

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»

Л.Н. Кривцун-Левшина
В.П. Кривцун

**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ**

Пособие

*Рекомендовано учебно-методическим объединением
по образованию в области физической культуры
для студентов, обучающихся по специальности
1-03 02 01 «Физическая культура» в качестве пособия*

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2018*

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 21.12.2017 г.

Авторы: доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат социологических наук **Л.Н. Кривцун-Левшина**; доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук **В.П. Кривцун**

Рецензенты:

заведующий кафедрой спортивных игр УО «БГУФК»,
доктор педагогических наук, профессор *А.Г. Фурманов*;
заведующий кафедрой физической культуры УО «ВГМУ»,
кандидат педагогических наук, доцент *Д.Э. Шкирьянов*

Кривцун-Левшина, Л.Н.

К82 Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы : пособие / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 354 с.
ISBN 978-985-517-654-2.

В пособии раскрывается научная концепция оздоровительной физической культуры как подсистемы физической культуры: понятия, структура, виды, средства и формы исторически сложившихся ее компонентов и видов деятельности. В нем рассматриваются 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.

Издание предназначено для обеспечения лекционного и практического курса подготовки специалистов по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» со специализацией 1-03 02 01 03 «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность». Оно окажет помощь преподавателям в подготовке материала для проведения лекционных и семинарских занятий, студентам при самостоятельной работе по курсу специализации, магистрантам и аспирантам при подготовке и защите диссертаций по соответствующему научному направлению, специалистам и всем, кто интересуется вопросами оздоровительной физической культуры.

УДК 796.035(075.8)
ББК 75.116я73

ISBN 978-985-517-654-2

© Кривцун-Левшина Л.Н., Кривцун В.П., 2018
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	7
1.1. Введение в учебный курс «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»	7
1.2. Понятие, структура, функции и принципы оздоровительной физической культуры	14
1.3. Факторы и этапы развития оздоровительной физической культуры ...	26
1.4. Физкультурная и медицинская деятельность в структуре оздоровительной физической культуры	38
1.5. Педагогическая деятельность в структуре оздоровительной физической культуры	44
1.6. Научная деятельность в структуре оздоровительной физической культуры	48
1.7. Научно-методическая деятельность в структуре оздоровительной физической культуры	58
1.8. Материально-финансовая деятельность в структуре оздоровительной физической культуры	64
1.9. Агитационно-пропагандистская деятельность в структуре оздоровительной физической культуры	77
1.10. Деятельность управления в оздоровительной физической культуре .	90
2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	103
2.1. Характеристика основных средств оздоровительной физической культуры	103
2.2. Характеристика вспомогательных средств оздоровительной физической культуры	114
2.3. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм человека	120
3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ, ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	131
3.1. Общая характеристика производственной физической культуры	131
3.2. Организационные и методические основы производственной физической культуры	136
3.3. Назначение и методика производственной гимнастики и профессионально-прикладной психофизической подготовки	145
3.4. Организация и методика послетрудовой реабилитации и профилактики профессиональных заболеваний. Показатели эффективности производственной физической культуры	158
4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	170
4.1. Общая характеристика оздоровительно-рекреационной физической культуры	170

4.2. Оздоровительные системы и программы в структуре оздоровитель- но-рекреационной физической культуры	174
4.3. Физкультурно-оздоровительные занятия на тропях и дорожках здоровья	201
4.4. Характеристика видов оздоровительно-рекреационной физической культуры рекреационной и соревновательной направленности	214
4.5. Физкультурно-спортивные мероприятия в структуре оздоровитель- но-рекреационной физической культуры	225
5. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ	238
5.1. Организация физкультурно-оздоровительной работы по месту труда населения	238
5.2. Организация физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения	247
5.3. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы в парках культуры и отдыха, домах отдыха, пансионатах и туристических базах	258
5.4. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы в санаториях, санаториях-профилакториях, детских реабилитационно- оздоровительных центрах	265
5.5. Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в физкультурно-оздоровительных группах	272
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ	283
6.1. Характеристика возрастных периодов и физического состояния взрослого населения	283
6.2. Принципы и методы оздоровительной физической тренировки	291
6.3. Комплексность использования средств и специфика физической нагрузки в оздоровительной тренировке	297
6.4. Виды и методы оценки эффективности физкультурно- оздоровительных занятий	310
СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ	322
ЛИТЕРАТУРА	326
ПРИЛОЖЕНИЯ	329

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 тот момент научные и научно-методические разработки специалистов в этой области физической культуры, в том числе и авторов этого пособия – Л.Н. Кривцун-Левшиной и В.П. Кривцуна.

Развитие массовой физической культуры в стране под патронажем государства Республики Беларусь за последние десятилетия поставило новые управленческие вопросы, потребовало создание новых форм и нормативной базы физкультурно-оздоровительной работы с населением. Это направление оздоровительной физической культуры на учебном и методическом уровнях остается практически не раскрытым. Современное состояние теории и методики этой сферы деятельности, образовательная реформа в высшей школе страны вызывают и совершенствование учебных курсов и пособий для студентов физкультурного профиля, пополнения уже имеющихся учебных и методических материалов современной научной и научно-методической информацией. В то же время учебное пособие по организации физкультурно-оздоровительной работы в стране было издано в середине 90-х годов XX столетия: Вилькин, Я.Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: учеб. пособие для ин-тов физической культуры / Я.Р. Вилькин, Т.М. Каневец. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

Функционирующая в структуре физической культуры оздоровительная физическая культура как ее относительно самостоятельная подсистема выступает в трех основных формах: научно обоснованной современной теории данного социального явления, методики обеспечения разнообразных видов и средств физкультурно-оздоровительной направленности и организационно-практических способов, методов и форм их осуществления во всех сферах жизнедеятельности общества.

Последняя форма функционирования оздоровительной физической культуры на управленческом, научно-методическом и практическом уровнях и предстает как *физкультурно-оздоровительная работа*, содержание которой является основанием учебного курса «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы». В нем раскрываются научные и методические аспекты оздоровительной физической культуры, организационные вопросы функционирования в практике использования ее средств, принципов и методов для обеспечения различных сторон оздоровления и физической рекреации взрослого населения.

В настоящее время такие вопросы, как теория и методика физической культуры, физиология физических упражнений и спорта, врачебный контроль и такие компоненты структуры оздоровительной физической культуры, как кинезиотерапия, физическая реабилитация, эрготерапия, адаптивная физическая культура, менеджмент и маркетинг, организация физкультурно-оздоровительной работы в учебных заведениях, в данном пособии не рассматриваются, поскольку они являются предметом изучения соответствующих учебных курсов и кафедр при подготовке специалистов физкультурного профиля.

Научный и методический материал, изложенный в предлагаемом издании, может представлять профессиональный интерес для студентов вузов и факультетов физкультурного профиля, научных работников, магистрантов и аспирантов, педагогов смежных профилей, интересующихся вопросами оздоровительной физической культуры и ее практической реализации в жизнедеятельности населения страны.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

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

Оздоровление населения страны является актуальнейшей проблемой, детерминантами возрастающей востребованности которой выступает 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 составляет 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 жизнедеятельности¹. 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 обес-

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

печить 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 социокультурную систему, имеющую свои закономерности, принципы, методы, средства и формы функционирования. Эффективность ее обеспечения во многом зависит от профессионализма главного субъекта – 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 важного условия их жизнедеятельности.

Подготовка специалистов в области оздоровительной физической культуры должна базироваться на основе современных знаний ее теории и практики, которые и должны представлять собой курс их соответствующей профессиональной подготовки. 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 оздоровительной физической культуры, методики обеспечения физкультурно-оздоровительных и физкультурно-рекреационных занятий с различными контингентами населения. 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.

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

Задачи преподавания курса:

√ 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.

1.1.2. 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 таких блоков научных знаний:

- ☞ Оздоровительная физическая культура как система.
- ☞ Теоретические основы производственной и оздоровительно-рекреационной 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 психологических средств оздоровления.

☞ Организационные и методические аспекты физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

☞ Методика дозирования физической нагрузки при занятиях физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности и способы определения их эффективности.

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

1.1.3. Квалификационная характеристика специалиста

Образовательный стандарт высшего образования первой ступени по специальности 1-03 02 01 «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.

Сферы профессиональной деятельности специалиста

Основными сферами профессиональной деятельности специалиста являются:

– деятельность в области физической культуры, спорта и туризма, организации отдыха и развлечений;

– образование;

– 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 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-гигиенических, 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 и 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 государства в специалистах, обосновании состава специальностей и специализаций, организации учебно-воспитательного процесса в высших учебных заведениях, распределении, расстановке и изучении профессионального использования выпускников вузов.

1.2. ПОНЯТИЕ, СТРУКТУРА, ФУНКЦИИ И ПРИНЦИПЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.2.1. 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 современного подхода к анализу явления – оздоровительная физическая культура (ОФК). Необходимость ее функционирования особо подчеркивается Президентом Республики Беларусь в его выступлениях на всех Национальных собраниях: «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 ОФК. Если рассматривать термин «спорт», то на этимологическом 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 усиленно и противопоказано для определенных возрастных групп населения. Категория же «оздоровительная физическая культура» более функционально оправдана, поскольку в ней заложен предметно-целевой характер воздействия на биопсихосоциальное преобразование человека.

Среди современных авторов нет единства во мнении как об определении ОФК, так и о наличии ее в структуре физической культуры. Так, Л.П. Матвеев (2005) считает, что принцип оздоровительной направленности характерен всей системе физической культуры и спорта, что не позволяет провозглашать оздоровительным один какой-либо ее раздел, либо вид. Отсутствует ОФК в структуре физической культуры и у таких авторов, как С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова (2008); Н.Ф. Митина, О.З. Плеханова, А.Г. Ростеванов (2012). Ю.Ф. Курамшин (2003) выделяет в структуре физической культуры физическую рекреацию и двигательную реабилитацию, но относит их к формам. Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов (2003) включают ОФК в структуру физической культуры, не давая 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 ОФК как повседневное выполнение утренней гимнастики, игр на воздухе, прогулок и т.п.²; • **структурный**, определяющий ее как: 1) компонент физической культуры наряду со школьной, бытовой, производственной физической культурой и оздоровительной реабилитацией³; 2) систему организационно-методических мероприятий по приобщению человека к регулярным занятиям физическими упражнениями, включающую гигиеническую и оздоровительно-рекреативную физическую культуру, организационно-управленческие основы, материально-техническое и кадровое обеспечение; оздоровительно-реабилитационную и гигиеническую физическую культуру, факторы, традиционные и нетрадиционные системы оздоровления⁴ • **функциональный**, выявляющий направлен-

² Энциклопедия физической культуры. – М.: Наука, 1972. – Основные понятия теории физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <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: учеб.-метод. пособие / А.И. Пустозеров, В.К. Миловидов. – Челябинск: Урал ГУФК, 2009. – 96 с.

ность ОФК в третьем состоянии здоровья человека – предболезни⁵;

- **структурно-функциональный**, рассматривающий ОФК как специфическую функциональную подсистему физической культуры, состоящую из оздоровительно-реабилитационной, производственной и оздоровительно-рекреативной физической культуры⁶; как часть физической культуры, направленную на укрепление всех функций организма и включающую в себя лечебную, адаптивную, гигиеническую физическую культуру и физическую рекреацию⁷.

Из различных точек зрения ученых следует, что при исторической зрелости использования человеком физических упражнений с оздоровительной направленностью, на теоретическом уровне ОФК предстает достаточно молодой частью современной физической культуры. Ее неизменными 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» выступает 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 целого, т.е. функциональность»*. Данные явления находятся в диалектической взаимосвязи: – человеческая жизнедеятельность обеспечивается в форме активного преобразования своей и окружающей природы для удовлетворения материальных и

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

духовных потребностей как условий оптимального существования и развития человека; – многообразие материальных и духовных потребностей человека обуславливает возникновение, развитие и разнообразие видов социокультурной деятельности, направленных на их удовлетворение; – необходимость удовлетворения потребностей в их конкретном виде предопределяет функциональную целесообразность видов социокультурной деятельности; – удовлетворение необходимого предмета и вида потребности, т.е. результат целесообразной деятельности детерминирует набор определенных действий, операций, средств и условий его достижения, т.е. воспроизводится и обеспечивается система устойчивых элементов, компонентов внутренней структуры определенных видов деятельности и связей между ними.

Следовательно, анализ явления и разработка понятия «оздоровительная физическая культура» должны идти по 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 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 человека, снятия эмоционального напряжения в форме двигательной разрядки; оптимального уровня функционирования систем организма человека как условий для физического и духовного его самосовершенствования и самовоспроизводства, творческой активности и долголетия. Эти потребности человека очерчивают параметры исторически сложившихся способов их удовлетворения – ***физических упражнений 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 следу-

ет рассматривать как 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 составляющих ее компонентов и элементов, функциональной направленности и результата деятельности.

На современном этапе развития **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.** Такое содержание и статус ОФК 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 технологии поддержания, восстановления и улучшения состояния функциональных систем организма, методики формирования 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 ее предмета определяет **цель ОФК – 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 различных средств физической культуры и медицины.**

На современном этапе удовлетворения определенных групп потребностей человека и общества ОФК сформировалась в подсистему физической культуры со следующей структурой (рисунок 1). В ней функционируют два основных направления: **специальное и общеоздо-**

ровительное. Специальное направление *предусматривает направленное воздействие на организм человека средств ОФК в условиях болезни или предболезни, 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 для восстановления работоспособности, воспитания профессионально необходимых физических и психических качеств, профилактики профессиональных заболеваний, содержание которых диктуется особенностями характера и условий труда.* Ее структуру образуют профессионально-прикладная психофизическая подготовка, производственная гимнастика, послерабочее восстановление и профилактика профессиональных заболеваний.

Общеоздоровительное направление функционирует как совокупность целефункциональных видов деятельности, направленных на общее укрепление и поддержание здоровья, досугое рациональное времяпрепровождение, 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.* Она включает в себя оздоровительные системы и программы, рекреационные средства оздоровления, виды спорта с оздоровительно-рекреационной направленностью и физкультурно-спортивные мероприятия. Ее содержание и формы диктуются состоянием физического, психического и социального здоровья человека. Направления и виды ОФК функционируют и развиваются в единстве определенных средств физической культуры, адаптированных к реализации определенных потребностей человека, и образующих содержательно-функциональное ядро ОФК.



Рисунок 1 – Структура оздоровительной физической культуры.

Процесс использования средств для достижения предусмотренного в конкретном виде ОФК результата требует создания условий для взаимодействия педагога и занимающегося, или самого занимающегося физическими упражнениями с оздоровительной направленностью, т.е. 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: организованную (государственную, общественную, частную (коммерческую)) и самоорганизованную (самодеятельную). Они, в свою очередь, определяют технико-организационные формы ОФК. *По способу объединения людей для занятий физическими упражнениями и другими средствами* эти формы могут быть коллективными (групповыми) и индивидуальными. *По временному признаку использования физических упражнений в процессе жизнедеятельности человека* – внутрипроизводственными (внутриучебными) и внепроизводственными (внеучебными), в процессе досугового времяпрепровождения. *По территориальному признаку* – это занятия по месту учебы, работы, жительства, отдыха, лечения. *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 обуславливается функционированием в ее структуре определенных видов деятельности: физической, медицинской, педагогической, материально-финансовой, научной и научно-методической, агитационно-пропагандистской и управленческой. В своей взаимосвязи процесс и результат данных видов деятельности и образуют структурно-функциональную целостность ОФК.

