слишком напряженными, а упражнения в изометрическом режиме и с задержкой дыхания не должны быть в большом количестве.

Одним из средств поддержания хорошего уровня здоровья являются упражнения на гибкость, которые способствуют улучшению подвижности, а, следовательно, и функционированию опорно-двигательного аппарата. При выполнении упражнений на гибкость с лица-

ми среднего и пожилого возраста необходимо соблюдать большую осторожность и выполнять следующие методические рекомендации: – проводить обязательную разминку перед их выполнением; – между сериями упражнений на гибкость выполнять упражнения на расслабление; – амплитуду упражнений на гибкость необходимо увеличивать постепенно, поскольку при ее снижении дальнейшее развитие гибкости прекращается; – наибольший прирост подвижности в суставах происходит при средней нагрузке выполнения этих упражнений. Характерным признаком старения является снижение быстроты и ловкости, поэтому упражнения на поддержание и развитие этих качеств должны присутствовать в тренировке молодых и пожилых людей. В связи с возрастными изменениями человека ФУ на скорость необходимо выполнять с большой осторожностью в сочетании с ДУ, а каждое упражнение – не более 1 мин после качественной разминки и при наличии стажа занятий в ФОГ не менее 3-х месяцев. Беговые нагрузки со скоростью 90–95 % от максимальной не должны превышать 10–15 сек, выполняться сериями от 2 до 6 повторений в зависимости от длины дистанции. Длительность упражнений должна быть такой, чтобы постоянно поддерживать высокую интенсивность и соответствовать функциональным возможностям организма занимающихся, а в периоды отдыха – обеспечить относительное восстановление с применением дыхательных и релаксационных упражнений. Упражнения на развитие ловкости могут быть «ветроены» подготовительную часть занятия, в разминку перед выполнением скоростных упражнений или в заключительную часть занятий. В целом для достижения максимального оздоровительного эффекта важно сочетание средств различной направленности в следующих соотношениях: аэробная работа – 50–70 % времени (общая выносливость); анаэробная работа (скорость, скоростная выносливость, ловкость) 5–10 %; сила (силовая выносливость) – 15–20 %; гибкость – 15–20 %.

Физическая тренировка в группах СФП, физкультурно-спортивных секциях и кружках проводится с использованием, как правило, одного избранного вида ФУ. Содержание таких занятий может иметь следующую направленность: > циклические упражнения (бег, ходьба, плавание, велоспорт, бег на лыжах, гребля, туризм); > ациклические упражнения – спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон и др.); > ациклические упражнения – гимнастические упражнения (разновидности ритмической, атлетической и восточной гимнастики, восточные единоборства). При занятиях избранным видом спортивной направленности необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы обеспечить решение оздоровительных задач, поскольку углубленная специализация может пре-

пятствовать формированию стойкого оздоровительного эффекта. Применяемые здесь ФУ должны быть направлены преимущественно на развитие аэробной выносливости и представлять собой несложные по координации двигательные действия, вовлекающие в работу более 50% мышечной массы. Дополнительный оздоровительный эффект имеют занятия в ФОГ в условиях парка, леса, около водоема, т.е. на открытом воздухе. Они оказывают общеукрепляющее воздействие на организм занимающихся, благотворно влияют на настроение, закаливание, вызывая положительные эмоции за счет использования большого числа оздоровительных средств.

Таким образом, наиболее эффективным в оздоровительной физической тренировке является сопряженное комплексное использование разнообразных средств ОФК. Ученые утверждают, что развитие преимущественно общей выносливости с использованием только аэробных ЦУ не обеспечивает полностью совершенствование нервно-мышечного аппарата, механизмов анаэробного энергообеспечения, подвижности нервных процессов. Это ведет к ограничению двигательных способностей и недостаточному развитию важных в процессе жизни таких физических качеств как сила, ловкость, быстрота. Только разносторонняя направленность средств ОФК в аэробном и в анаэробном режимах обеспечивает всестороннее и устойчивое физическое развитие человека, совершенствование его органов и систем при оптимальности физических нагрузок в зависимости от возраста, пола, физического и функционального состояния занимающихся.

2. Количественные характеристики физической нагрузки

Эффективность ФУ с оздоровительной направленностью обеспечивается продолжительностью, периодичностью, типом и интенсивностью физической нагрузки, характером используемых средств, режимом работы и отдыха. **Физическая нагрузка – это величина воздействия физических упражнений на организм занимающегося.** Ведущим параметром физической нагрузки является ее **продолжительность (длительность) – величина времени, затраченного на выполнение физических упражнений в одном занятии.** Рекомендуется продолжительность оздоровительной тренировки от 20 до 60 мин непрерывной работы. Продолжительной нагрузки обладает определенной **периодичностью – количеством физкультурно-оздоровительных занятий в течение одной недели.** Согласно рекомендациям Международного олимпийского конгресса в Сеуле (сентябрь, 1988 г.) поддержания физического состояния человека частота занятий должна составлять 3–5 раз в неделю. Взрослым людям, не занимающимся ранее спортом, рекомендуется физическая нагрузка низ-

кой или умеренной интенсивности и большой продолжительности. Более дифференцированный подход к определению продолжительности и периодичности физической нагрузки в оздоровительной тренировке представлен в таблице 4:

Таблица 4 – Продолжительность и периодичность физической нагрузки в оздоровительной физической тренировке взрослого населения

Кол-во занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (мин)	Общая затрата времени в неделю (мин)
2	90	180
3	45	135
4	30	120
5	20	100
6	15	90

Имеются и другие параметры длительности и периодичности оздоровительной тренировки (В. Grunewaid, 1980; W. Eckert, 1980; М.П. Сотникова, В.В. Крючков, 1973; Л.Я. Иващенко, 1982 и др.). Но общими правилами обеспечения этих компонентов являются следующие: ♦ рациональная недельная кратность физической нагрузки при низком уровне физического состояния должна составлять 5–6 раз в неделю, длительностью занятия 15–20 минут; для лиц с физическим состоянием среднего и выше среднего уровня – 3 раза в неделю длительностью занятия 45–60 минут; ♦ интервалы отдыха между занятиями должны обеспечивать полное восстановление организма: чем больше величина нагрузки, тем более продолжительными должны быть интервалы отдыха. Так, при 3-х тренировках длительностью 45–60 мин. время восстановления должно составить около 48 час, а при малых нагрузках длительностью 15–20 мин – 24 часа, что позволяет их проводить 5–6 раз в неделю.