1.2.2. Функции оздоровительной физической культуры

Функциональность (назначение) ОФК определяется такими целью и задачами, которые преследуются при воздействии на 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 мотивов здорового образа жизни и оздоровительно-преобразовательных моделей поведения; ♦ **социоэмоциональную** – удовлетворение потребностей человека и

общества в сохранении социально-психической стабильности путем формирования чувств коллективизма, дружбы, товарищества; собственных физической культуре традиций и ритуалов как символов культурного и социального наследия; ♦ **интеграции** – объединение людей в совместную деятельность и образ жизни на основе общих мотивов саморазвития и самосоциализации посредством физических упражнений и сопутствующих им видов деятельности; ♦ **гностическую** (познавательную) – познание теории и практики преобразования биологической и социальной природы человека; выработка методик эффективного использования физических упражнений, других средств оздоровительного воздействия; определение механизмов социализации и коррекции поведения людей в области физической культуры и т.д.; ♦ **коммуникативную** – создание механизмов социокультурного общения, единого информационного пространства по обмену теоретической и практической информацией путем использования специальных теле-, радио каналов и программ, тематической прессы, интернет-каналов и т.п.; ♦ **оздоровительную** – поддержание и совершенствование работы функциональных систем организма человека, его адаптационного потенциала; ♦ **воспитательную** – формирование воли, чувств коллективизма, сотрудничества, трудолюбия и т.д., нравственных норм совместной деятельности людей при обеспечении общественной и физкультурной активности в ОФК; ♦ **образовательную** – формирование у личности комплекса знаний в области физических упражнений, здорового образа жизни, методик развития, воспитания и оздоровления на уровне личного и общественного физкультурного образования.

Ведущим критерием в определении специфических функций ОФК является *степень удовлетворения материальных и духовных потребностей людей по преобразованию их биологической и социальной составляющей для нормального существования и развития в природной, производственной и социальной среде*. В этой связи ОФК имеет двойную специфическую функциональную направленность воздействия на человека (рисунок 2). Материальные потребности определяются условиями существования, функционирования и развития человека: в воспроизводстве человеческого рода, адаптации к окружающей среде (экологической, климатической, производственной, бытовой, социокультурной и т.п.), производстве материальных ценностей, необходимых для жизнедеятельности (пище, одежде, жилье и т.д.), в движении как условия биологического и пространственно-временного существования человека. Духовные потребности проявляются в осознании человека и общества необходимости формирования определенного типа личности и ее социокультурного поведения в различных сферах жизнедеятельности, позволяющих обеспечить все вышеперечисленные потребности.

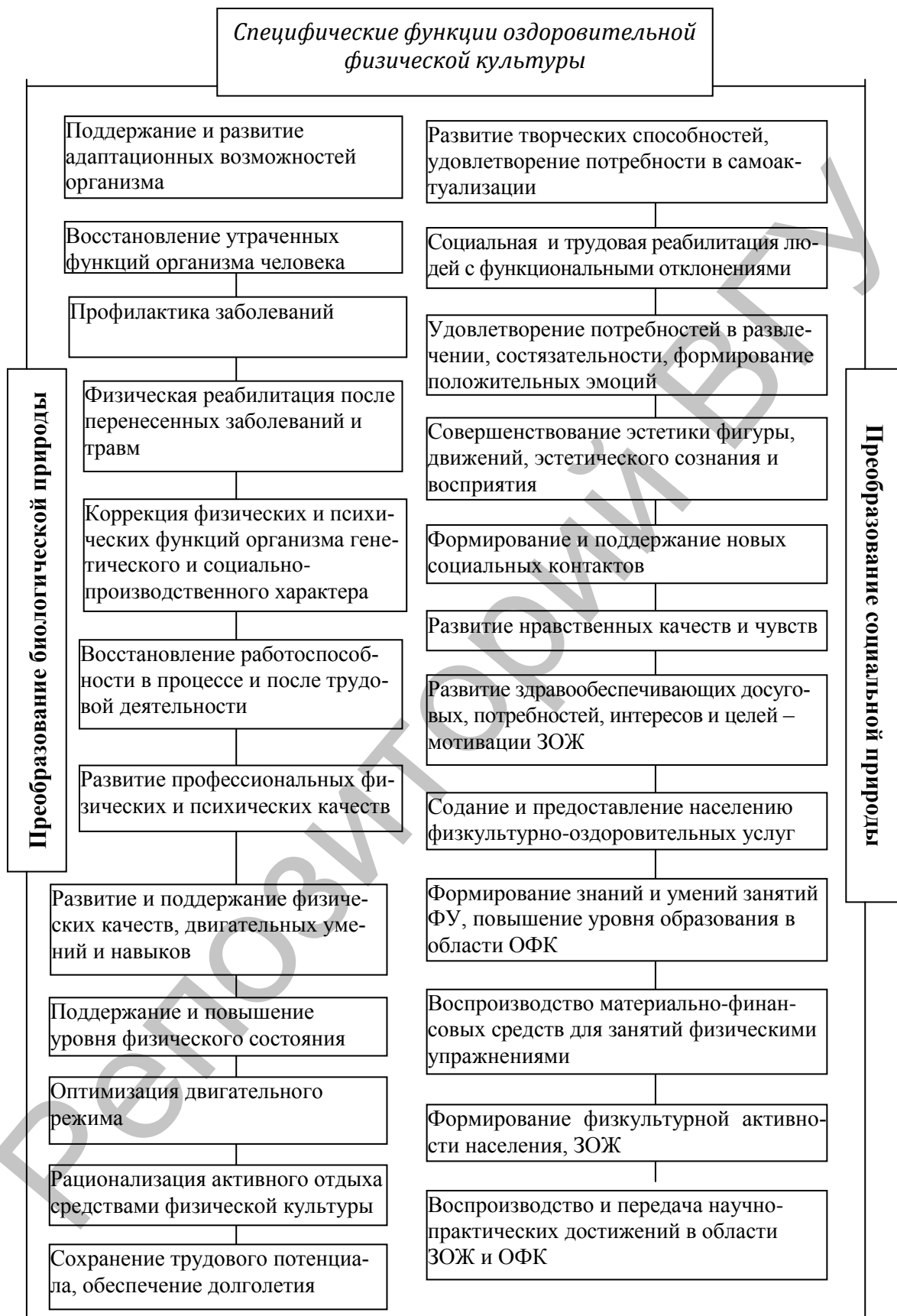


Рисунок 2 – Специфические функции оздоровительной физической культуры.

1.2.3. Принципы оздоровительной физической культуры

Функционально-целевая направленность ОФК подчиняется закономерностям природного, научного и организационного 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, обосновывались и формулировались по мере длительных научных исследований и практики. На современном этапе принципы ОФК можно разделить на общие, присущие ей как подсистеме физической культуры, и частные, присущие собственно ОФК. К **общим ее принципам** относятся те, которые определяют функциональное назначение ОФК 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 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 в распространении, организации и внедрении физических упражнений оздоровительной направленности во все социальные слои и группы; в организации и проведении таких занятий в регионально-территориальных местах проживания людей;

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

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.

созданию соответствующих условий для удовлетворения этой потребности; в-третьих, осознание необходимости в оптимальном уровне здоровья, физического развития и физической подготовленности отдельной личности, проявляющееся в разнообразных физкультурных мотивах по их реализации 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. В то же время ОФК имеет только ей присущие, частные или **специфические**

принципы в соответствии с ее предметно-функциональной направленностью:

♦ **принцип оздоровительной направленности**, состоящий из следующих 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, параметров 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 потребностям, интересам, целям различных по полу, возрасту, уровню образования, социальному положению групп занимающихся;

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

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

1.3. ФАКТОРЫ И ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.3.1. Природные факторы оздоровительной физической культуры

Оздоровительная физическая культура – социальное явление, которое подчиняется общим закономерностям развития общества. Эти

закономерности отражают характер тех отношений, которые устанавливаются между человеком и природой, между самими людьми в процессе их жизнедеятельности. Следовательно, познание и научное управление ОФК невозможно без понимания комплекса основных и частных причинно-следственных связей – **природных, социально-экономических и социальных** факторов, обуславливающих ее возникновение, функционирование и развитие.

Вся жизнедеятельность человека осуществляется в природных, т.е. естественных условиях. К **природным условиям** его существования относят географическую, климатическую и экологическую среду. Под **географической и климатической средой** понимается та часть природы, с которой непосредственно взаимодействует человеческое общество. Она служит естественной базой развития ОФК: 1/ рельеф местности, климатические условия определяют характер физических упражнений и связанных с ними искусственных средств оздоровления (зимние и летние виды спорта и 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 и на открытой местности, содержание физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований; 3/ климатические условия и температурные режимы воздуха 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 – качественное состояние живой природы, т.е. равновесие растительного и животного мира, физических и химических элементов воздуха, воды, земного покрова, образующих необходимое естественное условие существования 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 фактором экологического кризиса стало ухудшение радиационной обстановки после аварии на Чернобыльской АЭС в 1986 г., усугубившее и до этого существующие проблемы 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, появилось запаздывание их полового созревания в районах проживания с радиационным фоном 15 Ки/км² и выше (Столинский район, г. Хойники и др.). Последствия этой 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.

1.3.2. Социально-экономические, социальные и субъективные факторы оздоровительной физической культуры

Социально-экономические и социальные факторы ОФК можно классифицировать на общие, частные и специфические; объективные (внешние и внутренние) и субъективные. К **общим социально-экономическим факторам** относятся те, которые воздействуют на все сферы жизни страны: способ производства и производственные отношения, общественно-политический строй и политические механизмы их регуляции. Так, в Республики Беларусь преобладающим *способом производства материальных благ* является машинное (автоматизированное) производство в сочетании с компьютерными технологиями. Решая прогрессивные задачи удовлетворения материальных потребностей людей, 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. Способ производства предъявляет определенные требования к физической, психической и двигательной подготовке работника. Все это обуславливает наличие видов деятельности

по подготовке человека к труду и его восстановление после трудовой деятельности, т.е. производственной физической культуры, физической реабилитации, физической рекреации. Социализация молодого поколения, связанная с уровнем развития науки и техники, 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, семинары, домашние задания, зачеты, экзамены и т.д.). Это вызывает негативные последствия в состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности данной категории населения: все большее их количество к окончанию обучения определяются к подготовительной или специальной медицинской группе.

Общественно-политический строй, ориентированный на рыночные экономические отношения, влияет на все стороны жизнедеятельности людей через конституционально закрепленные формы собственности на средства производства – государственную или частную. Развитие частной собственности на средства производства, повышение требования к профессиональным и дисциплинарным качествам работника усиливает психическую напряженность трудоустройства и труда, влияет на его результаты, размеры получаемого материального вознаграждения (заработная плата, общие доходы), вызывают расслоение общества на богатых и бедных. Материальное расслоение общества создает неравные условия для доступа к материальным благам, продуктам питания, медицинскому обслуживанию, здоровому способу досуга и отдыха, искусству и т.п. Все это в совокупности влияет на потенциальное развитие членов общества: физическое и интеллектуальное, образ и уровень жизни, социальную удовлетворенность. И, прежде всего, негативные последствия рыночной ориентации экономики сказываются на менее социально защищенной части населения – подрастающем поколении, студенческой молодежи, инвалидах и пенсионерах. В то же время социально ориентированное государство разрабатывает программы смягчения негативного влияния социально-экономических факторов, среди которых находят свое место и программы развития ОФК для всех контингентов населения. Это обеспечивает повышение внимания к ней на всех уровнях власти, производства, образования, культуры.

Частные факторы ОФК – это условия, возникающие для ее функционирования в тот или иной период развития отдельных регионов, экономических или территориальных районов проживания людей, среди различных социально-демографических групп населения. Так, в крупных промышленных регионах страны могут проявляться производственные факторы, которые вызывают к действию опреде-

ленные виды и формы профилактики профессиональных заболеваний, послетравматической 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 снижении доли населения, имеющего финансовые средства для потребления высококачественных услуг и материальных ценностей, на различных уровнях власти принимаются решения об организационной и материально-финансовой доступности медицинских, образовательных, культурно-досуговых и физкультурно-оздоровительных услуг для малообеспеченных членов общества: пенсионеров, детей из малообеспеченных семей и детских домов, инвалидов и др.

Специфические факторы – это условия, характерные только для ОФК. К ним относятся: ● демографическая ситуация и демографические процессы: размеры населения и 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. Эти факторы вызывают появление новых видов, методик и форм физкультурно-оздоровительных занятий для различных групп населения; способствуют расширению (или сужению) структуры ОФК; обуславливают научные и педагогические особенности ее развития, организации и координации усилий людей в области оздоровления средствами физической культуры; вызывают появление и сохранение физкультурно-спортивных традиций. Рассмотренные природные, общие, частные и специфические факторы ОФК можно охарактеризовать как *объективные, внешние факторы*.

Внутренние, объективные факторы ОФК проявляются в соотношении таких элементов, как финансы, материально-техническая база, физкультурные и управленческие кадры, совершенство организации и управления 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 развития данной подсистемы физической культуры. Сбалансированность этих факторов ОФК проявляется в умелом руководстве, тщательной разработке управленческих решений и распределении финансовых средств внутрифизической культуры на спорт и ОФК, высоком уровне профессионализма физкультурных кадров.

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 выражается в отношении людей к определенным формам, средствам и условиям организации занятий физкультурно-оздоровительной направленности, выступающее как физкультурно-оздоровительные и 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 бегом, плаванием, спортивными играми, лыжным спортом, ритмической гимнастикой, атлетической гимнастикой, фитнесом, туризмом (30,0%–10,2%). Наблюдается интерес 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»)⁹.

Субъективная мотивация и образ жизни человека определяются уровнем культуры, традициями, системой мировоззрения, существующими в обществе, степенью воздействия на личность социально-

⁹ Кривцун-Левшина, Л.Н. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.Н. Кривцун-Левшина, И.В. Котляров. – Витебск: Изд-во «ВГУ им. П.М. Машерова», 2009. – С. 130–138.

экономических условий и других объективных факторов. Но конкретным содержанием мотивация наполняется потребностями, интересами и целями физкультурно-оздоровительной направленности у отдельной личности. Основными детерминантами здесь являются отношение личности к ЗОЖ и понимание его составляющих компонентов: соотношение полезных и неполезных для человека и общества видов 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, оптимального двигательного режима.

Все рассмотренные факторы связаны в единую систему: ◀ социально-экономический 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, состояние физического и психического здоровья населения, отдельных социально-демографических групп определяют направленность и 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 отдельной 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.

1.3.3. Этапы возникновения и развития оздоровительной физической культуры

Возникновение и развитие ОФК, формирование ее в подсистему физической культуры есть не что иное, как действие **социального**

фактора (исторического, общественного, творческого). Истоки ее возникновения лежат в древней истории человечества: человек осознал и применил двигательные действия (ходьбу, бег, прыжки, лазание, метания, поднятие тяжестей и др.) не только в прикладном (трудовом и повседневном, бытовом), но в оздоровительном и рекреационном значении. Использование двигательных действий как физических упражнений, связанных с естественными силами природы (водой, воздухом, солнцем) тысячелетиями применялись в медицинской практике стран мира: Китая, Японии, Индии, Римской империи, Греции и др. не только для лечения различных заболеваний, но восстановления и последующего развития утраченных функций организма человека после трудовых действий, травм и т.п. Все накопленные теоретические и практические знания легли в основу современного компонента ОФК – лечебно-реабилитационной физической культуры.