Тип нагрузки – это вид ФУ и его структура. В оздоровительной тренировке различают три основных типа избирательной направленности ФУ: 1. Циклические упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей выносливости. 2. Упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие общую и специальную выносливость. 3. Ациклические упражнения преимущественно анаэробной направленности, развивающие ловкость, гибкость, силу, силовую выносливость. Установлено, что *оздоровительные задачи в процессе физической тренировки могут быть решены, если используется любая длительная двигательная деятельность, в которой участвуют большие группы мышц в аэробном режиме.* Однако в жизнедеятельно-

сти человека большое значение имеет развитие всех физических качеств, что требует включение в тренировку и ациклических (анаэробных) упражнений. Комплексный характер решения оздоровительных задач определяется **содержанием физических упражнений – любой двигательной и физической деятельностью, в которой участвуют большие группы мышц.** Такие физические и двигательные действия могут выполняться непрерывно, ритмично, иметь аэробную или анаэробную направленность, но основными показателями воздействия ФУ на организм человека являются *скорость и длительность их выполнения.*

Эти основные функциональные показатели воздействия ФУ на организм человека определяются как **интенсивность физической нагрузки**, т.е. *скорость выполнения физического упражнения за единицу времени как в разовом количестве их применения в процессе одного занятия.* По интенсивности физические нагрузки бывают пороговыми, оптимальными, пиковыми и сверх нагрузками. **Пороговые (легкие)** физические нагрузки – это упражнения *низкой* интенсивности при ЧСС 90–100 уд/мин, периодичностью занятий 1–2 раза в неделю, длительностью до 15–20 мин, дающие минимальный оздоровительный эффект. Они рекомендованы лицам среднего и пожилого возраста, лицам после перенесших заболеваний, с повышенным весом, имеющим низкий уровень физического развития, и ранее не занимающимся ФУ. Тренировка ниже указанных ЧСС малоэффективна, поскольку ударный объем крови в этом случае не достигает максимальной величины и сердце не использует свои резервы. **Оптимальные** нагрузки – это упражнения *средней (умеренной) интенсивности* при ЧСС 110–150 уд/мин, периодичностью занятий 2–3 раза в неделю, длительностью 45–60 минут, дающие оптимальный оздоровительный эффект. Они рекомендуются для лиц, отнесенных к основной медицинской группе, должны быть индивидуально сбалансированными по интенсивности и длительности воздействия на организм занимающихся. **Пиковые** нагрузки – это упражнения *субмаксимальной интенсивности* при ЧСС 160–180 уд/мин., периодичностью 4 и более раз в неделю, длительностью более 60 минут. В оздоровительной тренировке они могут использоваться для лиц с хорошей физической подготовленностью, после не менее трех месяцев регулярных занятий. **Сверх нагрузки** – упражнения *максимальной и супермаксимальной интенсивности* при ЧСС 176–189 уд/мин. В оздоровительной тренировке не используются.

Для контроля за интенсивностью физической нагрузки каждому занимающемуся необходимо знать свою нижнюю и верхнюю границы ЧСС, а также оптимальную для себя величину ее колебания. Нижняя граница ЧСС определяется по формуле: $220 - \text{возраст (в годах)} \cdot 0,6$, а верхняя – по формуле: $220 - \text{возраст (в годах)} \cdot 0,7$. Всемирная организация здравоохранения рекомендует определять максимально до-

пустимую ЧСС для молодого возраста по формуле: $220 - \text{возраст}$ (в годах); для среднего возраста: $200 - \text{возраст}$ (в годах); для пожилого возраста и для лиц, перенесших заболевание: $190 - \text{возраст}$ (в годах). Оптимальная ЧСС для каждого возраста будет соответствовать 75–80% от величины максимально допустимой ЧСС. Общими рекомендациями здесь являются следующие: для лиц среднего возраста, начинающих заниматься ФУ, пульсовой режим должен быть в пределах 120–130 уд/мин, для практически здоровых людей он не должен превышать 130–140 уд/мин, для молодых – 150–160 уд/мин. В то же время колебания ЧСС индивидуальны, Так, у лиц с ослабленным здоровьем пульс во время занятий не должен превышать 120 уд/мин. Тренировка же при ЧСС 130–140 уд/мин обеспечивает развитие общей выносливости у начинающих и ее поддержание у более подготовленных занимающихся. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости у лиц молодого возраста наблюдается при ЧСС от 144 до 156 уд/мин (таблица 5).

В зависимости от интенсивности физической нагрузки определяют четыре тренировочных режима:

1. **Анаэробный режим** – скорость движения выше уровня МПК, ЧСС – 160–190 и выше уд/мин. В оздоровительной тренировке этот режим не используется.

2. **Аэробно-анаэробный режим** – скорость движения между порогом анаэробного обмена (ПАНО) и аэробным обменом, ЧСС – 150–160 уд/мин. Может использоваться хорошо для подготовленных занимающихся при развитии скоростной выносливости и подготовке к соревнованиям.

Таблица 5 – Определение степени физической нагрузки по ЧСС (уд/мин)

Мощность работы	Возраст (лет), ЧСС				Опасность перенапряжения	Тренировочный эффект
	30–39	40–49	50–59	60–69		
Супермаксимальная	Более 187–189	Более 178–180	Более 170–171	Более 162–164	Высокая	Сомнительный
Максимальная	176–186	167–178	160–170	154–163	Повышенная	Сомнительный
Субмаксимальная	154–175	148–167	141–160	138–154	Нужна осторожность	Хороший
Большая	128–153	128–148	122–141	120–138	Нужна осторожность	Отличный

Средняя	100–127	100–127	100–122	98–120	Незначительная	Удовлетворительный
Легкая	100 и менее	100 и менее	100 и менее	98 и менее	Отсутствует	Незначительный

3. **Аэробный режим** – скорость движения между аэробным порогом и ПАНО, ЧСС 110–140 уд/мин. Используется для поддержания и развития общей выносливости.

4. **Восстановительный режим** – скорость движения ниже аэробного порога, ЧСС – 90–100 уд/мин. Используется при реабилитации после перенесенных заболеваний.

Большинство специалистов рекомендуют заниматься ФУ такой интенсивности, когда необходимая для работы энергия образуется при биохимических реакциях с участием кислорода, т.е. в *аэробном* режиме. Такие тренировки практически исключают опасность возникновения нарушений в деятельности ССС. Интенсивность циклических упражнений может определяться количеством выполненных упражнений или их циклов за единицу времени, т.е. *темпом движений* (шагов в ходьбе и беге, гребковых движениях в гребле и плавании, движений педалирования при езде на велосипеде и т.п.). В ациклических физических упражнениях он проявляется в количестве шагов в единицу времени при перемещениях в спортивных играх, частоте выполнения подъема гири или штанги и др.).

Таким образом, основными методическими правилами достижения оздоровительного эффекта в физической тренировке являются (Н.М. Амосов, И.В. Муравов, 1985):

- Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. При низкой тренированности человека их наращивание должно составлять 3–5% в день, а после достижения высоких показателей – меньше.

- Разнообразие применяемых средств. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно 7–12 упражнений. В занятия должны входить упражнения на выносливость, для крупных мышц, суставов позвоночника, рук и ног с переменной положением тела. Составной частью оздоровительной тренировки для взрослых должны быть и упражнения на развитие силы умеренной интенсивности. Рекомендуются минимум – 8–10 упражнений для больших мышечных групп, по 2–4 серии, один-два раза в неделю.

- Систематичность занятий. Рекомендуется следующий недельный объем двигательной и физической активности для людей разного возраста (Л.Н. Нифонтова, 1984): дошкольники – 21–28 ч; школьники – 14–21 ч; учащиеся средних специальных учебных заведений – 10–14 ч; студенты – 10–14 ч; служащие – 6–10 ч.