Наиболее упорядоченно система ОФК стала развиваться в начале XX века нашего тысячелетия. Причиной тому послужила индустриализация стран, прежде всего, Европы, а затем и других стран мира. Развитие машинной индустрии требовало увеличения физических функциональных и психических напряжений от человека-работника на фабриках и заводах при условии отсутствия элементарных гигиенических норм, что приводило к массовым заболеваниям, преждевременному старению и умиранию трудоспособного населения. Экологические условия крупных индустриальных городов (загазованность, запыленность, неудовлетворительное состояние канализационных систем, скученность домов и узкие грязные улицы) также приводили к увеличению числа различных заболеваний и снижению уровня жизни людей. Предпринятые меры работников медицины и науки в странах Европы, в том числе и Российской империи в начале XX века включали в себя не только гигиенические, но физкультурно-оздоровительные средства: закаливание, прогулки на свежем воздухе, катания на коньках и санях, подвижные игры и др. Но они были направлены, в основном, на оздоровление правящего и зажиточного класса общества.

В период создания Советского Союза и принятия первых мер по укреплению индустриальной, военной и продовольственной мощи новой страны ее руководителями были приняты решения о поддержании и развитии физических, психических и функциональных возможностях организма работников фабрик и заводов индустриальных городов, а также молодого поколения. Первым шагом в развитии ОФК в этот период стало постановление правительства в 1930 г. о введении в процесс труда и учебы молодежи производственной гимнастики. Научное обоснование этого вида физических упражнений выявило ее эффективность в сокращении периода вработываемости рабочих в начале смены, снижении утомляемости, повышении работоспособности и производитель-

ности труда, снижении травматизма трудящихся. Основу научной разработки использования физических упражнений и других средств физического и психического восстановления трудящихся положил Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры (Москва). Его научные рекомендации были внедрены на многих промышленных предприятиях страны вплоть до 1991 г.

Большая научная и практическая работа по внедрению производственной физической культуры в Республике Беларусь была проведена в конце 60-х и 80-х годах доктором педагогических наук, профессором А.Г. Фурмановым с научным коллективом Академии физического воспитания (Минск), в последствии – Белорусского государственного института физической культуры. В целях развития и распространения производственной гимнастики в Беларуси в 1968 г. был создан Республиканский методический кабинет. С расширением области применения средств физической культуры в оздоровлении граждан он был преобразован в Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, который действует и поныне. По результатам многолетних исследований производственная гимнастика в нашей стране была внедрена на Оршанском станкостроительном заводе «Красный Октябрь» (1972), Минском ПО «Термопласт» (1979), ПО «Минский часовой завод» (1980), ПО «Горизонт» (1982), что дало высокий экономический и оздоровительный эффект. В конце 80 – начале 90-х годов производственная физическая культура, в целом как специальное направление ОФК, была научно обоснована и внедрена в ходе научного эксперимента в условия труда и послерабочего восстановления работников завода «Строймаш» (Минск). В этот же период она получила распространение во всех республиках бывшего СССР как экономически эффективное и оздоровительное направление. Теоретические, методические и организационные аспекты производственной физической культуры изложены в трудах Н.А. Мусаелова, Л.Н. Нифонтовой «Производственная физическая культура в трудовом коллективе» (1985) и А.Г. Фурманова, М.Б. Юспа «Физическая культура трудящихся» (1988).

Параллельно с производственным направлением научно обосновывалась и оздоровительно-рекреационная физическая культура. Толчком в системном развитии оздоровительной и оздоровительно-рекреационной физической культуры стало постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 11 сентября 1981 г. «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта», ставящее задачу улучшения организационно-управленческой подготовки специалистов в области физической культуры. Одним из аспектов решения данной задачи на педагогических факультетах институтов физической культуры была введена новая специальность – преподаватель-организатор массовой физкультурно-оздоровительной работы и туризма. Впервые упоминание

о сформировавшемся новом направлении имело место в учебном пособии «Введение в теорию физической культуры» (1983) под общей редакцией Л.П. Матвеева. В последующем понятие, содержание и методика отдельных видов и форм оздоровительно-рекреационной физической культуры совершенствовались, расширялся круг их применения. Накопленный в Беларуси опыт был впервые обобщен в учебном пособии А.Г. Фурманова, В.А. Соколова, Л.Н. Кривцун-Левшиной и В.П. Кривцуна «Теоретические и методические аспекты оздоровительно-рекреативной физической культуры» (1994).

Как самостоятельное направление ОФК получила развитие с созданием в Беларуси в 1978 г. физкультурно-оздоровительных комплексов (ФОК) и центров (ФОЦ), физкультурно-спортивных комплексов (ФСК), культурно-спортивных комплексов (КСК), культурно-спортивно-оздоровительных комплексов (КСОК). Они были образованы в городах, районных центрах, колхозах и совхозах, на предприятиях. Уже к 1985 г. в Минске функционировало 9 ФОЦев и КСК, а в Минской области – 83 КСК: 31 районный, 10 городских, 5 горпоселковых и 37 сельских с целью стать центрами массового охвата населения различными видами и формами оздоровительной физической культуры. Правительство Беларуси всесторонне поддерживало распространение этого опыта. В числе ведущих объектов физкультурно-оздоровительного направления стали ФОК «Долголетие» Фрунзенского района г. Минска, ФОЦ Минского ПО «Строймаш», ФОК Могилевского ПО «Химволокно», ФСК Гродненского ГАП № 2, КСК Обуховского сельского Совета Витебской области, КСК колхоза «Путь к коммунизму» Гродненского района и др.

В этот период в Беларуси был накоплен опыт внедрения ОФК в регионах. Так, по заданию правительства БССР в 1988 г. в Лепельском районе Витебской области силами местных физкультурных работников, преподавателей и студентов Белорусской государственной академии физического воспитания (ректор В.А. Соколов) были организованы физкультурно-оздоровительные занятия в режиме труда, учебы и досуга населения, физкультурно-спортивные мероприятия в учебных заведениях и производственных коллективах, учреждениях, колхозах и совхозах. Социальный и экономический эффект от их внедрения по данным научной бригады был достаточно высок. В дальнейшем разрабатывались и внедрялись новые формы и средства ОФК, она стала самостоятельной научной и практической дисциплиной со своей теорией, методикой и организацией. Ее эффективность подтверждена рядом диссертационных работ. По решению Спорткомитета бывшего СССР, в физкультурных вузах с 1989 г. открыты факультеты и кафедры оздоровительной физической культуры, начата подготовка квалифицированных кадров.

После распада СССР произошли регрессивные изменения не только в физической культуре, но и во всех сторонах жизнедеятельности Бе-

ларуси. В силу негативных экономических и социальных причин налаженная система ОФК практически прекратила свое существование: перестала функционировать производственная физическая культура, фрагментарно и энетрно функционировали отдельные ФОКи и ФОЦы, система управления физической культурой и ее нормативно-правовая база. Все это привело к снижению показателей уровня и длительности жизни людей, увеличению числа и структуры заболеваний, смертности.

Переломным моментом в данном процессе стало постановление Коллегии Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Президиума Совета Федерации профсоюзов Белорусской от 28 марта 1997 г. «О состоянии физкультурно-оздоровительной работы среди трудящихся Республики Беларусь». В нем интегрировались усилия ведущих министерств и ведомств по возрождению и развитию оздоровительной физической культуры в стране на новом качественном уровне. За прошедшие двадцать лет после выхода данного постановления она изменилась в организационном, методическом и масштабном планах. Сегодня во всех городах страны функционируют физкультурно-оздоровительные объекты государственной и частной форм собственности. Многие крупные промышленные предприятия, министерства и ведомства создают в своих структурах для оздоровления работников физкультурно-оздоровительные и оздоровительно-профилактические комплексы и центры. Дальнейшее развитие получила физкультурно-оздоровительная работа среди пожилых людей, инвалидов. Пополнилась структура ОФК многими авторскими оздоровительными программами, системами и методиками.

Накопленный опыт требовал своего теоретического и методического освещения, который должен был стать научной базой в подготовке специалистов этого направления. Однако при всем многообразии опубликованных методик организации и проведения отдельных ее видов и средств в Белоруссии, России, Украине¹⁰, комплексных научных работ в этом направлении немного. Такой научно-теоретический и методиче-

¹⁰ Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001; Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов высш. и сред. спец. учеб. заведений физической культуры / М.П. Ивлев [и др.]; общ. ред.: Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста: метод. рекомендации: в 2 ч. / Всерос. науч.-исследовательский ин-т физической культуры и спорта (ВНИИФК). – М.: Советский спорт, 2003. – Ч. 1; Кузнецов, В.С. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003; Медицинское обеспечение оздоровительной физической культуры: метод. пособие / сост.: Е.А. Лосяцкий, Г.А. Боник; Респ. центр спортивной медицины. – Минск: ИВЦ Минфина, 2007; Старовойтова, Т.Е. Самостоятельные занятия нетрадиционными видами оздоровительной физической культуры: метод. указания / Т.Е. Старовойтова, Т.В. Мискевич; М-во образования РБ, УО «Могилевский гос. ун-т им. А.А. Кулешова». – Могилев: Изд. центр МГУ им. А.А. Кулешова, 2009; Кораблева, Е.Н. Оздоровительная физическая культура: учеб. пособие / Е.Н. Кораблева, В.В. Трунин; Балт. гос. техн. ун-т. – СПб., 2011; Основы методики занятий скандинавской ходьбой: метод. рекомендации / сост.: Н.Т. Станский [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015 и др.

ский материал был разработан в Беларуси в 90 – начале 2000-х годов¹¹. За прошедший период времени изменялись не только практические, но и теоретико-концептуальные аспекты ОФК, что нашло отражение в научно-методических трудах доцентов факультета физической культуры и спорта ВГУ им. П.М. Машерова¹². Несмотря на достаточное количество литературы по вопросам ОФК, данная подсистема физической культуры интенсивно развивается, издаются новые законодательно-нормативные документы, появляются новые или совершенствуются уже имеющиеся ее средства, методики и формы, что требует постоянно-теоретического и методического осмысления и обобщения.

¹¹ Фурманов, А.Г. Производственная физическая культура: учеб. пособие / А.Г. Фурманов, А.А. Крапотин. – Минск, 1991. – Ч. 4: Профессионально-прикладная физическая подготовка трудящихся; Юспа, М.Б. Производственная физическая культура: учеб. пособие / М.Б. Юспа, А.Г. Фурманов. – Минск, 1992. – Ч. 1: Производственная гимнастика; Дашинский, А.К. Производственная физическая культура: учеб. пособие / А.К. Дашинский, А.Г. Фурманов. – Минск, 1992. – Ч. 2: Послетрудовая реабилитация; Дашинский, А.К. Производственная физическая культура: учеб. пособие / А.К. Дашинский, А.Г. Фурманов. – Минск, 1992. – Ч. 3: Профилактика профессиональных заболеваний; Оздоровительно-рекреативная физическая культура (взрослого населения): учеб. пособие. / авт.-сост. А.Г. Фурманов, В.А. Соколов, Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Минск: УМЦФВ, 1994. – Ч. 1: Теоретические и методические аспекты оздоровительно-рекреативной физической культуры; Оздоровительно-рекреативная физическая культура (взрослого населения): учеб. пособие / авт.-сост.: А.Г. Фурманов [и др.]. – Минск: ИПП Министерства экономики РБ, 1995. – Ч. 2: Оздоровительно-рекреативная физическая культура по месту жительства и массового отдыха населения; Оздоровительно-рекреативная физическая культура (взрослого населения): учеб. пособие. / авт.-сост. Е.Я. Безносиков, А.Г. Фурманов, А.В. Чуксин. – Минск: ИПП Мин-ва экономики РБ, 1995. – Ч. 3: Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия; Оздоровительно-рекреативная физическая культура (взрослого населения): учеб. пособие / авт.-сост.: В.П. Кривцун [и др.]. – Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1996. – Ч. 4: Нетрадиционные средства оздоровления; Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тессей, 2003; Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: тексты лекций / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ, 2000; Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства: курс лекций / авт.-сост.: Т.В. Дорофеева, В.В. Леонова. – Минск: БГУИФК, 2005.

¹² Кривцун-Левшина, Л.Н. Теоретические основы оздоровительной физической культуры / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004; 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; Кривцун, В.П. Методические основы физкультурно-оздоровительных занятий: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014; 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; 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.

1.4. ФИЗКУЛЬТУРНАЯ И МЕДИЦИНСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СТРУКТУРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.4.1. Понятие «физкультурная деятельность», источники ее возникновения

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 выполняющих свои профессиональные обязанности, и добровольно включенных в процесс использования средств и форм оздоровительной физической культуры. Именно желание людей и их реальные действия легли в основу возникновения не только ОФК, но и физической культуры в целом. Эту деятельность необходимо называть 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 выполнения 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.

1.4.2. 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. Ее **объектом** являются сами занимающиеся: и тогда, когда занимаются под руководством специалиста, педагога в организованных формах деятельности, и особенно – 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 ФД – это 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 физическому развитию, 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 деятельности и двигательного режима, отвлечение от вредных привычек.

К числу общекультурных результатов ФД относятся: 1) уровень образованности в области ОФК – комплекс 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 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 возникновению и развитию **виды ФД**: физкультурно-лечебной, физкультурно-реабилитационной, физкультурно-адаптивной, физкультурно-рекреационной, физкультурно-производственной, физкультурно-спортивной 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 взаимодополнительных 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 создал физическую (физически культурную) и 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 физических упражнений, так и в подготовке определенной группы людей, которые с помощью этих знаний могли бы целенаправленно проводить физкультурную или психическую тренировку с другими людьми. Удовлетворение этой потребности специалистов привело к возникновению научно-методической и педагогической деятельности. 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. Медицинская деятельность должна была обеспечить физиологический и психологический контроль за оптимальностью применяемых физических, психических и природных средств, деятельность управления – 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 населения 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.

1.4.3. Понятие и структура медицинской деятельности

Медицинская деятельность (МД) в ОФК – это вид медицинской деятельности, целенаправленный, научно моделируемый процесс анализа и оценки многообразного воздействия физической и психической нагрузки на организм занимающихся в процессе оздоровительной физической тренировки, 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, состоянием 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 групп занимающихся, средств повышения и восстановления 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 технологии 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.

1.4.4. 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 и самодеятельной формах. Ведущей формой является *государственная*. МД обеспечивается через работу 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. *Самодеятельная* 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 успешности занятий физическими упражнениями.

1.5. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СТРУКТУРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

Педагогическая деятельность в области ОФК (ПД) осуществляется профессионально подготовленными специалистами. Она представляет собой *целенаправленный 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.* Субъектом ПД являются 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 физкультурно-оздоровительной работе являются специалисты, обладающие комплексом знаний и умений педагогической работы в этой области. Объектом ПД выступают различные социально-демографические группы, включенные в организованный или самостоятельный процесс физкультурной деятельности. Ее предмет – биологическая (физическая) и духовная стороны целостной личности.

Цель ПД – биологическое и духовное совершенствование, формирование физически культурной личности, обладающей теоретико-методическими и практическими сторонами ФД. Ее задачами являются: – обеспечение различных групп населения необходимыми знаниями и формирование на этой основе мотивов в области ОФК, формирование у них умений, навыков и привычек осуществления ФД; – содействие достижению ими необходимого уровня физического развития, состояния здоровья, общей и специальной психофизической подготовленности; – формирование общественно значимых духовных качеств. Ее средства – это комплекс 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 осуществляется в виде комплекса 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.

1.5.2. Направления и технология педагогической деятельности

В процессе ПД специалистов ОФК выделяются три основных направления – образование, обучение и воспитание. **Образование** – целенаправленный процесс передачи субъектом своему объекту совокупности специальных научно-практических знаний по совершенствованию физической и духовной природы человека путем использования физических упражнений и других средств ОФК и овладение ими. **Обучение** – целенаправленный процесс передачи знаний, умений и навыков осуществления различных видов и форм физкультурной деятельности. **Воспитание** – целенаправленный процесс формирования мировоззрения в области физической культуры, общественно значимых эмоционально-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 в соответствии с физическими особенностями обучающихся; ● **актуализация** – овладение и использование средств, методов и форм ФД, формирование собственного опыта, создание ценностей, 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 включает в себя

содержание физической культуры различных социальных групп: мужчин и женщин; представителей различных профессий и видов деятельности, руководителей сферы производства, науки, образования, культуры и государства, которое становится основанием развития физической культуры и ОФК общества на всех уровнях. Поэтому деятельность педагога в этой области необходима для образования всех половозрастных и статусных групп общества.