Двигательная и физическая активность варьируется у людей в зависимости от индивидуальных особенностей организма, условий и режима жизни. Переход от более высокого к более низкому уровню физической активности и нагрузки влечет детренированность и атрофию мышц, а перетренированность – к гипертензии мышц. Хорошим правилом для регулирования темпа бега и длины дистанции служит «разговорный тест»: если во время бега занимающиеся могут разговаривать, то нагрузка адекватная возможностям организма и темп бега можно сохранять прежним. Если же разговаривать во время бега трудно, то следует замедлить темп и перейти на ходьбу.

Все количественные и содержательные характеристики ФУ и оздоровительной тренировки и являются параметрами дозирования физической нагрузки.

3. Способы дозирования физической нагрузки

Эффективность оздоровительной физической тренировки зависит от дозирования физической нагрузки по полу, возрасту и физическому состоянию занимающихся. **«Дозировка» – это *установление суммарной величины физической нагрузки при применении одного или нескольких упражнений в физкультурно-оздоровительном занятии.*** В ОРФК используются следующие способы дозирования физической нагрузки:

1. Упрощая или усложняя исходные положения при выполнении физических упражнений, увеличивая или уменьшая количество мышечных групп, включенных в ФУ: чем большее мышц участвует в физической работе, тем больше физическая нагрузка.

2. Изменяя амплитуду, сложность и число повторения выполнения упражнений: чем они больше, тем больше физическая нагрузка.

3. Варьируя продолжительностью и плотностью занятий: на первых занятиях они должны занимать примерно 45–50%, по мере приспособления организма к физическим нагрузкам – 70–75% от общего времени занятий;

4. Увеличивая или уменьшая время составных частей занятий в зависимости от погоды, самочувствия и подготовленности занимающихся.

5. Изменяя интенсивность и темп выполнения ФУ: их суммарный объем прямо пропорционален величине интенсивности выполнения каждого упражнения.

6. Варьируя длительность и интенсивность ФУ в процессе поэтапного их применения (преимущественно в ЦУ): вначале увеличивается длительность их выполнения, затем интенсивность. В случае превышения уровня физической нагрузки, прежде всего, должна быть снижена интенсивность упражнений, затем их длительность и в по-

следнюю очередь – периодичность занятий.

7. Применяя релаксационные и ДУ после физической нагрузки, особенно для лиц с ослабленным здоровьем и перенесших заболевания. В зависимости от возраста и состояния здоровья их соотношение с нагрузочными ФУ должно быть как 1:1; 1:2; 1:3; 1:4; 1:5.

8. Используя игровые средства, музыкальное сопровождение, музыкальное и звуковое дозирование длительности и интенсивности упражнений, вызывающих положительные эмоции и позволяющих легче переносить нагрузки.

9. Применяя инвентарь, отягощения, упражнения в парах, гимнастические снаряды и т.п.

10. Изменяя интервалы отдыха между упражнениями.

11. Варьируя использованием в занятиях характером местности: поверхностью, грунтом, наличием воды, леса, рельефом местности – длиной и крутизной спусков и подъемов).

12. Учитывая погодные условия и температуру воздуха.

13. Упрощая в спортивных и подвижных играх правила игры, изменяя размеры площадки и характеристики инвентаря, увеличивая или уменьшая число участников и т.п.

Результатом правильного дозирования нагрузки является **физическая и психическая тренированность человека** – способность организма комфортно переносить физические нагрузки, обеспечивать свободное дыхание, желание продолжать занятия и успешно справляться со стрессовыми ситуациями. Считается, что для получения желаемых результатов минимальный расход энергии во время занятий должен составлять 300–500 ккал. Оздоровительные программы, предлагающие меньший энергитический расход, оказываются неэффективными или малоэффективными. Примерный расход энергии при выполнении различных ФУ (для человека весом 70 кг) представлен в таблице 6:

Таблица 6 – Количество расходования энергии при физических упражнениях оздоровительной направленности

Средство	Скорость (км/ч)	Расход энергии	
		ккал/мин	ккал/ч
Ходьба	3,0–4,0	3,5–4,0	200–240
	4,0–5,0	4,0–5,0	240–300
	5,0–6,0	5,0–6,5	300–390
Бег	6,0–6,5	8,0–8,5	480–500
	9,0–10,0	10,0–11,0	600–650
	11,0–13,0	13,0–17,0	800–1000
Плавание	0,5–0,6	3,5–4,0	200–250

	1,0–1,5	5,0–6,0	300–350
	1,8–3,0	6,5–11,5	400–700
Ходьба на лыжах	7,0–8,0	7,5–8,5	450–500
	8,0–9,0	8,5–10,0	500–600
	9,0–10,0	10,0–11,5	600–700

Окончание табл. 6

Езда на велосипеде	4,0–5,0	3,0–3,5	180–200
	8,0–9,0	4,0–4,1	240–250
	10,0–12,0	5,0–6,0	300–350
Гребля	3,0–3,5	4,0–5,5	250–320
	4,0–4,5	6,0–8,5	370–500
	5,0–5,5	9,0–11,0	550–650
Катание на коньках	—	5,0–8,5	300–500
Игры: волейбол, н/теннис, бадминтон, теннис, баскетбол, футбол и др.	—	4,0–5,0	250–300
		5,0–6,0	250–300
		4,0–5,0	300–350
		6,5–7,5	400–450
		7,5–8,5	450–500
		9,0–10,0	550–600

Постепенное увеличение продолжительности и интенсивности оздоровительной тренировки а, следовательно, и расходуемой энергии – главная тенденция, которая должна определять ДР человека до самой глубокой старости. В возрасте 60–74 лет нужно затрачивать на занятия ФУ больше времени, чем в возрасте до 60 лет, а после 75 лет – ещё больше. Интенсивность нагрузок с возрастом следует снижать, увеличивая при этом время выполнения упражнений. В целом при проведении оздоровительной тренировки нужно руководствоваться следующими научными рекомендациями: 1). Увеличение МПК прямо пропорционально частоте и продолжительности занятий и может достигать от 5 до 30%. 2). Общая масса жира снижается только при упражнениях на выносливость не менее 30 мин (безжировая масса остается при этом неизменной или слегка увеличивается). 3). Минимальная интенсивность нагрузки для повышения МПК – около 60–70% от максимальной ЧСС, что соответствует для молодых, примерно 130–135 уд/мин и 115–120 уд/мин для пожилых людей. При низком уровне подготовленности значительный тренировочный эффект может быть получен и при интенсивности 40–50% резерва ЧСС. 4). Тренировки должны быть регулярными. Уровень физической подготовленности при прекращении занятий снижается уже через 2 месяца, а через 3–8 месяцев возвращается к исходному. 5). Длительные бег и прыжки сопряжены с большими «ударными» нагрузками и часто приводят у новичков и лиц с избыточным весом к травмам и перена-

пряжению опорно-двигательного аппарата. 6). У лиц среднего и пожилого возраста двигательная активность изометрического характера может вызвать повышение систолического АД и спровоцировать стенокардию, аритмию и увеличить дисфункцию левого желудочка. Поэтому в данной возрастной группе следует ограничить эти упражнения. 7). При правильном дозировании физической нагрузки ее суммарный объем должен соответствовать адаптационным возможностям занимающихся: слабые физические нагрузки малоэффективны, чрезмерные – вредны. 8). Если всей группе дается одинаковое задание, то при выборе величины физической нагрузки нужно ориентироваться на самых слабых. В конечном итоге физические нагрузки должны быть оптимальными или чуть меньше оптимальных, определяться при врачебно-педагогическом контроле за реакцией организма на нагрузку.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что представляет собой «оздоровительная физическая тренировка», какие правила ее планирования и проведения?
2. В чем выражаются количественные характеристики физической нагрузки?
4. Что представляет собой «интенсивность физической нагрузки? По каким показателям она определяется?
5. Что такое «дозировка», каковы способы дозирования физической нагрузки?
6. Каковы основные методические правила достижения оздоровительного эффекта в физической тренировке?