Образование, обучение и воспитание, образующие общий педагогический процесс специалиста физкультурного профиля, реализуются, прежде всего, путем непосредственного его воздействия на личность в ходе 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; положений о соревнованиях, планов-сценариев, планов подготовки мероприятий, соревнований и т.д.</p> <p>Разработка сетевых графиков, планов работы оргкомитетов по проведению мероприятий, смет расходов, агитационно-пропагандистской информации. Выбор мест занятий, мероприятий, фестива-</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, эмоциональных и нравственных качеств занимающихся.</p> <p>Разработка двигательных режимов, комплексов физических упражнений, соревновательно-развлекательных программ, определение объема и интенсивности физических и психоэмоциональных нагрузок с учетом биологических,</p>	<p>Обеспечение контроля за функциональным состоянием занимающихся путем медикобиологических методов и тестов до, в процессе и после занятий и соревнований.</p> <p>Обеспечение контроля за уровнем физического развития занимающихся путем измерения антропометрических и функциональных показателей.</p> <p>Обеспечение контроля за физической подготовленностью занимающихся путем педагогического тестирования.</p> <p>Оценка субъективных показателей функционального со-</p>

<p>лей, праздников в соответствии с погодными, территориальными, социальными и экономическими условиями. Гигиеническое и эстетическое обеспечение занятий и мероприятий, одежды, инвентаря, оборудования, эмблем, наглядной агитации и т.д.</p> <p>Выбор рационального времени занятий и мероприятий в досуговом времяпрепровождении различных социально-демографических групп занимающихся.</p>	<p>социально-демографических, психических особенностей занимающихся, их предпочтительной склонности к видам и средствам ФРД.</p> <p>Подбор учебно-тренировочных и соревновательных заданий с учетом физиологически обоснованных норм физической нагрузки.</p> <p>Четкое выполнение техники упражнений, правил соревнований и техники безопасности.</p> <p>Соблюдение правил гигиены до, в процессе и после занятий и соревнований.</p> <p>Сочетание всех средств ОФК с целью преобразования физической, психической и духовной природы занимающихся.</p>	<p>стояния занимающихся до, в процессе и после физической нагрузки.</p> <p>Оценка динамики состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности занимающихся медико-биологическими, педагогическими и социологическими методами исследования.</p> <p>Оценка гигиенических и технических условий занятий и соревнований.</p> <p>Анализ 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, состоящую из принципов, методов и конкретных действий педагога, обеспечивающих достижение лично значимого и общественно необходимого результата.

1.5.3. Формы педагогической деятельности

В соответствии с целевым назначением ПД специалистов физкультурно-оздоровительного профиля осуществляется в следующих основных формах – государственной, общественной и частной. К *государственной и частной* формам этой деятельности относятся государственные и коммерческие общеобразовательные, средние и высшие специальные учреждения, физкультурно-оздоровительные и физкультурно-спортивные организации, учреждения и т.п. Их содержание и эффективность контролируется государством и учредителями, владельцами и руководителями

коммерческих организаций на основе государственных программ по физической культуре. Для них характерны урочные и внеурочные формы. К первым относятся организованные обязательные физкультурные занятия, включающие теоретическое образование, практическое обучение и воспитание в этой области, ко вторым – организованные занятия утренней гимнастикой, физкультминутки, подвижные перемены между уроками по общеобразовательным дисциплинам, занятия и спортивные соревнования по различным видам физических упражнений, праздники и дни здоровья, спартакиады. Непосредственными их формами являются спортивные кружки, клубы, секции по видам спорта, в которых проводятся групповые и индивидуально-групповые занятия физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности. *Общественная* форма ПД этих специалистов обеспечивается под руководством общественных организаций, прежде всего, на производственных предприятиях, физкультурно-спортивных обществах, спортивных клубах и т.п., охватывает людей разного возраста и профессий, строится по типовым программам, носящим в основном рекомендательный характер. Ее непосредственными формами являются те же, что и в государственных формах этой деятельности.

Физкультурная и педагогическая деятельность специалистов ОФК оказывают на биологическую природу человека 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, помощи и консультации медицинских работников.

1.6. НАУЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СТРУКТУРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.6.1. Понятие, назначение и структура научной деятельности

Вопросы закономерностей функционирования и развития ОФК требуют объективного, т.е. научного обоснования, 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: НИИФКиС 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 результатов НД и др. **Объект** НД – ОФК во всей ее структуре, 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 ОФК, ее структурных компонентов и элементов. 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** ПД – это инструментарий: приборы, программы, анкеты, опросные листы, протоколы и т.д., изготавливаемые или разрабатываемые в зависимости от целевой направленности научного исследования. **Процесс** – проведение научных исследований различной направленности 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 специализированные научные исследования: биологические (анатомические, физиологические, медицинские и т.п.), педагогические, психологические,

социологические, философские, культурологические и др. Интеграция исследований различной тематической направленности и создают научный базис эффективного развития и функционирования ОФК.

1.6.2. Понятие, структура, уровни и виды научного исследования

Для получения научного результата необходимо осуществить **научное исследование (НИ)**. Оно представляет собой *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 появление и функционирование изучаемого объекта (например, для определения конкретных форм поведения людей в области ОФК необходимо определить сумму знаний о влиянии на это поведение социальных, политических, экономических и других факторов); ♦ принцип выявления общих, личностных и групповых характеристик (половых, возрастных, статусных, образовательных, профессиональных 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 включает комплекс приемов сбора, обработки и анализа информации.

Техника, методика и процедура НИ определяются его целью и предметом, которые и образуют 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.) и др. Эмпирико-прикладное – на получение конкретных социальных фактов: мнений, суждений и специфику поведения людей в области ОФК, определение уровня физического развития и физической подготовленности различных социально-демографических групп населения, специфику методик проведения занятий в определенных формах ОФК, анализ конкретных методик оздоровления, подбора и дозирования физической нагрузки и т.д.

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

< пилотажное (пробное), предназначенное для проверки качества подготовки основного исследования (условий, времени, методов, приборов и т.д.). Оно охватывает небольшое количество обследуемых 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 физической 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 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, или 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. Их цель – проследить

изучаемые характеристики у представителей определенных социальных групп во времени.

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 группе. Здесь необходимо соблюдать такие интервалы, которые бы позволяли максимально сохранять постоянство исследуемой социальной группы (например, изучение отношения одних и тех же 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 и динамику их мотивации). Преимуществами этого вида исследования являются возможность выявления специфических вариантов развития изучаемого явления; определение изменений в изучаемых характеристиках и выяснение причин их развития или затухания.

Обязательные условия проведения повторных исследований: 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.

1.6.3. Этапы и методы научного исследования

Научные исследования имеют свои специфические техники, 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, логично связанных между собой последовательность действий исследователя для получения необходимого научного результата.** К этим этапам относятся:

1. Подготовительный этап. Он 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.

2. Основной этап. Он 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.

3. Этап подготовки собранной информации к математической обработке. Здесь обеспечивается: – проверка 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).

4. Этап математической обработки данных. Он 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.).

5. Этап анализа полученной информации. Здесь 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.

6. Этап написания научного отчета. В нем осуществляются 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.

7. Внедрение в практику (заключительный этап). Он реализуется в виде публикаций и выступлений на научных конференциях, использования полученных результатов в теоретической или практической стороне ОФК, написании научных монографий и т.п.

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

Основу любого НИ 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 других знаниях. Поэтому общей его методической базой является комплекс методов тех научных дисциплин, которые и составляют его методологию и методику (рисунок 4).



Рисунок 4 – Структура методов научного исследования в ОФК.

Каждый метод НИ имеет свою технику и процедуру, выбирается в зависимости от цели и задач, условий, материальных и финансовых возможностей его проведения. 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 давать максимум информации и обладать воспроизводимостью (надежностью, стойкостью), т.е. 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, а при повторных исследованиях – одни и те же методы и условия их применения; ■ тщательно подготавливать условия для применения конкретного или группы методов, апробировать их в пилотажном исследовании.

На современном этапе развития ОФК актуальными являются исследования, связанные с оздоровительными, образовательными и воспитательными воздействиями ее средств. В оздоровительном направлении такими 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 обеспечение постоянного совершенствования научной подготовки специалистов в этой области.

1.7. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СТРУКТУРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.7.1. 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 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.

1.7.2. Направления и структура научно-методической деятельности

В НМД можно выделить два основных направления – разработку научно-методических материалов и обеспечение этими материалами потребителей. Процесс разработки научно-методических знаний и доведение их до потребителя имеет организованный характер и включает в себя следующие структурные компоненты (рисунок 5).

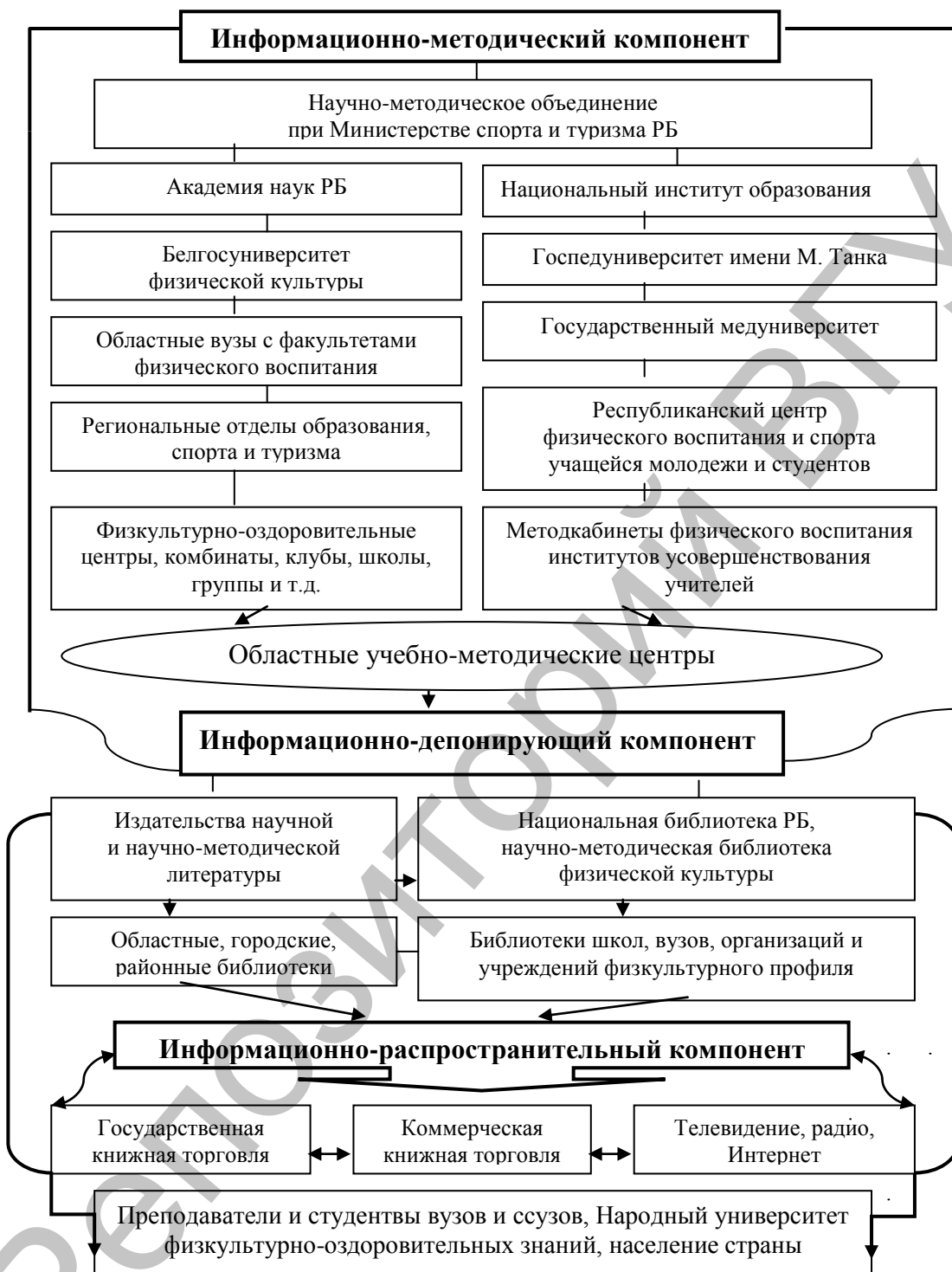


Рисунок 5 – Система функциональных связей научно-методической деятельности ОФК.

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 и научно-методических учреждений, вузов и сузов, состоящие из преподавателей специальных учебных дисциплин, и работники территориальных научно-методических центров. Эти субъекты НМД выполняют следующие функции: – разработка и научное обоснование комплексных и локальных программ оздоровления различных групп населения средствами физической культуры и ОФК, технологий информационного обеспечения результатами научно-методической работы; – проведение консультаций, конкурсов, конференций по вопросам методики и техники научно-исследовательских и научно-методических работ и др.

Предметом разработки методических материалов являются все стороны и виды деятельности в области ОФК. Многообразие методических работ можно объединить в три основных направления. В рамках **1-го, физкультурно-оздоровительного направления** следует обозначить следующие тематические блоки: ♦ разработка современных моделей уровней физического состояния различных социально-демографических групп населения; ♦ обоснование научно-методических программ оздоровления 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-рекреационных 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 и маркетинга, финансово-экономических, материально-финансовых вопросов ОФК; ♦ обобщение научных методов дозирования физической нагрузки в зависимости от социально-демографических особенностей занимаю-

щихся, локальных и комплексных методик оценки эффективности занятий физическими упражнениями различной направленности и др.

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 методик использования новых или модифицированных проектов простейших моно- или полифункциональных сооружений для занятий физическими упражнениями оздоровительной, рекреативной и профессионально-прикладной направленности, инвентаря и оборудования, технических устройств и т.п.

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 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 и других формах. 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.

Распространительную функцию в научно-методическом обеспечении специалистов ОФК выполняют и библиотеки, главным образом,

учебных заведений. 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, от востребованности и финансовой доступности необходимой литературы.

1.7.3. Формы и принципы научно-методической деятельности

Научно-методическая деятельность и ее основное функциональное направление – 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 программах занятий физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительных группах, в процессе физического воспитания учащихся и студентов, детей дошкольного возраста и т.д.; – программах подготовки физкультурных кадров, семинаров учебно-методического характера для работников физической культуры, работы факультетов повышения их квалификации; – семинаров, консультаций школ территориального характера для населения по самооздоровлению средствами ОФК и др.

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

< **принцип актуальности**, проявляющийся в целесообразности и своевременности разработки и публикации научно-методических материалов в соответствии с потребностью общества, государства и специалистов 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 применения 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 образования. Во-вторых, научно-методические материалы должны доходить до своего адресата по всем каналам массовых коммуникаций через различные организованные и самодеятельные формы их реализации;

< **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;

< **принцип 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 современных научных исследованиях и 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.

1.8. МАТЕРИАЛЬНО-ФИНАНСОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СТРУКТУРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.8.1. Понятие и направления материально-финансовой деятельности

Для обеспечения эффективности занятий физическими упражнениями обязательным компонентом структуры ОФК является **материально-финансовая деятельность (МФД)** – *производственно-финансовый процесс и его результаты по финансированию всех видов деятельности в области ОФК, созданию, сохранению и развитию материально-технической базы 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.