Лекция 30. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

План:

1. Виды оздоровительно-тренировочных эффектов физкультурно-оздоровительных занятий, требования к оценке их проведения.
2. Методы оценки эффективности физкультурно-оздоровительных занятий по показателям сердечно-сосудистой системы.
3. Методы оценки эффективности физкультурно-оздоровительных занятий по показателям дыхательной системы.
4. Оценка эффективности физкультурно-оздоровительных занятий по показателям индексов, тестов и комплексных методов.

Литература:

1. Спортивная медицина: учебник для ин-тов физ. культ / под ред. В.Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
2. Пирогова, Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – Киев: Здо-

- ров'я, 1986.
3. Зайцева, В.В. Проблемы оценки физического состояния человека / В.В. Зайцева // Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной тренировке: сб. науч. трудов / под ред. В.Д. Сонькина. – М., 1991.
 4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа: учебник для студ. вузов. – Минск: Тессей, 2003.
 5. Артишевская, Л.А. Врачебно-педагогические наблюдения и тестирование в физической культуре и спорте: учеб.-метод. пособие / Л.А. Артишевская. – Минск: БГПУ, 2008.
 6. Кривцун, В.П. Методические основы физкультурно-оздоровительных занятий: курс лекций / В.П. Кривцун, Л. Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014.

1. Виды оздоровительно-тренировочных эффектов физкультурно-оздоровительных занятий, требования к оценке их проведения

Оздоровительные возможности физической тренировки можно зафиксировать непосредственно во время занятия, по его окончании и на протяжении длительного времени после тренировочного курса. По временному признаку и характеру структурно-функциональных перестроек организма выделяют срочный, следовой и отставленный (долговременный) тренировочные эффекты. Срочный эффект обусловлен процессами, происходящими в организме во время активной мышечной деятельности. Его профилактическое воздействие можно наблюдать в повышении устойчивости организма к утомлению. Однако, повышение устойчивости организма к отрицательным воздействиям на организм природной, производственной и бытовой среды при этом не происходит. Следовой эффект обусловлен механизмами восстановления после физической нагрузки. Он наблюдается и разворачивается сразу после окончания упражнения или однократной мышечной тренировки и продолжается еще на протяжении некоторого времени. Отставленный или долговременный эффект возникает в результате накопления ряда следовых эффектов при условии систематических ФУ в течение достаточно длительного времени. Формирование долговременного эффекта адаптации систем организма к физическим нагрузкам и оздоровления защищает от человека заболеваний, повышает устойчивость ко многим вредным воздействиям внешней среды, даже к радиации. Оценка эффективности физкультурно-оздоровительных занятий осуществляется в процессе врачебного, педагогического контроля и самоконтроля.

Врачебный контроль – это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся ФУ. Его **цель** – изучить состояние здоровья и влияние на организм физических нагрузок. Основная форма врачебного контроля – врачебное обследование, которое дает возможность своевре-

менно выявить отклонения в состоянии здоровья, а также планировать тренировочные нагрузки таким образом, чтобы не нанести вред здоровью занимающимся. Различают предварительный, оперативный или текущий, этапный и итоговый контроль, которые определяют эффективность оздоровительной тренировки по субъективным и объективным показателям. К **субъективным** показателям относятся те, которые оцениваются самими занимающимся по личным ощущениям, как правило, в баллах. Это такие показатели как сон, аппетит, самочувствие, желание заниматься, настроение и т.п. К **объективным** показателям относятся те, которые характеризуют состояние функциональных систем, физическое развитие и физическую подготовленность человека. Эти показатели определяются с помощью приборов, различных измерительных средств и оцениваются такими единицами измерения как секунды и минуты, сантиметры и метры, граммы и килограммы, количество повторений, показателями индексов, многофакторных формул и др. Врачебный контроль обеспечивается медицинским работником и осуществляется два раза в год, а за лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания или после болезни – не реже одного раза в три месяца.

Педагогический контроль – это планомерный процесс получения информации о развитии физических качеств, двигательных возможностей и физической подготовленности занимающихся ФУ. Его **целью** является обеспечение наблюдения, анализа и оценки ответной реакции организма занимающихся на физическую нагрузку для определения рационального двигательного режима и содержания упражнений, адекватных возрастным, анатомическим и функциональным возможностям человека. Педагогический контроль осуществляется тренером-педагогом на протяжении каждого занятия ФУ путем наблюдений, используя такие показатели, как цвет лица, речь, мимика, потливость, частота дыхания, характер движений, активность, жалобы, настроение, уровень развития физических качеств и др. у конкретного занимающегося. К методам педагогического контроля относятся наблюдение, опрос и тестовые испытания, рекомендованные Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом РБ.

Самоконтроль – это наблюдения самих занимающихся за состоянием своего здоровья, физическим развитием, влиянием занятий на организм с помощью оценки субъективных показателей, простых и доступных проб и тестов, не требующих сложной аппаратуры и расчетов. Его **цель** – оценка эффективности оздоровительной тренировки в соответствии с поставленными в ней задачами. Полученные данные субъективных и объективных показателей регулярно записываются занимающимся в «дневник самоконтроля», который представляется для просмотра врачу или педагогу для определения функциональных

изменений организма и дачи рекомендаций по совершенствованию методики и планирования объема физической нагрузки.

2. Методы оценки эффективности физкультурно-оздоровительных занятий по показателям сердечно-сосудистой системы

Наиболее доступным и информативным показателем деятельности ССС является ЧСС или пульс. Если исходный пульс в покое, в положении сидя у мужчин в молодом возрасте реже 50 уд/мин – отлично, реже 65 – хорошо, 65–75 – удовлетворительно, свыше 75 – плохо. У женщин и юношей эти показатели примерно на 5 уд/мин выше. Расчет возрастной максимально допустимой ЧСС при нагрузках определяется по методике ВОЗ: для спортсменов – 220 минус возраст в годах; для здоровых лиц – 200 минус возраст в годах; для лиц, ранее перенесших болезни (выздоровливающих) – 190 минус возраст в годах. Оптимальная ЧСС составляет 65–80% от максимальной.

Основным способом оценки степени адаптации организма к физическим нагрузкам и их эффективности по показателям ССС являются **функциональные пробы – строго дозированные стандартные физические нагрузки, задаваемые обследуемому лицу для определения функционального состояния и возможностей какого-либо органа, системы или организма в целом.** При оценке реакции организма на эти пробы используются данные ЧСС и АД до, во время и после физической нагрузки, учитывая сведения о характере и времени их восстановления. АД в плечевой артерии в норме составляет: систолическое – 100–130 мм рт. ст., диастолическое – 60–80 мм рт. ст., пульсовое – 40–50 мм рт. ст. Для определения индивидуальной нормы АД у взрослого населения предлагаются формулы: максимальное АД = 0,4 x возраст + 109; минимальное – АД = 0,3 x возраст + 67. Если у обследуемого величина максимального АД выше расчетной на 15 и более мм. рт. ст., это свидетельствует о повышенном АД. Если величина максимального АД ниже рассчитанной на 20 и более мм. рт. ст., а минимального – на 15 и более мм. рт. ст., то такое состояние следует рассматривать как пониженное АД. Контроль за динамикой АД у пожилых людей осуществляется по формуле «идеального» АД: систолическое АД = 102 + (0,6 x возраст), диастолическое АД = 63 + (0,4 x возраст) (З.М. Вольнский, 1954). В соответствии с рекомендациями ВОЗ норма АД у лиц взрослого населения – 140/90 мм рт.ст.

К функциональным пробам с дозированной физической нагрузкой по показателям ССС относятся:

- **одномоментные:** 20 приседаний за 30 секунд; 15-ти секундный бег в максимальном темпе; 2-х минутный бег на месте в темпе 180 шагов в минуту; 3-х минутный бег на месте и др.; **двухмомент-**

ные (сочетание двух стандартных нагрузок); **3-х моментная проба Летунова**: 20 приседаний – измерение ЧСС; бег в максимальном темпе 15 секунд – измерение ЧСС; 3-х минутный бег на месте – измерение ЧСС;

- **ортостатическая проба**. Она выполняется на следующий день после тренировочного занятия, утром сразу после пробуждения и посещения туалета. У испытуемого измеряется ЧСС за 60 секунд, затем он медленно поднимается и стоит неподвижно в течение 1 минуты равномерно распределив вес тела на обе ноги. По истечении 1 мин повторяется подсчет ЧСС за 60 секунд. Прирост ЧСС до 12 уд/мин – показатель хорошей реакции и состояния ССС, до 20 уд/мин – удовлетворительной, более чем на 20 уд/мин – неудовлетворительной;

- **проба Д.М. Аронова**. Ее методика заключается в том, что человеку нужно подняться на 4-й этаж спокойным темпом без остановок и определить пульс. Если он ниже 100–120 уд/мин – реакция ССС и физическая подготовленность хорошая, если 120–140 – удовлетворительная, выше 140 уд/мин – неудовлетворительная;

- **пробы Н.М. Амосова**. 1. Проба «**лестничный тест**». В спокойном состоянии нужно определить исходную ЧСС за 1 мин. Далее, в среднем темпе, без остановок подняться на 4-й этаж и повторно сосчитать пульс. Если он ускорился на 10% – показатель отличный, на 30% – хороший, на 50% – посредственный, свыше 50% – плохой. 2. Пробы «**с приседаниями**». 1. Встать в основную стойку и сосчитать исходную ЧСС. Затем в среднем темпе сделать 20 приседаний, поднимая руки вперед и широко разводя колени в стороны. Снова сосчитать ЧСС, и если она стала выше от исходного на 25% и менее – отлично, от 25 до 50% – хорошо, 50–75% – удовлетворительно, свыше 70% – плохо. 2. Подсчитать исходный пульс в покое за 10 с, затем сделать 20 приседаний за 30 с и вновь подсчитать пульс. Продолжать подсчитывать его каждые 10 с вплоть до возвращения к исходному. Отличный показатель у тренированных людей, если пульс восстанавливается к исходному за 40–60 с. В норме у взрослых людей пульс возвращается к исходному в течение 1,5–2,5 мин, задержка восстановления пульса больше чем за 2,5–3 мин служит показателем нарушения тренировочного процесса или заболевания.

- **проба Н.Д. Граевской**. Она включает бег на месте в течение 1–3 минут в темпе 160–180 шагов в минуту в зависимости от физического состояния испытуемых. При нормальном состоянии ССС пульс после бега не должен превышать 130–160 уд/мин, а через 5 мин после бега – вернуться к исходному до бега показателю.

Для упрощения оценки и повышения эмоциональности участия занимающихся в процедуре функциональных проб была разработана В.П. Кривцуном и Д.Э. Шкирьяновым **темпо-музыкальная проба**

(ТМП) – способ оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы с использованием стандартных тестовых этапов ходьбы и бега разной интенсивности, дозируемых специально подобранными музыкальными произведениями. ТМП является одним из способов определения для занимающихся ходьбой и бегом оптимальной величины физической нагрузки и индивидуальной толерантности к ней и, по ее результатам, эффективности учебно-тренировочного процесса. Ее спецификой является то, что в ней содержится музыкальный компонент, который поддерживает во время проведения пробы высокое эмоциональное состояние испытуемых независимо от возраста. Методическая особенность ТМП заключается в том, что темп и длительность ходьбы и бега на тестовых этапах физической нагрузки определяется специальными музыкальными произведениями в соответствии с возрастом и музыкальными предпочтениями занимающихся. Длительность их звучания на тестовых этапах ходьбы и бега, а соответственно и длительность выполнения физической нагрузки, составляет **3 мин**, активный отдых и восстановление организма испытуемых после этапов ходьбы и бега – **2 мин** в виде спокойной ходьбы на фоне воспроизведения музыкальных произведений релаксационной направленности. Темп ходьбы и бега определяется темпом воспроизведения музыкальных произведений и составляет **120, 130, 145, 150, 160 и 170 шагов в мин.** После каждого этапа ходьбы, бега и активного отдыха у испытуемого определяется ЧСС за 10 секунд с последующим пересчетом за одну минуту, а полученные результаты фиксируются в индивидуальных протоколах.

ТМП позволяет по ЧСС определить пороговую, оптимальную и максимально допустимую физическую нагрузку у занимающихся всех половозрастных групп населения, а также характер энергообеспечения аэробного, аэробно-анаэробного и анаэробного тренировочных режимов. По окончании пробы в зависимости от возраста, физического состояния, спортивной специализации и квалификации занимающихся делаются выводы об их функциональном состоянии и даются рекомендации по корректировке программ занятий.

Общими требованиями при оценке эффективности физкультурно-оздоровительных занятий с помощью функциональных проб являются следующие: 1. Перед их проведением не должно быть бессонной ночи, болезненного или повышенного эмоционального состояния, употребления сытной еды и т.п. 2. Если нагрузка на занятиях была значительной, то проба в этот день не проводится. 3. Чтобы получаемые результаты были сопоставимы, исследование проводится в одинаковых условиях. 4. Измерительные приборы должны быть исправны и предварительно выверены. 5. При повторных измерениях используются те же приборы, что и в первый раз, одними и теми же исследова-

телями. 6. Проводить обследование необходимо в одно и то же время.