1.8.2. 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.* Материально-техническая база ОФК представляет собой систему сооружений и материальных средств, взаимосвязанных друг с другом в обеспечении условий функционирования и эффективности ФД и ПД. 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 организациями по ОФК, 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 и 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), 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, 5 025 спортивных залов, 23 крытые арены с искусственным льдом, 46 манежей, 265 плавательных бассейнов, 706 мини-бассейнов¹³. 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 30 000 населения должны приходиться: 1 стадион, 3 бассейна, 15 спортзалов.

В соответствии со степенью использования для физкультурно-оздоровительной работы сооружения делятся на 4 категории¹⁴:

1-я – сооружения, которые по размерам и оснащению позволяют обеспечить учебно-тренировочную работу спортсменов высшей квалификации или проведение соревнований по международным

¹³ Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011–2015 годы / Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 24.03.2011 № 372.

¹⁴ Постановлением 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.

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 3-х основных ступеней, функционально связанных друг с другом:

» первая – предназначена для ежедневных занятий. Она должна располагаться в пределах 5–7 мин ходьбы от дома: комплексные физкультурные площадки для 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 – предназначена для занятий населения самостоятельно или организовано 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 мин ходьбы или проезда на транспорте от дома;

» третья – 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 мин 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.

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, спортивных игр, борьбы, атлетической гимнастики и др.), тренажерный зал, кегельбан, гидровосстановительный центр – бани и сауны, 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 физкультурно-оздоровительным сооружениям являются: 1) их соответствие цели и задачам физической 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**. Они представляют собой *искусственно созданные материальные и технические условия и средства, применение которых усиливает эффект физических упражнений, 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 собственности закреплен такой вид выпускаемой продукции. Стандартное оборудование классифицируется следующим образом:

- оборудование комфортно-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 шейпинг-залов, 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, трехсекционные гимнастические стенки, низкие горизонтальные лестницы, специальные гимнастические скамейки для выполнения силовых упражнений, комбинированные перекладины, специальные гимнастические доски мобильного перемещения по гимнастической

стенке; устройства для установления гантелей, гирь различного веса, мячей различных размеров; приспособления для развития силы кисти (кистевые эспандеры); ступенчатые тумбы, тредбаны и др.¹⁵

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 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 диагностические комплексы, обеспечивающие 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 и др. К дополнительной – музыкальную, информационную, свето-, видео-, проектно- и радиоаппаратуру и т.п.

Инвентарь – это 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;

¹⁵Нестандартное оборудование в профессионально-прикладной физической подготовке студентов: метод. рекомендации / В.Н. Кудрицкий [и др.]. – Брест: Изд-во УО «Брестский инженерно-строительный институт», 1987. – 27 с.

2) служебной роли – основной и вспомогательный; 3) целевому назначению – для развития ловкости, силы, координации, выносливости и т.д.; 4) характеру функционального назначения – однофункциональный и комплексный; 5) размерам – крупный и мелкий.

К основным видам крупного инвентаря для физкультурно-оздоровительных занятий относятся тренажеры и тренажерные устройства. Тренажер (от лат. *train* – обучать, тренировать) – техническое устройство, предназначенное для воспитания и совершенствования двигательных навыков и умений, развития определенных физических качеств, применяемое и в медицинской реабилитации (механотерапии). 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 конечностей¹⁶. Разрабатываются и применяются комплексы или тренажерные городки для зон отдыха в виде сказочных персонажей¹⁷. Для занятий взрослого населения разработаны и применяются такие тренажерные устройства, как «штанга с вертикальным грифом», «устройство для кручения кистей рук», «многоцелевой стационарный

¹⁶Темошенко, 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.

¹⁷Герасименко, 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.

тренажер-эспандер», устройство механотерапии «Ритм», «Качающаяся опора», «Лабиринт», «Разновысокие доски», «Шезлонг сгибаний–разгибаний», получившие патенты в СССР и Великобритании¹⁸. 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 оборудования¹⁹.

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 и другие, 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.

При всем многообразии оборудования и инвентаря, специализированных средств передвижения, 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

¹⁸Глузман, Л.С. Новые средства и методы в занятиях оздоровительной физической культурой / Л.С. Глузман, А.А. Архипов, Ю.Л. Клименко, И.И. Петрушевский. – Минск, 1987. – С. 30–31.

¹⁹Кабанов, 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: материалы 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. – Витебск, 2003. – С. 59–60.

принимать различные исходные положения и применять в домашних условиях, на работе, отдыхе; – соответствие изучаемому материалу по программе физкультурно-оздоровительных занятий, достаточное количество, антропометрическим и функциональным возможностям занимающихся; – доступность материалов для их изготовления и стоимости, прочность в эксплуатации.

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

1.8.3. 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 в области ОФК осуществляется в виде проведения республиканских и региональных спортивных лотерей, массовых платных физкультурно-спортивных мероприятий: соревнований, фестивалей, спортивно-эстрадных шоу и др.; организации платных туристических мероприятий и предоставления платных физкультурно-оздоровительных услуг и т.п.; получения прибыли от подчиненных Министерству спорта и туризма экспериментально-промышленных предприятий по производству спортивных товаров; экспериментальных научно-исследовательских работ НИИ «Физической культуры и спорта»; сдачи спортсооружений в аренду и др.

Распределение 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 республиканского и местных бюджетов, 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. 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 осуществляет 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 проводится 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 Республики Беларусь «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 проводится 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 в частной форме собственности, 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 и 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 в 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)²⁰.

В рамках определения стратегического направления политики физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы осуществляется разработка концепции их развития в конкретном учреждении. Она содержит положение об его 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

²⁰Харевич, 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 Междунар. науч. конгресса. – Минск, 1999. – С. 51–55.

услуг и обеспечение видов деятельности в области ОФК. Эти 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.

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.

1.9. АГИТАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СТРУКТУРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.9.1. Понятие, цель и задачи агитационно-пропагандистской деятельности

Непременным условием возникновения, функционирования и развития ОФК 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 средству удовлетворения имеющихся у них потребностей. Формирование физкультурной активности личности – это социокультурный процесс, который осуществляется системой социальной ориентации на данную деятельность на институциональном (организованном) и неинституциональном (самодетельном) коммуникационных уровнях. К **институциональному** каналу коммуникации относятся 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 функционирует семья (38,4%), знакомые и друзья (32,6%)²¹. 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. 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)²². 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. Доставка ретроспективной и новой информации. 2. Стимулирование и организация 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 духов-

²¹Кривцун-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: материалы докл. город. науч.-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.

²²Словарь иностранных слов. – М.: Советская энциклопедия, 1964. – С. 20, 525.

ных 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** АиП – отдельные личности, социально-демографические группы с различными уровнями информированности, образованности, мотивами, состоянием здоровья, двигательными и физическими способностями, степенью проявления физкультурной активности. **Ее предмет** – сознание, чувства и эмоции, образованность людей в области ЗОЖ, занятия физическими упражнениями физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности.

Цель АиП – формирование устойчивой физкультурной активности различных групп 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 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 других представителей неформального окружения. Эффективность воздействия избранных средств всецело зависит от методики и технологии АиП. **Методика** АиП – *это целенаправленный процесс применения средств и методов для достижения запланированного результата.* Она состоит из следующей совокупности действий: 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. Осуществление 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 методики в зависимости от содержания информационного воздействия и специфики аудитории. Методика и техника АиП при условии грамотного их применения обеспечивают **результат** этой деятельности – ее достигнутый эффект в соответствии с поставленной целью и задачами. Взаимосвязь перечисленных компонентов АПД с их особенностями образуют определенные ее виды и формы в общем механизме ориентации личности в области ОФК.

1.9.2. Виды и формы агитационно-пропагандистской деятельности

В практике АиП институционального уровня сложились следующие виды. **Устная АиП** – *это целенаправленный процесс языково-информационного (вербального) воздействия на слушателей в ходе межличностного или межгруппового общения.* Она осуществляется в таких формах:

♦ **беседа** – 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 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 слу-

шателей. 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. Эти формы АиП (в зависимости от специфики аудитории) могут проводиться на занятиях физическими упражнениями в детском саду, уроках физической культуры и здоровья в учебном заведении, физкультурно-спортивных и медицинских учреждениях, на предприятиях 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 месту работы, жительства и отдыха населения;

♦ **конференция** – коммуникативное взаимодействие путем зачитывания ее участниками кратких, регламентированных выступлений по различным вопросам и проблемам ОФК с целью поделиться практическим опытом или результатами научного исследования о путях и средствах их 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 видах АиП, информации определенной тематической направленности (например, о результатах проведения физкультурно-спортивных соревнований и праздников здоровья, способов оздоровления физическими упражнениями, здорового питания и т.д.);

♦ **консультационные пункты** – коммуникативное взаимодействие специалистов и посетителей с целью их информирования по интересующим 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 различных проблем ОФК, возможность довести информации до всех групп населения с целью формирования общественного мнения. Печатная АиП может осуществляться в форме газеты, журнала, книги, Интернета, стенгазет, объявлений, афиш, светогазет, 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 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 визуальную текстовую подачу информации демонстрационного характера. В них печатаются фотографии и соответствующие им тексты, пропагандирующие разные физкультурно-оздоровительные услуги, материально-техническую базу 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 – организованные физкультурно-спортивные выступления (представления) занимающихся физическими упражнениями различной направленности с целью демонстрации зрителям своих достижений. Предметом показа здесь могут быть техника выполнения 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 уп-

ражностями с группой занимающихся (например, ритмической гимнастикой), спортивные тренировки (например, по футболу); показательные выступления квалифицированных спортсменов (по гимнастике, гиревому спорту, игровым видам спорта и др.); физкультурно-спортивные мероприятия и соревнования, блиц-турниры и другие с участием подготовленных спортсменов; показ кинофильмов, кинокольцовок 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 образом, чтобы направить мысли потребителя на рекламируемый товар, услугу.* Это позволяет представить рекламную деятельность в следующих ее технологиях: а) организация «бесхитростной рекламы», т.е. разработка информации о товаре, сообщаемой 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 направлена на то, чтобы потребители правильно среагировали на «загадочный» компонент продукта.

В практике АиП целесообразно применять различные ее виды, формы и средства в зависимости от этапов внедрения в сознание и чувства различных групп населения необходимости занятий физкультурно-оздоровительной направленности.

1.9.3. 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, содержащую информацию обо всех сторонах физкультурной деятельности: ее обоснованию (необходимости) и организации, методических (процессуальных) и контрольно-оценочных аспектах²³.

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; ♦ о психических, физических и двигательных качествах, необходимых человеку для оптимальной жизнедеятельности; ♦ оптимальные параметры веса, пульса, артериального 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 ее планировании и обеспечении.

Раскрытие организации ФД – следующий этап формирования в сознании личности программно-нормативной и поведенческой установок на занятия физическими упражнениями. Здесь должны освещаться следующие сведения: ♦ о постановлениях, приказах руководящих органов и руководителей организаций, учебных заведений; ♦ в программных документах по вопросам здоровья населения, ЗОЖ, занятий физическими упражнениями; ♦ о научно обоснованных способах организации и проведения этих занятий; ♦ о материальном обес-

²³ Кривцун-Левшина, Л.Н. Агитационно-пропагандистская деятельность как фактор валеологического образования в вузе / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун // Наука. Образование. Технологии–2008: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Кн. 3: Актуальные проблемы реформирования педагогического образования / редкол.: Н.В. Зайцева (гл. ред.) [и др.]. – Барановичи: РИО БарГУ, 2008. – С. 200–2003.

печении, преимуществах того или иного инвентаря, спортивной формы, мест и стоимости занятий в конкретных видах и формах физических упражнений.

Раскрытие 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; ♦ методиках проведения, достигнутых анатомо-физиологических, физических, двигательных результатах занятий физическими упражнениями у различных групп занимающихся; ♦ физкультурных традициях, спортивных событиях в стране, за рубежом, в организациях, учебных заведениях, предприятиях.

Контрольно-оценочный аспект ФД в содержании АиП – это информирование населения о результатах организации и проведения занятий физическими упражнениями. Это завершающий этап формирования образовательных, чувственно-эмоциональных и поведенческих аспектов 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 времяпрепровождение отдельной личности, различных социально-демографических групп населения; ♦ способах контроля (самоконтроля) за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью; ♦ изменениях (динамике) в функциональном, физическом, психическом состоянии занимающихся в процессе и результате таких занятий и их сравнении с незанимающимися физическими упражнениями; ♦ условиях проведения физкультурно-спортивных мероприятий, предполагаемых видах поощрения, о лицах, удостоенных таких поощрений; ♦ формах, методах, времени и месте агитационно-пропагандистской работы.

Для обеспечения здоровья человеку необходим весь комплекс мер, составляющих структуру ЗОЖ. Поэтому и содержание АиП должно включать сведения о всех его компонентах: 1) негативном воздействии на организм человека курения, алкоголя, наркотиков и способах борьбы с этими вредными факторами; 2) воздействии на организм человека закалывающих, природных средств оздоровления, их принципах и методах; 3) принципах и методах гигиены тела, одежды, жилья, занятий физическими упражнениями; 4) о полезности (неполезности) для здоровья человека различных продуктов питания, способах их отбора и приготовления к употреблению; 5) необходимости и

способах саморегуляции психического состояния; 6) необходимости и способах рационального режима труда и отдыха; 7) особенности физических упражнений, питания и гигиены в условиях радиационного загрязнения.

Важность 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 физкультурной активности населения существует прямая зависимость: чем больше информирована личность по всем или большинству аспектов ФД и ЗОЖ, тем выше ее активность в этой деятельности²⁴.

Результативность АиП возможна при соблюдении следующих ее **принципов**: • научная и практическая обоснованность информации АиП, ее доказательность, правдивость; • учет интересов, потребностей, социально-демографических и психических особенностей групп населения; • непрерывность – постоянное воздействие на объект; • доступность подачи 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 интегрального характера в системе здравоохранения; 4) неукоснительном выполнении работниками физической культуры теоретических разделов программ

²⁴ 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: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 13–14 апр. 2006 г. – Мозырь, 2006; Кривцун-Левшина, Л.Н. Социально-педагогический механизм формирования мотивов физкультурной активности студенческой молодежи / Л.Н. Кривцун-Левшина // Современные проблемы спорта, физической культуры и адаптивной физической культуры: материалы Междунар. заоч. науч.-практ. конф., 26 февр. 2016 г. – Донецк: Донецкий ин-т физической культуры и спорта, 2016. – С. 534–540.

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) разработке мер поощрения субъектов АиП в области ЗОЖ, ОФК.

1.9.4. 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. Они 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 жизни или деятельности (в том числе и физической), 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 и т.п.

К социально-демографическим особенностям относятся и уровень образования и профессиональная принадлежность аудитории. Способы, речевые и текстовые приемы подачи информации, ее со-

держание, восприятие и усвоение обуславливаются профессиональной принадлежностью взрослой аудитории в той мере, в какой их профессия является для них значимой в 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 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, 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 АиП 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 населения сведений 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 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 сооружениях 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, неназойливой и интеллектуальной, достоверной, ненавязчивой и целесообразной.