3. Методы оценки эффективности физкультурно-оздоровительных занятий по показателям дыхательной системы

Для оценки функционального состояния аппарата внешнего дыхания используются следующие показатели. **Частота дыхания (ЧД)** определяется прямым подсчетом дыхательных циклов в единицу времени. Для ее подсчета ладонь кладут так, чтобы она захватывала нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота. У здорового взрослого человека в покое ЧД колеблется от 12 до 20 дыхательных циклов в мин, а при движении, повышении температуры воздуха и тела, волнении ЧД увеличивается. У женщин ЧД выше на 2–4 цик/мин, чем у мужчин. Во время занятий ФУ нагрузка регулируется так, чтобы ЧД не превышала 30 цик/мин, а восстановление ее до исходной величины происходило не дольше 7 мин. Одним из важных показателей ДС является **жизненная емкость легких (ЖЕЛ)**, которая определяется с помощью спирометра. В норме она у мужчин составляет 4500 мл, у женщин – 3500 мл. У занимающихся ФУ ЖЕЛ выше и зависит от вида упражнений. Наиболее высокие ее показатели отмечены у занимающихся ходьбой, бегом, плаванием и греблей. Показатель ЖЕЛ каждого человека надо сопоставлять с должной ее величиной, которая зависит от возраста, роста и массы тела и считается нормальной, если она отличается от должной не более чем на 10%. С целью определения должной ЖЕЛ (ДЖЕЛ) у лиц молодого возраста используется формула Г.М. Куколевского: для мужчин $(40 \times \text{рост в см}) + (30 \times \text{масса в кг}) - 4400$; для женщин $(40 \times \text{рост в см}) + (10 \times \text{масса в кг}) - 300$. У взрослых, не занимающихся ФУ, ДЖЕЛ рассчитывается по формуле А.Ф. Синякова: для мужчин $\text{ДЖЕЛ} = (31 \times \text{рост}) + (32 \times \text{вес}) - (20 \times \text{возраст}) - 2950$; для женщин $\text{ДЖЕЛ} = (25 \times \text{рост}) + (26 \times \text{вес}) - (15 \times \text{возраст}) - 2150$. Фактическая ЖЕЛ, составляющая 84–70% от ДЖЕЛ, расценивается как умеренно сниженная, 69–50% – значительно сниженная, 49% и менее – резко сниженная.

Для определения функциональных возможностей ДС и их изменений в процессе оздоровительной тренировки применяются следующие функциональные пробы. **Проба Розенталя** – направлена на оценку функциональных возможностей дыхательной мускулатуры и выполняется пятикратным измерением ЖЕЛ через каждые 15 сек. В зависимости от состояния аппарата внешнего дыхания ЖЕЛ в процессе измерений проявляется по-разному: при хорошем состоянии – увеличивается от одного измерения к другому и к последнему становится выше на 300 мл и более; при удовлетворительном – ЖЕЛ остается без изменений, при неудовлетворительном – уменьшается на 300 мл и более, что свидетельствует о снижении функциональных возможностей

дыхательной мускулатуры.

Проба Штанге – используется для оценки задержки дыхания на вдохе. Выполняется в положении сидя после 5 мин. отдыха. Испытуемый делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80–90% от максимального), закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживая дыхание (секундомер включается в конце вдоха). Проба проводится дважды, с интервалом 5–10 мин, учитывается более высокий результат. В норме задержка дыхания у здоровых мужчин составляет не менее 50 сек, у женщин – не менее 40 сек, у спортсменов – от 60 сек до 2–2,5 мин.

Проба Генчи – используется для оценки задержки дыхания после выдоха, отражает устойчивость организма к недостатку кислорода. Испытуемый делает несколько глубоких вдохов и выдохов, затем выполняет максимальный выдох, закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживая дыхание (секундомер включается в конце выдоха). Проба проводится дважды, с интервалом 5–10 мин, учитывается более высокий результат. Если она проводится сразу после пробы Штанге, то необходим отдых 5–7 мин. В норме задержка дыхания у здоровых мужчин составляет не менее 30 сек, у женщин – не менее 25 сек, у спортсменов – от 30 сек до 1,5 мин. При улучшении функционального состояния длительность задержки дыхания на вдохе и выдохе увеличивается, а при ухудшении – уменьшается.

Проба Серкина – направлена на определение функциональных возможностей ДС и ССС. Она состоит из 4-х фаз: 1-я – определение времени задержки дыхания на вдохе в положении сидя; 2-я – определение времени задержки дыхания на вдохе после выполнения 20 приседаний за 30 сек; 3-я – отдых 1 мин; 4-я – определение времени задержки дыхания на вдохе в положении сидя. У здоровых тренированных людей задержка дыхания в 1-й фазе составляет 60 и более сек, во 2-й – 30 и более сек, в 4-й – более 60 сек. У здоровых нетренированных людей задержка дыхания в 1-й фазе – 40–55 сек, во 2-й – 20–25 сек, в 4-й – 35–55 сек. У лиц с недостаточностью кровообращения и ДС задержка дыхания в 1-й фазе – 20–35 сек, во 2-й – 12 и менее сек, в 4-й – 24 и менее сек.

Однако, при проведении проб с задержкой дыхания следует учитывать, что они не всегда являются объективными, поскольку в значительной степени зависят от волевых качеств исследуемого, снижающих в некоторых случаях практическую их ценность. В целом, научные исследования и практика физкультурно-оздоровительных занятий показывают, что в их процессе необходимо постоянно следить за объемом физической нагрузки по реакции на нее ЧСС, ЧД и времени их восстановления. Если они восстановились за 5–10 мин – нагрузка адекватная для организма, если через 20–30 мин –

реакция неблагоприятная и физическую нагрузку необходимо снизить, дать организму отдохнуть и проконсультироваться с врачом.

4. Оценка эффективности физкультурно-оздоровительных занятий по показателям индексов, тестов и комплексных методов

Одним из объективных показателей состояния организма человека является его вес или масса тела. Величина должного веса каждого человека зависит от его роста. Простым способом определения идеального веса является метод **Брока**, где от величины роста (в см) вычитается 100. Другой, более точный способ определения идеального веса предлагает Н.М. Амосов, который рекомендует при росте от 155 до 165 см вычитать 100, от 166 до 175 – 105 и от 176 см и более вычитать 110. Должную величину соотношения веса и роста можно определить с помощью **весоростового индекса Кетле (индекса упитанности)**. Он определяется путем деления величины массы тела в граммах на величину роста в сантиметрах. Показатель ниже 350 г на 1 см свидетельствует о недостаточном питании и сниженном весе, а свыше 500 г на 1 см – об его избытке и повышенном весе.

Функциональные возможности ДС можно оценить и с помощью **жизненного индекса**. Он определяется путем деления ЖЕЛ (мл) на вес тела в кг. Должный жизненный индекс для мужчин составляет 65–70 мл/кг; для женщин – 55–60 мл/кг.

Проба Ромберга используется для оценки состояния вестибулярного аппарата. При ее выполнении испытуемый стоит так, чтобы его ноги были на одной линии, пятка одной ноги касается носка другой, глаза закрыты, руки выпрямлены вперед, пальцы разведены. Время устойчивости определяется до потери равновесия: 31–60 сек – хороший показатель устойчивости и состояния вестибулярного аппарата, 15–30 сек – удовлетворительный; менее 15 сек – показатель неудовлетворительный.