1.10. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УПРАВЛЕНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1.10.1. Понятие, структура и формы деятельности управления

Взаимосвязь рассмотренных выше видов деятельности в структуре ОФК представляет сложнейший социокультурный комплекс, который требует урегулирования, упорядоченности для достижения эффективного результата. Эту функцию и выполняет **деятельность управления оздоровительной физической культурой**, которая представляет собой *постоянное, планомерное, целесообразное воздействие субъекта управления (того, кто управляет) на объекты управления (того, кем управляют) для организации и координации их совместной деятельности по выполнению намеченных цели и задач*. **Субъект управления** предстает как совокупность профессионально подготовленных групп людей, государственных, общественных учреждений и объединений, осуществляющих организацию, координацию и контроль за функционированием и развитием ОФК. Субъект управления обладает иерархической структурой: ● *руководители высшего звена*: а) управленческие группы общей компетенции – 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 в государстве; б) управленческие группы специальной компетенции – руководители Министерства спорта и туризма, республиканских ведомственных спортивных клубов и ассоциаций, наделенные функциями принятия решений и координирующих деятельность субъектов среднего и низшего звена; ● *руководители среднего звена*: а) управленческие группы, наделенные статусом руководителя – руководители физкультурно-спортивных и управленческих организаций региональных и местных отделов образования, спорта и туризма, ведомственных спортивных клубов, ассоциаций и федерации по видам спорта и т.д.; 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, контролем за эффективностью физкультурно-оздоровительной работы в этих организациях; ● *руководители низшего звена* – профессионально-педагогические группы – старшие тренеры

ры, учителя-методисты физической культуры, инструкторы-методисты, группы судей (рефери) и другие, организующие физкультурную, педагогическую и другие виды деятельности в учебных заведениях, физкультурно-спортивных учреждениях.

Объект управления – это вся совокупность социальных групп, объединенных в организации и учреждения и обеспечивающих функционирование и развитие ОФК. 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 среднем и низшем 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 управления – виды деятельности, управленческие связи и отношения между их субъектами и формами организации (учреждений, ведомств, объединений и т.п.), необходимых для развития и функционирования ОФК. Здесь предмет управления имеет два основных направления: – внешнее направление, которое обеспечивает организацию функционирования всех видов деятельности в структуре ОФК как самостоятельных объектов управления; – внутреннее направление, которое обеспечивает организацию самой деятельности управления в конкретных организациях и учреждениях системы управления, от качества и профессионализма которых зависит весь управленческий эффект в этой области.

Цель управления – 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 конкретной 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 управления – совокупность информационных, нормативно-правовых документов (постановлений, предписаний и распоряжений) органов государственной власти правового, юридического, финансового, кадрового и т.д. характера, программно- и организационно-нормативных актов и предписаний руководителей высшего, среднего и низшего звена. **Процесс управления** – 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 направлений ОФК, 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 6). 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. К числу его управленческих функций 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 физической 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.

Ведущая роль в государственном 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 стимулов, активизирующих сотрудников организаций 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 нее, их места, времени, причины и характера; – *координационная* – обеспечение непрерывности процесса управления ОФК, достижение согласованности в работе организаций, их подразделений и отдельных исполнителей.

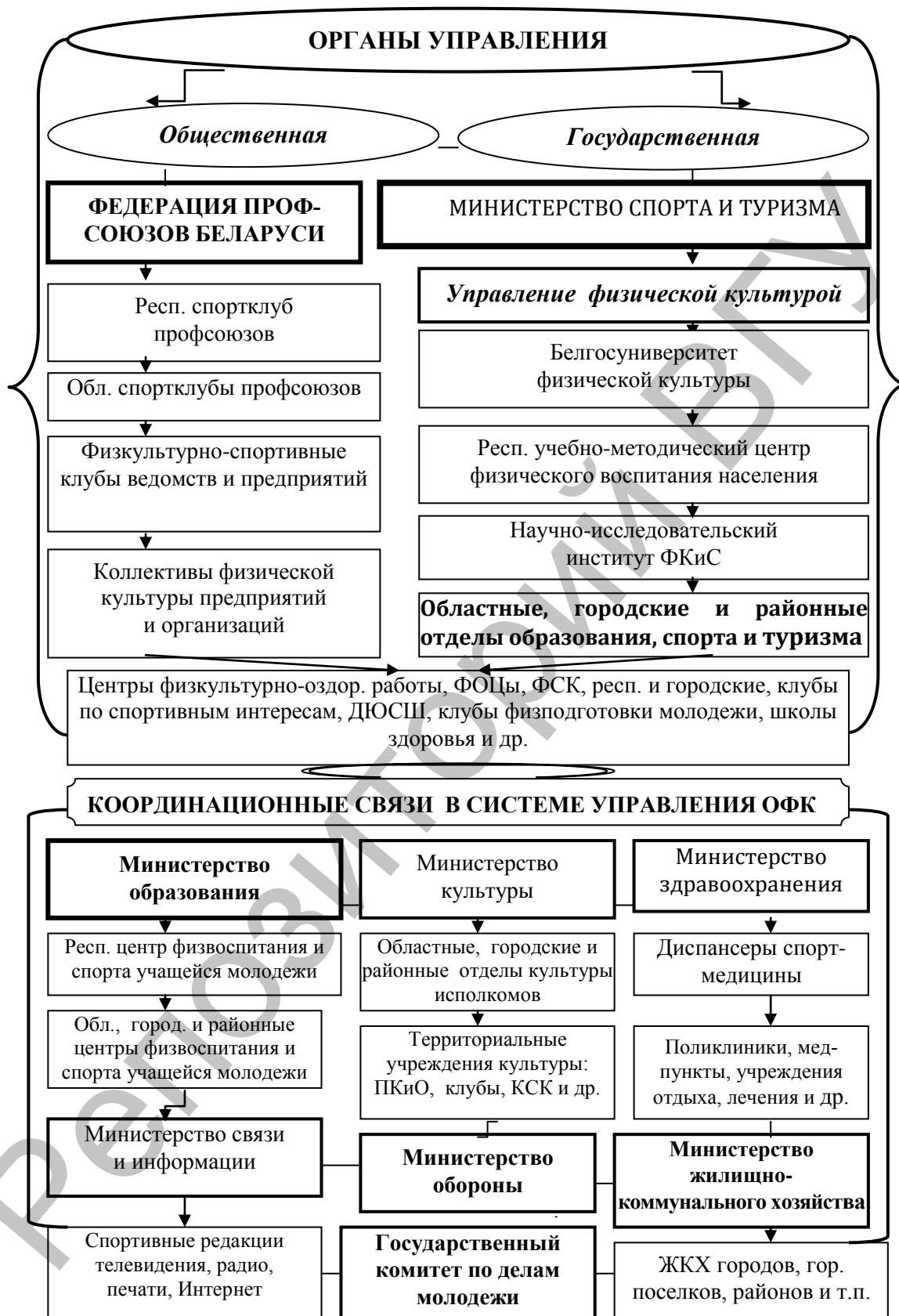


Рисунок 6 – Структура управления оздоровительной физической культурой.

Конкретные функции Управления в ОФК заключаются в следующем: ● обеспечении физического воспитания учащейся молодежи; ● организации физкультурно-спортивной работы с населением, проведении физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий; ● научном и программно-методическом обеспечении ОФК и физического воспитания. Состав конкретных функций и их приоритеты различаются в зависимости от особенностей физкультурно-спортивных организаций, подчиненных Управлению физической культуры и Миниспорту в целом. К этим организациям относятся региональные и территориальные управления и отделы образования, спорта и туризма, республиканские, городские и районные физкультурно-спортивные клубы, центры физкультурно-оздоровительной работы, физкультурно-оздоровительные комплексы и центры.

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

Для эффективного осуществления своих управленческих функций Минспорта и Управление физической культурой создают сеть 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, региональные и территориальные отделы образования, спорта и туризма. Эти отношения являются иерархическими и регулируются нормами, утвержденными специальным Положением Правительства Республики Беларусь в соответствии с существующим законодательством.

Органы госуправления специальной компетенции устанавливают управленческие отношения по различным направлениям в области ОФК 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. Содержанием управленческих функций Минобразования в сфере ОФК являются вопросы программного обеспечения физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, студентов, организация физкультурно-оздоровительной рекреации с населением.

Устанавливаются управленческие отношения между органами госуправления ОФК специальной компетенции и органами системы Министерства культуры, Министерства здравоохранения, Министер-

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

Установлены управленческие отношения между Минспорта и Министерством жилищно-коммунального хозяйства. В ведении последнего, его городских жилищно-ремонтно-эксплуатационных объединений и службах (ЖЭСов) находятся вопросы организации физкультурно-оздоровительной работы на подчиненных им микрорайонных и районных физкультурно-оздоровительных сооружениях. Но 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 эффективным использованием финансовых ресурсов ЖЭСов на эту работу.

Управленческие связи в ОФК между Минспорта и Госкомитетом по делам молодежи основаны на клубной форме массового спорта среди детей и молодежи по месту жительства, проведении турниров и фестивалей физкультурно-спортивной направленности. Участие Министерства связи и информации, его Госкомитета по теле- и радиовещанию и Комитета по печати проявляется в управленческих отношениях в ОФК свойственными 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, интересам и потребностям различных групп населения в этой сфере.

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 государственными и общественными органами строятся на основе *«вертикального координирования»* и проявляются 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 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 ме-

стных 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 органов.

1.10.3. Функции, принципы и методы управления оздоровительной физической культуры

Функции управления – это конкретные управленческие виды деятельности субъекта управления для достижения поставленной цели и задач в управляемом объекте. 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; 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, 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. **2. 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.

Реализация общих и частных принципов управления ОФК зависит от тех методов, с помощью которых осуществляются управленческий процесс. Метод управления – *это конкретный способ воздействия субъекта управления на объект управления*. К числу основных методов деятельности управления относятся:

- метод экономического воздействия – 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 всей системы управления или отдельной организации;

- социологических исследований – применение исследований в выявлении направленности развития ОФК, эффективности самого управления, работы физкультурно-оздоровительных организаций, агитации и пропаганды, изменений в физкультурно-спортивных интересах и потребностях населения и т.п. Этот метод строится на методах анализа информации (документов, статистических данных, справок и проверке состояния дел и т.п.); графического изображения выявленных связей и структурных отношений в управляемом объекте и прогнозирования его развития; организационного анализа, позволяющего расчлнить управляемое целое на составные части, и на этой основе выделить наиболее важные и существенные (перспективные или проблемные) стороны управления;

- организационно-педагогического воздействия, включающего частные методы: 1) *коллегиального поиска решений* – привлечение участников управленческой деятельности к творческо-коллегиальному поиску решения проблем с 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 документами динамики производственных или физкультурно-оздоровительных показателей (сертификаты, дневники здоровья, паспорта здоровья и т.п.); 5) *организационного планирования* –

разработка планов, положений, графиков и т.п. с методическими указаниями, адресованными исполнителям и участникам ДУ.

Своими функциями, принципами и методами управление ОФК охватывает все другие виды деятельности – физкультурную, педагогическую, агитационно-пропагандистскую, материально-финансовую, научную и научно-методическую в качестве самостоятельного предмета управления.

1.10.4. 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 государственном и общественно-ведомственном уровнях. **Государственные** 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., № 125-3²⁵. Закон определяет правовые, социально-экономические основы функционирования и развития физической культуры, спорта; регламентирует управленческую деятельность в этой сфере, 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

²⁵Закон 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.

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.

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 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 ОФК 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. Количест-

венными показателями реализации этих направлений ОФК являются: – количество созданных физкультурно-оздоровительных групп для лиц с ограниченными возможностями и физически ослабленных лиц в центрах физкультурно-оздоровительной работы; – количество комплексных модернизированных 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 Республики Беларусь от 28 июня 2004 г. № 766 «О некоторых вопросах финансирования воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства», постановлении Совета Министров Республики Беларусь от 21 июля 2006 г. № 916 «О мерах по дальнейшему совершенствованию массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы», постановлении Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 апреля 2008 г. № 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 гг. 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 другие²⁶. Нормативно-правовая база ОФК в нашей стране постоянно совершенствуется в соответствии с изменяющимися экономическими и социально-политическими условиями.

Вопросы для самоконтроля знаний:

1. Какое содержание понятия «оздоровительная физическая культура», какие направления имеет структура ОФК?
2. Какие функции выполняет ОФК? На каких принципах строится ее функционирование?

²⁶Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением / сост.: А.А. Барышев, А.В. Якимова, Л.А. Колноокова. – Минск, 2009.

3. Какие природные, социально-экономические и субъективные факторы влияют на возникновение и функционирование ОФК? Каковы этапы ее развития?

4. В чем заключается понятие и структура физкультурной деятельности. Почему она является системообразующим видом деятельности в ОФК?

5. Что представляет собой понятие «медицинская деятельность», какова ее структура и назначение в ОФК?

6. Каково содержание понятия «педагогическая деятельность», ее виды, формы и технология деятельности в ОФК?

7. Что представляет собой научная деятельность, какова ее структура, этапы и методы исследования?

8. Что представляет собой научно-методическая деятельность, каковы ее направления, структура, формы и принципы функционирования в ОФК?

9. Из чего состоит материально-техническая база ОФК, в чем специфика ее сооружений, оборудования, инвентаря и других средств обеспечения физкультурно-оздоровительных занятий?

10. Что представляет собой финансовая деятельности в ОФК, каковы ее направления. Из каких источников финансирования обеспечивается функционирование ОФК?

11. В чем суть понятия «агитационно-пропагандистская деятельность» в ОФК, каковы ее цель и задачи, виды и формы, принципы и содержание агитационно-пропагандистской информации?

12. Что представляет собой понятие «деятельность управления в оздоровительной физической культуре», какова ее структура, формы, функции и методы?

13. На каких законодательных и нормативно-правовых документах основывается управление ОФК?

2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2.1.1. 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 к числу средств ОФК относят циклические физические упражнения, игровые виды спорта и утреннюю гимнастику (В.В. Храмов, 2000). 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). 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, М.Б. Юспа, 2003). 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).

При всем разнообразии 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). 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).



Рисунок 7 – Структура средств оздоровительной физической культуры.

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. Помимо своих характерных 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, сердечно-сосудистой системы и т.д.); ♦ *по роду двигательной деятельности* – перемещения, прыжки, метания, лазания и т.п.; ♦ *по предметным формам применения* – гимнастика, легкая атле-

тика, 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 снаряжному 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 функциональное состояние, интенсивность работы, условия осуществления и биомеханическая структура движений.

Особая роль в ОФК принадлежит **циклическим физическим упражнениям (ЦФУ)**, характеризующимся многократно повторяющимися однотипными циклами движений, при которых 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 и техника выполнения, частота и глубина дыхания, скорость перемещения, осанка, психический настрой.

Мощный оздоровительный эффект обеспечивает **бег**, при котором значение имеет длительность, скорость перемещения, регуляция дыхания, 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*. Другими словами 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 больших усилий, а ее ритмичность полностью соответствует человеческой физиологии²⁷.

Плавание обеспечивает оздоровительный эффект за счет сочетания двигательных действий и водной среды. 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 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.

²⁷Здоровый 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.

Ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде и гребля обеспечивают оздоровительный эффект за счет включения в работу основных групп мышц и системы 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 (велосипедного, водного или лыжного).

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 и 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 физкультурно-оздоровительных 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. Необходимым 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 бы не вызвать потертости; не совершать прогулки и тренировки при недомогании, голодным или сразу после еды (пищу необходимо принимать за 1,5–2 ч до прогулки); при длительных поездках иметь флягу с соком или чаем, сахар, печенье и фрукты, а прием пищи осуществлять 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 установку весел в включены, постанов-

ка 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 спасателей 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 необходимо производить 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, а в случае происшествия на воде или по возвращению с воды должна быть оказана помощь пострадавшему; 8) для профилактики фурункулов, воспалений и потертостей рук рукоятка весел и сидения должны быть чистыми, а 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, приобретением навыков прикладного значения: выбор места для разбивки бивака, установки палатки, разжигания костра, приготовления пищи, выбора способа преодоления искусственных и естественных препятствий, оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях. 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, как правило, в лесном массиве, сочетают двигательную активность с интеллектуальной деятельностью, что способствует эффективному развитию физических, психических и психофизиологиче-

ских качеств, гармоничному развитию личности. Его техника включает владение картой и компасом, прохождение дистанции ходьбой и бегом, поиск на местности контрольных пунктов. Способы организации и проведения занятий по ориентированию определяются его методикой обучения и «Правилами соревнований».

Преимущества ЦФУ заключаются в том, что они легко дозируются, выполняются в аэробном режиме, доступны для всех половозрастных групп населения, имеют выраженный оздоровительный эффект. Однако им характерна низкая эмоциональность. Поэтому при планировании ЦФУ в оздоровительной физической тренировке необходимо разнообразить занятия, используя и другие средства ОФК.

2.1.2. Характеристика ациклических физических упражнений

Ациклические физические упражнения (АцФУ) характеризуются двигательными действиями, в которых 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 ситуативными действиями, эмоциональностью, соревновательным компонентом, определяющими 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 соответствуют такие спортивные игры, как футбол, баскетбол, волейбол, пляжный волейбол, т.е. контактные игры. Суммарный же 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 че-

ловека 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**. В эту группу средств оздоровительного воздействия входят 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 сочетание расслабления и укрепления 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 аутогенной тренировкой. Она особенно значима для работников тяжелого физического труда, или лиц, имеющих функциональное напряжение в отдельных частях мышечного аппарата вследствие заболеваний.

Дыхательная гимнастика (ДГ) – комплексы 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 CO_2 в организм сосуды расширяются, улучшается приток крови, что способствует лучшему насыщению клеток и тканей кислородом. В этой связи дыхательные упражнения и являются средством 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 рук, ног и туловища в положении лежа, сидя или стоя. Динамические ДУ выполняются с одновременными движениями рук, ног 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) ДГ²⁸. **Традиционная ДГ** – это комплексы естественных ДУ 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 на грудную клетку для выведения бронхиального секрета. Звуковая ДГ состоит из комплекса упражнений, связанных с произнесением звуков: «закрытого стога – 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 обеспечивается комплексом специальных ДУ, выполняемых только носом и направлена на устранение застойных явлений в носоглотке и развитие мелких дыхательных мышц. ДУ на воде связаны с использованием водной среды (бассейна, ванны, озера 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. Стрельниковой²⁹, направленная на тренировку дыхательных мышц, при которой нагрузка на эти мышцы достигается за счет резкого вдоха

²⁸Казьмин, В.Д. Дыхательная гимнастика / В.Д. Казьмин. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 111 с.

²⁹Стрельникова, А.Н. Парадоксальная дыхательная гимнастика / А.Н. Стрельникова. – М., 1990.

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», а «мешают» 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 ДУ, массажа грудной клетки, бега на воздухе, закаливающих 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 его уменьшение или задержки за счет специальных упражнений в сочетании с медикаментозными и физиотерапевтическими методами. Комплекс ДГ включает упражнения на полное дыхание (грудное и диафрагмальное), комплекс задержки дыхания, массаж точек носа на паузе, на втягивание живота, максимальное вентилирование легких, редкое дыхание³⁰.

Модифицированная ДГ В.П. Кривцуна (МДГ) представляет собой вариацию дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко, дополнена динамическими упражнениями и оригинальными движениями. Принципиальным отличием выполнения МДГ является то, что после резкого и короткого вдоха выдох не делается, а происходят повторные такие же вдохи по типу «накачивание мяча». ДУ – «обними плечи», «наклоны», «приседания» – выполняются сериями. При выполнении МДГ общая сумма трех упражнений составляет до 500 коротких и резких вдохов, за счет которых укрепляются дыхательные мышцы, максимально наполняются легкие воздухом, увеличивается спирометрия и экскурсия грудной клетки³¹.

³⁰ Дыхание по Бутейко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.skalpil.ru/2534-dyhatelnye-uprazhneniya-po-metodu-buteyko.html/>. – Дата доступа: 02.06.2015.

³¹ 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 Міжнар. 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.

ДГ Лео Кофлера основана на трехфазном дыхании: вдох через рот (наполовину заполнения легких) – пауза (до тех пор, пока у организма не появится желание вдохнуть) – дополнительный 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 заболеваний³².

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 веса³³.

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 (подключая диафрагму). 4. Задержка дыхания и втягивание живота. 5. Вдох и расслабление живота (вдох сопровождается звуком, напоминающим всхлип). Эта гимнастика предназначена для лиц, желающих похудеть³⁴.

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. Корбетт)³⁵. Она имеет профилирующее и восстановительное значение для лиц, деятельность которых связана с напряжением глаз и с ослабленным зрением. Эта гимнастика может

³²Система Лео Кофлера [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.shavalda.ru/st_6.html/. – Дата доступа: 01.07.2015.

³³Бойко, Е.А. Энциклопедия дыхательной гимнастики / Сер., Медицина + здоровье / Е.А. Бойко. – Вече, 2007. – 216 с.

³⁴Бодифлекс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://constructor.ru/zdorovie/tekhniki-dyxaniya-i-dyxatelnye-uprazhneniya.html/>. – Дата доступа: 01.02.2015.

³⁵Бэйтс, 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 / М.Д. Корбетт. – М.: Изд-во «Воздушный транспорт», 1990.

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, борьба 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 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.

2.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2.2.1. Гигиенические и естественно-природные факторы как средства оздоровления

Гигиенические, естественно-природные факторы являются неотъемлемой частью жизнедеятельности людей и столетиями применяются как средства оздоровления и лечения. В этой группе средств *гидропроцедуры* имеют направленное 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 используются и как *гидробальнеотерапия*. К ней относятся 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 оздоровительный 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, 1985). 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. 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 совершенствованию адаптационных возможностей организма, повышению его устойчивости к воздействию неблагоприятных погодных-климатических условий: низкой и высокой температуры, влажности и движения воздуха, пониженного и повышенного атмосферного давления. Оздоровительный эффект закаливания связан с тем, что важнейшим фактором внешней среды, в которой живет человек, является ее температура. В силу этого его организм должен постоянно поддерживать тепловой баланс системой терморегуляции при температурных колебаниях. *Система терморегуляции* – это совокупность физиологических процессов, направленных на поддержание 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, поч-

кам и другим 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 полное ее прекращения – к гибели в течение 4–5 ч.

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) на охлажденное тело, что тренирует сосуды и приучает организм к быстрой смене тепловых реакций. Температура может быть сильноконтрастной (разность температур больше 15 градусов), среднеконтрастной (10–15 градусов) и слабоконтрастной (разность температур менее 10 градусов). 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 в 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.).

2.2.2. 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 организма³⁶. 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 механотерапии – это устройства, приводящиеся в движение электромотором или под воздействием силы тяжести противовесов как определенных двигательных частей. Они предназначены для принудительного выполнения движений различными частями тела.

³⁶Назаров, В.П. Биомеханическая стимуляция: Явь и надежды / В.П. Назаров. – Минск, 1986.

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 *профилактическом* 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). Эти разновидности профилированного массажа различаются между собой скоростью, интенсивностью, направленностью, ритмом, видами и вспомогательными средствами массирующих приемов. Массаж противопоказан при кожных заболеваниях, тромбозе, варикозном расширении вен и воспалении участков тела.

2.2.3. Психологические средства оздоровления

К числу психологических средств относится, прежде всего, **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 позах «сидя» или «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, дома³⁷.

Разновидностью психорегуляции является и **цветомедитация** – сознательное проявление и конкретизация цвета в более или менее уплотненной форме для обеспечения организма световой энергией. В ее основе лежит утверждение, что каждый цвет обладает определенными свойствами и питает связанные с его восприятием клетки человеческого организма. Основными средствами здесь 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 воздействие на тело человека при терапии определенных заболеваний, и психическую цветомедитацию, предназначенную для работы с духовным, психическим и эмоциональным состоянием человека. 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.

³⁷ Мазо, Г.Е. Аутогенная тренировка в режиме труда / Г.Е. Мазо. – Минск: Полымя, 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. – Минск, 1987 и др.

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. Их использование обусловлено целями и задачами основных и вспомогательных средств ОФК, основано на эффекте усиливающего воздействия в процессе циклических и ациклических ФУ, и предусматривает правила безопасности их применения.

2.3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

2.3.1. Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», виды здоровья

Здоровье – это социально-биологическая основа жизни человека. Существуют различные его определения, среди которых наиболее полными являются 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 – это биологическое свойство человека сохранять высокую жизнеспособность и свободное приспособление к изменяющимся условиям природной и социальной среды, качество взаимодействия организма человека с этими условиями. Ученые установили, что на состояние 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, обеспечивающее общий душевный комфорт, влияющее на адекватную поведенческую реакцию. 4. **Нравственное** – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности индивида в обществе, связанный с его духовностью, 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 места и роли человека в жизнедеятельности общества и конкретных групп людей, решении социальных задач и реализации общественных и личных 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 ФУ, способах их организации и использования; обеспечение оптимальной двигательной (физкультурной) активности; отсутствие вредных привычек и рациональное питание; личную и общественную гигиену, закаливание; оптимальное сочетание периодов труда и отдыха; профилактику стресса.

2.3.2. 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 функ-

ционирования 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 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 сек, при физической работе – за 8 сек и менее, при этом ее объем способен возрастать до 40 л/мин. Особенно полезны для тренировки ССС циклические ФУ, 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 легкими, 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 легких (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 мин, 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 за 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, 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 циклические ФУ, 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 со слабым 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 восста-

новлению 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 мышцы спины укрепляют и разгружают позвоночный столб, беря часть нагрузки на себя; предотвращают «выпадение» межпозвоночных дисков, соскальзывание позвонков. При выполнении ФУ для укрепления мышц живота и спины улучшается осанка, способствующая сохранению внешнего вида и оптимальным условиям для работы внутренних органов. Ведущими средствами здесь являются циклические, обще-развивающие, 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, ациклические и релаксационные упражнения, гидропроцедуры, аутогенная тренировка.

Эти упражнения положительно влияют и 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 счет 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 счет кожной поверхности. Ве-

душую роль здесь играют циклические ФУ, в том числе и за счет вибрации тела при беге. Так, вибрация печени и кишечника улучшает отток желчи и усиливает перистальтику кишок, что способствует улучшению функций пищеварения и выделения.

В целом в результате ФУ оздоровительной направленности формируются следующие положительные эффекты: 1. Достижение высокого уровня здоровья, 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 жизни 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.

2.3.3. 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 циклические ФУ, обеспечивающие непрерывную работу умеренной интенсивности от 25 до 120 мин при ЧСС 110–150 уд/мин. Специальная выносливость – способность к продолжительной работе, 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 и специфические соревновательные упражнения.

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 положение 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.) и на тренажерах, рельеф местности разной крутизны, атлетическая гимнастика. Их нужно выполнять постоянно, но без чрезмерного напряжения и препятствия глубокому дыханию, без 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, отрицательно сказывающих 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, продления активной жизни. 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 зада-

чи, 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 годам 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 движения 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 м, 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. 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, превышающего 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, требующих 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, так и учебе эти качества очень 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.

2.3.4. Физиологический механизм положительного влияния физических упражнений на организм человека

Механизм оздоровительного влияния ФУ – это способ их воздействия на организм человека, 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).



Рисунок 8 – Схема моторно-висцеральных рефлексов.

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 водорода, калия, кальция и др., которые, попадая в кровь, разносятся по всему организму и изменяют функции органов и систем, оказывают стимулирующее действие на работу сердца. Метаболиты, образующиеся в мышцах при физической нагрузке, расширяют артериолы и 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.

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). 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 усили-

вающие 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 их влиянием улучшаются процессы обмена регенерации в организме. *Механизм формирования компенсаций* заключается в формировании временного или постоянного замещения нарушенных, ослабленных или утраченных функций организма. *Механизм нормализации функций* проявляется 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 применения всех средств ОФК.

Вопросы для самооценки знаний:

1. По каким характеристикам различаются циклические и ациклические ФУ? Какие из них являются основными в ОФК и в чем их специфика?
2. Какие гимнастические упражнения и виды дыхательной гимнастики применяются в ОФК и в чем их функциональное назначение?
3. Чем характеризуются смешанные ФУ, какие упражнения к ним относятся?
4. В чем специфика гигиенических и природных факторов как средств ОФК?
5. Какие медико-биологические и психологические средства используются в ОФК?
6. Каково содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», каковы виды здоровья?
7. Как оказывают влияние ФУ на различные системы организма, развитие физических, психических и психофизиологических качеств человека?
8. Что представляет собой физиологический механизм положительного влияния ФУ на организм человека?

3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ, ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3.1.1. Понятие, цель и задачи производственной физической 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.

Организация ОФК на производстве (в широком смысле – везде, где трудится человек) имеет два направления: производственная физическая культура и физическая рекреация после трудового процесса. **Производственная физическая культура (ПФК)** (в узком смысле) представляет собой *систему физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий, осуществляемых в сфере производства, фор-*

мы 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 психофизиологических 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.

3.1.2. Структура и функции производственной физической культуры

Структура ПФК – это совокупность устойчивых связей и отношений между ее компонентами и элементами. Компоненты ПФК или 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 и социальных потребностей трудящихся (рисунок 9). Каждый из компонентов имеет свою структуру, а их организация и применение и составляют процесс функционирования ПФК на производстве. К видам ПФК относятся:

1. **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.

2. **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** – специальные комплексы ФУ для поддержания на оптимальном уровне физических, психических и психофизиологических профессионально важных качеств.

3. **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.

4. **Профилактика профессиональных заболеваний (ППЗ)** – воздействие на организм трудящихся ФУ в сочетании с медицинскими, гигиеническими, физиотерапевтическими, гидробальнеологическими процедурами и психорегулирующими средствами с целью предупреждения негативных изменений в организме работника, развития его адаптационных механизмов к условиям труда и производственной среды.



Рисунок 9 – Общая модель структуры производственной физической культуры.

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 ги-

покинезии 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; ♦ **рекреационная** – 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 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. Функции ПФК задают специфику выбора ее средств и форм.

3.1.3. 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 другие 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 оборудования 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.

По способу организации работников производства формы ПФК делятся на физкультурно-оздоровительные и профилированные группы; по временному признаку – внутрипроизводственные и

внепроизводственные. Внутрипроизводственные формы – это занятия в режиме рабочего дня, т.е. производственная гимнастика; внепроизводственные – занятия в свободное время (в физкультурно-оздоровительных группах, ФОЦах, на спортивных сооружениях). По территориальному признаку формы ПФК разделяются на проведение занятий по месту работы и по месту жительства трудящихся.

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 гимнастики, вводной гимнастики, физкультминуток и микропауз активного отдыха, физических упражнений профессионально-прикладной, реабилитационной и профилактической направленности.

Выбор видов и форм ПФК определяется ее целями, задачами, материальными и финансовыми возможностями производства.

3.2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3.2.1. Целевая направленность и управленческая структура организации производственной физической культуры

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

турного 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 физических и психических возможностей организма работников, профилактики его профессиональных и общих заболеваний на основе формирования мотивации здорового образа жизни³⁸.

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 структуры управления т.е. определение непосредственных руководителей и исполнителей предстоящей работы (рисунок 10). Структура управления ПФК на производстве состоит из двух основных компонентов: управляющей и управляемой подструктур. Основными функциями управляющей структуры являются: ● разработка и утверждение планов социального развития предприятия с включением в него разделов по ПФК; ● определение функциональных обязанностей между руководящими работниками и общественными объединениями, входящими в ее состав; ● принятие решения о введении должностей инструкторов-методистов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; ● обеспечение материально-финансовыми ресурсами необходимых направлений развития ПФК; ● контроль за эффективностью деятельности управляемой подструктуры и ее стимулирование.