Уровень физического состояния (УФС) определяется экспресс-методом Е.А. Пироговой, Л.Я. Иващенко. Для этого необходимо предварительно определить массу тела, ЧСС в покое, среднее АД. При проведении теста нужен предварительный 5-ти минутный отдых, чтобы избежать повышения ЧСС и АД в связи с психоэмоциональным напряжением. АД измеряют трижды, за истинную величину принимают наименьшую. УФС определяется по формуле:

$$X = \frac{700 - 3 * ЧСС - 2,5 * АД_{ср} - 2,7 * В + 0,28 * М}{350 - 2,6 * В + 0,21 * Р}, \text{ где: } X - \text{ количественный}$$

показатель УФС в условных единицах; ЧСС – уд/мин в покое; В – возраст (лет); М – масса тела (кг); Р – рост (см); АД_{ср} = диастолическое + пульсовое : 3; Пульсовое давление – это разница между систо-

лическим и диастолическим. Для определения УФС необходимо сопоставить полученные данные со шкалой оценки (таблица 7). При оценке эффективности занятий используются и отдельные показатели физического здоровья. **1-я группа** показателей – *статистика заболеваний*, использующая два показателя: 1) количество заболеваний в целом и по различным их видам; 2) среднюю продолжительность одного заболевания. **2-я группа** – показатели уровня физического здоровья, обеспечивающие раннюю диагностику заболеваний ДС и ССС. Все тестовые исследования в ОФК должны быть доступные для занимающихся как по мощности нагрузок, так и по их содержанию.

Таблица 7 – Шкала оценки уровня физического состояния.

Уровень физического состояния	Мужчины	Женщины
Низкий	0.225 – 0.375	0.157 – 0.260
Ниже среднего	0.376 – 0.525	0.261 – 0.365
Средний	0.526 – 0.675	0.366 – 0.475
Выше среднего	0.676 – 0.825	0.476 – 0.575
Высокий	0.826 – и более	0.576 и более

(Пример: мужчина, 46 лет, ЧСС в покое – 56 уд/мин, АД сист. – 110 мм рт. ст., АД диаст. – 70 мм рт. ст., масса тела – 80 кг, рост – 178 см. Среднее АД равно $70 + 110 - 70; 3 = 83$ мм рт. ст.

$$\text{УФС} = \frac{700 - 3 \times 56 - 2,5 \times 83 - 2,7 \times 46 + 0,28 \times 80}{350 - 2,6 \times 46 + 0,21 \times 178} = 0,832.$$

Следовательно, у обследуемого УФС высокий.).

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие требования предъявляются к проведению оценки эффективности физкультурно-оздоровительных занятий?
2. Какие методы и показатели применяются для оценки влияния физических упражнений на сердечнососудистую систему?
3. Какие методы и показатели применяются для оценки влияния физических упражнений на дыхательную систему?
4. По каким индексам, тестам и комплексным методам обеспечивается комплексная оценка эффективности физкультурно-оздоровительных занятий?

Репозиторий ВГУ

СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ

Агитация и пропаганда – это целенаправленная деятельность по внедрению в сознание людей научно-обоснованных идей, взглядов, теорий, практического опыта по совершенствованию физических и духовных возможностей человека, их распространению и популяризации с помощью средств доставки массовой информации.

Двигательный режим – рациональное распределение различных видов двигательной деятельности на протяжении дня и санаторно-курортной смены в целом в комплексе с санаторно-курортными и учебно-воспитательными мероприятиями.

Дозировка физической нагрузки – установление суммарной величины физической нагрузки при применении одного или нескольких упражнений в физкультурно-оздоровительном занятии.

Здоровье: 1. Здоровье – это такое состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения (БСЭ). 2. Здоровье – это комплекс резервных возможностей организма, обеспечивающих социальную активность при максимальной продолжительности жизни (В.П. Казначеев). 3. Здоровье – это состояние полного физического, душевного, морального и социального благополучия, а не только отсутствия заболевания или недуга (ВОЗ). 4. Здоровье – способность человека адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды, взаимодействуя с ними свободно на основании своей биологической, психологической и социальной сущности (Р.М. Баевский).

Здоровый образ жизни – такая организация труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, гармоничное развитие и активное долголетие.

Гиподинамия – нарушение функций организма при ограничении двигательной активности за счет снижения силы сокращения мышц и недостаточного мышечного напряжения.

Гипокинезия – ограничение двигательной активности вследствие характера трудовой деятельности, образа жизни, заболевания и т.п.

Индивидуальный режим – комплекс лечебных профилактических и рекреационных мероприятий отдыхающего с учетом специфики его труда или учебы, характера заболевания, общего состояния здоровья, уровня развития физических и психических возможностей, организационно-методические основы подбора средств, методов, форм медицины и ФК, объема и интенсивности физической нагрузки.

Клуб по физкультурно-спортивным интересам – самодеятельная общественная форма ОРФК, основанная на добровольном членстве людей, имеющих интерес к конкретному виду физических упражнений, спорта.

Культурно-спортивный комплекс (центр) – территориальное многофункциональное объединение, которое с помощью разноведомственных организаций проводит культурно-воспитательную и физкультурно-спортивную работу среди населения.

Лечебно-реабилитационная физическая культура – это процесс и результат использования средств физической культуры и медицины для восстановления сниженных и утраченных функций различных систем организма человека вследствие травм и заболеваний, формы и содержание которого диктуются особенностями структуры и тяжести заболевания, характером физического и психического отклонения от нормы.

Материально-финансовая деятельность – целесообразный производственный и финансовый процесс и его результаты по финансированию всех видов деятельности в области ОРФК, созданию, сохранению и развитию материально-технической базы, ее распределению в соответствии с целью и задачами государства, потребностями и интересами различных регионов, населенных пунктов, социально-демографических групп населения в деле оздоровления, физического развития и совершенствования.

Научная деятельность – это совокупность целесообразных, предметно направленных действий исследователя или группы исследователей по получению, выработке и теоретической систематизации объективных знаний о действительности.

Научное исследование – это совокупность целенаправленных действий и деятельности исследователя или группы исследователей (научного коллектива) по подтверждению (или опровержению) научной гипотезы об определенном состоянии объекта исследования, от которого в определенной мере зависит дальнейшее развитие и функционирование общества, социальной группы, личности, той или иной отрасли, сферы жизнедеятельности, в том числе и оздоровительной физической культуры.

Научно-методическая деятельность – это организованный, целесообразный процесс переработки, внедрения и распространения научно обоснованных способов, форм, методов организации и проведения занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью, результатов других видов деятельности в области ОРФК.

Оздоровительно-рекреационная физическая культура: 1) в широком смысле – это добровольный, организованный и самоорганизованный, внепроизводственный (внеучебный) процесс восстановле-

ния, развития и совершенствования адаптационных, физических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами оздоровительной физической культуры с целью оптимального его функционирования в природной, бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности. 2) в узком смысле – это процесс и результат восстановления, поддержания и совершенствования адаптационных, физических, психических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры с целью оптимизации его функционирования в природной, бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности.

Оздоровительная физическая культура – это подсистема физической культуры, представляющая собой целесообразный процесс и его результат по использованию средств, методов и форм физической культуры и функционально необходимых видов социокультурной деятельности с целью оптимизации двигательного режима, улучшения и сохранения здоровья, развития физических, психических и духовных возможностей человека для его эффективного функционирования во всех сферах жизнедеятельности.

Оздоровительная физическая тренировка – это целенаправленный, специально организованный педагогический процесс применения принципов, методов и средств ОФК с целью стимуляции развития и совершенствования физического потенциала, повышения или поддержания уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая деятельность – это целенаправленно управляемый и моделируемый процесс передачи исторического и современного опыта физкультурной деятельности, самой педагогической деятельности и формирования на этой основе у занимающихся физическими упражнениями и профессиональных групп знаний, умений и навыков в области физической культуры с целью преобразования биологической и социальной природы человека.

Педагогический контроль – это планомерный процесс получения информации о развитии физических качеств, двигательных возможностей и физической подготовленности занимающихся ФУ.

Производственная физическая культура: 1) в широком смысле – это процесс и результат использования средств физической культуры с целью восстановления работоспособности, воспитания профессионально необходимых физических и психических качеств, профилактики профессиональных заболеваний, содержание, средства формы и которого диктуются особенностями характера и содержания труда; 2) в узком смысле – это система физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий, осуществляемых в сфере производства, формы и содержание которых диктуются особенностями влияния на работающего условий, характера и организации труда.

Самоконтроль – наблюдения самих занимающихся за состоянием своего здоровья, физическим развитием, влиянием занятий на организм с помощью оценки субъективных показателей, простых и доступных проб и тестов.

Содержание физических упражнений – совокупность физиологических, психических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при их выполнении.

Старение – биологический процесс, проявляющийся морфологическими и функциональными изменениями в организме человека.

Темпо-музыкальная проба – способ оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы с использованием стандартных тестовых этапов ходьбы и бега разной интенсивности, дозируемых специально подобранными музыкальными произведениями.

Технология деятельности – совокупность физических, коммуникативных, познавательных, организационных, двигательных действий и связанных с ними приемов, способов, процедур, необходимых для достижения положительного результата.

Управление оздоровительной физической культурой – постоянное, планомерное, целесообразное воздействие субъекта управления (того, кто управляет) на объекты управления (того, кем управляют) для организации и координации их деятельности по выполнению цел и задач, стоящих перед оздоровительной физической культурой.

Физическая нагрузка – это величина воздействия физических упражнений на организм занимающегося.

Физическая рекреация как вид ОФК – это способ целенаправленного совершенствования физической и психодуховной природы человека в досуговом времяпрепровождении.

Физическое состояние – это уровень развития функциональных систем организма, физического развития и физической подготовленности, необходимых для оптимальной жизнедеятельности.

Физическая тренированность – способность организма человека комфортно переносить физические нагрузки, обеспечивать свободное дыхание, желание продолжать занятия и успешно справляться со стрессовыми ситуациями.

Физические упражнения – специально организуемые и сознательно управляемые двигательные и физические действия, направленные на решение педагогических задач развития и совершенствования физических, психических и психофизиологических качеств, функциональных возможностей организма человека.

Физкультурная деятельность – это исторически сложившийся вид социальной деятельности, в ходе которой человек путем использования физических упражнений и других социокультурных средств обеспечивает удовлетворение своих потребностей поддержания и раз-

вития физических, психических и духовных возможностей для оптимального выполнения бытовых, трудовых, общественных и военно-защитных функций.

Физкультурно-оздоровительная группа – добровольное объединение лиц различного пола, возраста, физического состояния и развития, интересов и профессии, имеющих общую цель – поддержание и укрепление здоровья человека для сохранения работоспособности, продления творческой и активной жизни.

Физкультурно-оздоровительная работа – специфический вид управленческо-педагогической деятельности, направленный на внедрение, функционирование и развитие видов, средств и форм ОРФК в производственной, бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности человека.

Физкультурно-спортивный клуб (комплекс) – организация, осуществляющая деятельность по подготовке спортсменов и их команд, представлению спортсменов и команд от своего имени на спортивных соревнованиях по видам спорта, организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы с населением.

Физкультурно-спортивные мероприятия – специально организуемая форма состязательной деятельности отдельного человека или группы людей, направленная на создание определенных условий для достижения результата в конкретных видах физических упражнений или видах спорта.

Функциональные пробы – строго дозированные стандартные физические нагрузки, задаваемые обследуемому лицу для определения функционального состояния и возможностей какого-либо органа, системы или организма в целом.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Лекция 1. Введение в учебный курс «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»	4
Лекция 2. Оздоровительная физическая культура как система	11
Лекция 3. Факторы развития оздоровительной физической культуры	25
Лекция 4. Физкультурная и медицинская деятельность в структуре оздоровительной физической культуры	33
Лекция 5. Педагогическая деятельность в структуре оздоровительной физической культуры	39
Лекция 6. Научная деятельность в структуре оздоровительной физической культуры	45
Лекция 7. Научно-методическая деятельность в структуре оздоровительной физической культуры	54
Лекция 8. Материально-финансовая деятельность в структуре оздоровительной физической культуры	61
Лекция 9. Агитационно-пропагандистская деятельность в структуре оздоровительной физической культуры	75
Лекция 10. Деятельность управления в оздоровительной физической культуре	88
Лекция 11. Характеристика основных средств оздоровительной физической культуры	102
Лекция 12. Характеристика вспомогательных средств оздоровительной физической культуры	114
Лекция 13. Оздоровительное влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	120
Лекция 14. Общая характеристика производственной физической культуры	131
Лекция 15. Организационные и методические аспекты производственной физической культуры	137
Лекция 16. Назначение и методика производственной гимнастики и профессионально-прикладной психофизической подготовки	147
Лекция 17. Организация и методика послетрудовой реабилитации и профилактики профессиональных заболеваний. Показатели эффективности производственной физической культуры	160
Лекция 18. Общая характеристика оздоровительно-рекреационной физической культуры	174

Лекция 19. Оздоровительные системы и программы в структуре оздоровительно-рекреационной физической культуры ...	179
Лекция 20. Физкультурно-оздоровительные занятия на тропках и дорожках здоровья	208
Лекция 21. Характеристика видов оздоровительно-рекреационной физической культуры рекреационной и соревновательной направленности	221
Лекция 22. Физкультурно-спортивные мероприятия в структуре оздоровительно-рекреационной физической культуры ..	233
Лекция 23. Организация физкультурно-оздоровительной работы по месту труда населения	254
Лекция 24. Организация физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения	262
Лекция 25. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы в парках культуры и отдыха, домах отдыха, пансионатах и туристических базах	277
Лекция 26. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы в санаториях, санаториях-профилакториях, физкультурно-оздоровительных группах ...	285
Лекция 27. Характеристика возрастных периодов и физического состояния взрослого населения	299
Лекция 28. Принципы и методы оздоровительной физической тренировки	308
Лекция 29. Комплексность использования средств и специфика физической нагрузки в оздоровительной тренировке	314
Лекция 30. Методы оценки эффективности физкультурно-оздоровительных занятий	327
Словарь основных терминов	337

Учебное издание

КРИВЦУН-ЛЕВШИНА Лариса Николаевна

КРИВЦУН Валентин Петрович

**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Курс лекций

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Т.Е. Сафранкова

Подписано в печать .2017. Формат 60x84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 20,05. Уч.-изд. л. 20,33. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования

«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.