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; ● разработку программ занятий ФУ необходимых

³⁸ 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.

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, предписанных штатному инструктору-методисту по физкультурно-оздоровительной работе.



Рисунок 10 – Управленческая структура производственной физической культуры на предприятии.

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-оздоровительной 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 осуществляет следующие действия:

- > изучает виды труда и профессий работников цехов и участков (отделов) предприятия, характер и физиологические параметры утомляемости работников;

- > выявляет наличие уже функционирующих видов и форм ПФК (если таковые имеются), число занимающихся в них; виды и последовательность организационных действий; определяет состав штатных и общественных физкультурных кадров и их квалификационный уровень; наличие физкультурно-оздоровительных сооружений и их пропускную способность;

- > выясняет возможности предприятия по финансированию данного направления и вышестоящих физкультурных организаций по оказанию организационной и методической помощи штатным инструкторам-методистам.

На основании этих сведений разрабатывается Программа мероприятий по внедрению и развитию ПФК. Программа состоит из трех основных групп показателей и мероприятий. **1-я группа – ПФК в режиме труда.** Здесь предусматриваются: – внедрение определенных видов ПФК с указанием тех цехов и отделов производства, где планируется их проведение, планируемый охват ими работников в различных сменах производства; – число занимающихся по производственной гимнастике на конкретных участках производства. **2-я группа – ПФК в режиме отдыха трудящихся.** В ней предусматривается: – число занимающихся ФУ в обеденный перерыв работников на конкретных участках производства; – число или рост числа занимающихся ФУ с профилактической направленностью профессиональных заболеваний; – число занимающихся ФУ профессионально-прикладной направленности. **3-я группа – организация внедрения ПФК на**

предприятия. 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; – оборудование или строительство необходимых физкультурно-оздоровительных сооружений с указанием их количества и места размещения; – проведение исследований экономической и оздоровительной эффективности ПФК с указанием исследуемых цехов и участков; – ответственные и участники процесса организации и функционирования запланированного вида ПФК и их управленческие связи между собой.

Разработанная Программа, согласованная с профсоюзной организацией и администрацией предприятия, выносятся для утверждения на общее собрание трудового коллектива. При общем согласии его членов с Программой она включается в коллективный договор предприятия за подписью всех уполномоченных для этого лиц.

3.2.2. 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 основы производственной деятельности; преобладание тех или иных форм собственности (государственной, общественной, индивидуальной); степень интеграции в стране различных производственных и научных комплексов; заинтересованность руководства предприятия или учреждения 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 ха-

ракти, содержание и условия труда. **Характер труда** – это степень преобладания физических, психических и психофизиологических качеств или их сочетания в трудовом процессе работника. **Содержание труда** – это специфика трудовых операций в конкретном виде труда и профессии. **Условия труда** – комплекс 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). 1-я группа характеризует труд, связанный 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 характеризует труд, отличающийся 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 характеризует труд, отличающийся большими физическими усилиями и разнообразными движениями в быстром и очень быстром темпе, большой затратой энергии, повышенной работой сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и других систем организма работника (грузчики, копальщики, полеводы, строители). 4-я группа характеризует труд, состоящий из операций, связанных со значительным нервно-эмоциональным 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, программисты, менеджеры, плановики, финансисты и т.п.). Сочетание рассмотренных характерных особенностей разнообразного труда позволяет объединить их 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.

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

Научно установлено, что основными условиями эффективной организации и функционирования ПФК являются следующие принципы. 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*. Метод профессиографического анализа предусматривает выявление таких специфических производственных факторов, как психофизиологические, санитарно-гигиенические и организационные условия труда с последующей оценкой их качественного и комплексного воздействия на организм работника, определяющего особенности и динамику локального и суммарного утомления, предпатологического и патологического характера профессиональных заболеваний. Этот метод основан на научных методах 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.

Психофизиологический тип факторов образуется теми характеристиками труда, которые непосредственно связаны с трудовыми операциями, требующими конкретных проявлений физиологических и психических реакций организма работника. К этому типу 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, выражающей 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 сердечно-сосудистой 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 ра-

ботника вызывает ослабление или нарушение функций вегетативной нервной системы, чувствительных и двигательных периферических нервов, ЦНС, эндокринных желез; 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 социально-психологическим климатом в коллективе (цеху, участке, 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 организация производства негативно сказывается на физическом и психическом состоянии работников: способствует физическому или психическому перенапряжению, появлению нервных и сердечно-сосудистых заболеваний и неудовлетворенности 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.

3.3. НАЗНАЧЕНИЕ И МЕТОДИКА ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

3.3.1. Назначение и содержание производственной гимнастики

Одним из видов ПФК является *производственная гимнастика* (ПГ). К ее **задачам** относятся: 1) быстрая настройка систем и функций организма на предстоящую работу; 2) снижение утомляемости и повышение работоспособности работника в процессе труда; 3) вос-

становление работоспособности и повышение его производительности 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 организма и 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 приемов (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 и психологии труда, медицины, теории и методики физической, оздоровительной и производственной физической культуры.

3.3.2. Методика разработки комплексов производственной гимнастики

Методика разработки комплексов ФУ 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 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 ч после начала работы и за 2–1 ч 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 бывает физическим, нервно-психическим и смешанным, обнаруживается 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. Косилову), 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). Его сутью является *возможность стимуляции мышечной и умственной работоспособности за счет переключения деятельности на неутомленные мышцы и анализаторы организма человека*. По исследованиям механизма активного отдыха В.А. Боера, Э.Г. Булича, В.И. Муравова, Ф.Т. Ткачева и других сформулированы следующие его основные положения: 1) включение в деятельность неутомленных 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 связей 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 перемены в работе) потребность организма в активном отдыхе отпадает и его применение нецелесообразно. Эффект активного отдыха в форме двигательных переключений может быть «острым», т.е. проявляю-

щимся сразу после выполнения ФУ, и «отставленным», проявляющимся 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 и 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 используются 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 предель-

но допустимых концентраций 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.** Важнейшими условиями для этого должны быть *подбор средств, правильное (научно обоснованное) их объединение в комплексы упражнений и дозировка.* Научно обоснованы и апробированы на предприятиях Москвы, Санкт-Петербурга (Ленинграда), Киева, Минска и других 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 подтверждена 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.

Составляются комплексы ФУ и дозируется физическая нагрузка 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 характери-

стик 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, легко дозироваться; 3) 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.); 4) необходимо, чтобы комплексы учитывали 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 сложнокоординированные упражнения в темпе, соответствующему темпу трудовых операций, направленные на те группы мышц и анализаторы, которым предстоит включиться в работу. Комплексы **ФП** и **ФМ** должны состоять из простых, не требующих 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; 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; 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 (*приложения А1, А2, А3*).

Модификация (обновление) комплексов ПГ обусловлено тем, что они эффективно функционируют 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 определенном 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.

3.3.3. 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, направленных на совершенствование прикладных умений и навыков, их проверки в экстремальных ситуациях, приближенных к условиям профессиональной деятельности. Структурные компоненты ПППФП

представляют взаимозвязанную систему упражнений, разработка и применение которых основываются на достижениях физиологии, физиологии и психологии труда, медицины, теории и методики физической культуры и спортивной тренировки.

3.3.4. 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; • 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 малоамплитудным и незначительным напряжением мышц пальцев рук, основная рабочая поза – «сидя». Главные 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, поло-

жением «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 относятся летчики, автоводители, машинисты, механизаторы и т.п.;

♦ профессии, связанные с ограниченной подвижностью, большим количеством мелких высокодифференцированных 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, скоростью 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 перемещения. 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 и средними 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 приспособления к ним организма занимающегося. Занятия проводятся после работы в групповой форме профессионально-прикладной психофизической

подготовки. Их формирование и содержание 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 продолжительностью 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-й – повторяются изученные упражнения и разучиваются новые, во 2-й – 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 в **профилированной** группе имеют тренировочный характер и основываются на явлении *переноса тренированности*, позволяющего использовать эффект этих занятий для сохранения и повышения работоспособности специалиста. 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. Особенности 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 профилирован-

ной 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 нервной системы (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 быстрого переключения с одного вида деятельности на другой (биатлон, пятиборье, триатлон и т.п.). Эффект тренировки будет высоким, если она проводится с учетом следующих методических правил: – тренировочные нагрузки должны несколько превышать параметры развиваемых профессиональных качеств и двигательных умений; – в содержании занятий важно сочетание упражнений 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 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 (*приложения А4, А5*).

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 автоспорту, автомногоборью, автослалому, ралли, картингу, кольцевым гонкам по трассе, пожарно- и спасательно-прикладному, парашютному, радио, компьютерному спорту, спортивному ориентированию 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.

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

3.4.1. 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 10–15 градусов, 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-профилактической 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 используются 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 химиче-

ской, 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 – входение в позу; 4-й – фиксация позы; 5 – выход из позы; 6-й – расслабление после выхода из позы. Необходимо постепенное увеличение времени удержания позы, которое на первой неделе не должно превышать 5 сек. 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 другими комплексами упражнений.

Спортивные игры применяются 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, баскетбол, 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 при ЧСС в пределах 150 уд/мин; соревновательные элементы должны применяться после формирования устойчивого навыка техники игры.

3.4.2. Назначение и методика профилактики профессиональных заболеваний

Современное производство претерпело глубокие изменения, что с одной стороны, облегчило труд человека, с другой – привело к отрицательному 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 других, 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» бо-

лезнь, 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 от-

дела 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.); ♦ **витаминотерапия** – комплекс витаминных препаратов, направленных для улучшения функций кроветворения (витамины группы «В», особенно В₁₂), укрепления стенок сосудов и предупреждения кровоизлияний (препараты кальция, витамины С, В₆, К, серотонин), применяемых в форме таблеток, капсул, растворов. Витаминотерапия 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 профильностью (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 пище-

варения и таза, радикулитами. При этих заболеваниях применяются сходные методические приемы: специальные упражнения выполняются в положениях лежа и в наклоне с упором на колени, 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.

3.4.4. 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 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 участ-

ке; – среднегодовая заработная плата одного рабочего; – отчисления на социальное страхование; – численность рабочих на участке. На основании этих данных расчет ЭЭфп ПГ осуществляется по следующей формуле:

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

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

2. Количество высвобожденных рабочих (Рв):

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

3. Годовая экономия фонда заработной платы, руб.:

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

4. Экономия по отчислениям на соцстрах, руб.:

$$\frac{1351020 \times 6,5}{100} = 891673.$$

5. Годовой экономический эффект, руб.: 1 351 020 + 891 673 = 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 текущей части кадров; $Эпрв$ – дополнительный выпуск продукции за счет увеличения работоспособного возраста. Показатели этой формулы рассчитывается по специальной технологии³⁹.

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

³⁹ Организация и методика определения эффективности производственной физкультуры: учеб. пособие. – Минск, 1989. – С. 14–31.

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; 2) число занимающихся ПФК, избранных в руководящие органы предприятия, региона и т.п.; 3) снижение текучести кадров 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. Апанасенко; ♦ показатели адаптационного потенциала системы кровообращения Р.М. Баевского; ♦ оценка утомления при умственном и физическом труде В.П. Дядичкина; ♦ комплексная диагностическая система Контрэкс-3,2,1 С.А. Душанина с соавторами; ♦ тесты К. Купера; ♦ показатели закаленности; ♦ субъективные показатели утомления; ♦ хронометражные наблюдения за величиной выработки продукции за 10 мин, 1 ч, 1,5 ч и т.п., количества и длительности простоев оборудования по вине работника за единицу 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 изменений по технологии и процедуре медико-педагогического исследования, по результатам которого разрабатываются рекомендации по совершенствованию видов ПФК.

Вопросы для самооценки знаний:

1. Что включает в себя понятие «производственная физическая культура», ее цель и задачи, структура и функции?
2. Какие средства и формы применяются в ПФК?

3. Что является целью, задачами и юридической основой организации ПФК на предприятии? Какова структура и функции ее управления?

4. Из каких разделов и групп показателей должна состоять программа мероприятий по внедрению ПФК, и какие этапы проходит ее внедрение на производстве?

5. Какие группы и виды труда выделяются в их научной классификации?

6. Какие общие и специфические производственные факторы обуславливают организацию и функционирование ПФК? Учет каких принципов и применение каких методов способствует их эффективности?

7. Каково содержание понятий «работоспособность» и «утомление», по каким показателям они определяются?

8. С какой целью, по каким структурным компонентам организуется производственная гимнастика? Каковы принципы, требования к комплексованию и дозированию физических упражнений в производственной гимнастике?

9. С какой целью и по каким структурным компонентам организуется профессионально-прикладная психофизическая подготовка на производстве?

10. По каким группам классифицируются профессии. Что представляют собой «профессиограмма» и «спортограмма», для чего они необходимы в профессионально-прикладной психофизической подготовке?

11. Какие средства включаются в комплексы общей профессионально-прикладной и профилированной психофизической подготовки по видам профессий?

12. С какой целью проводится послетрудовая реабилитация, из каких структурных компонентов она состоит, какие группы средств используются в ней и в чем содержание основных методических правил их подбора и эффективности?

13. Какие профессиональные заболевания характерны для разных видов труда и профессий. С какой целью проводится профилактика профессиональных заболеваний, из каких структурных компонентов она состоит?

14. В чем состоит содержание основных методических правил подбора и эффективности занятий в профилактике профессиональных заболеваний?

15. По каким критериям и какими методами оценивается эффективность ПФК?

4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

4.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО- РЕКРЕАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

Оздоровительная физическая культура в общеоздоровительном направлении образует оздоровительно-рекреационную физическую культуру. Понятие «рекреация» (от фр. *recreatif*, лат. *recreation*) означает восстановление, воссоздание, отдых, развлечение, игры, занимательности⁴⁰. Основным назначением рекреации как деятельности является отдых и развлечение в свободное время, являющегося необходимым условием для воспроизводства и восстановления 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 продуктивность 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 (несоответствия) требованиям производства, учебы, общественных отношений.

Свободное время может осуществляться в пассивной и активной форме, т.е. *физической рекреации*. В научной литературе понятие «*физическая рекреация*» определяется по-разному. 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 время⁴¹. Другие – в ка-

⁴⁰Словарь иностранных слов. – М.: Сов. энциклопедия, 1964. – С. 555.

⁴¹Пиотровски, Л.М. Физическая рекреация как часть физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.М. Пиотровски. – Л., 1981. – 23 с.

честве органической части физической культуры, совокупности нерегламентированной двигательной деятельности, направленной на обеспечение оптимального физического состояния человека и способствующей нормальному функционированию его организма в конкретных условиях⁴². 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 свойственную 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 развития **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** – восстановление и воспроизводство (развитие, совершенствование) физических, психических и духовных сил че-

⁴²Выдрин, В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2–3.

ловека, обеспечение его физкультурно активного, духовно-эмоционального досугового времяпрепровождения. Ее задачами являются: 1. Восстановление и поддержание функциональных возможностей человека, образующих содержание и 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.

4.1.2. Структура и функции оздоровительно-рекреационной физической культуры

Структура ОРФК представляет собой взаимосвязь двух основных социокультурных подсистем: духовной и практической. Духовная подсистема направлена на создание в сознании, чувствах и 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 служит использование средств ОФК во всем их разнообразии: по интенсивности работы, условиям осуществления, характеру целевого назначения, функциональному назначению и др. В каждой из этих групп ФУ и между ними образуются комплексы специальных и распределенных в строгой последовательности упражнений, которые выступают в четырех 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 занятий определенной направленности в досуговом времяпрепровождении.

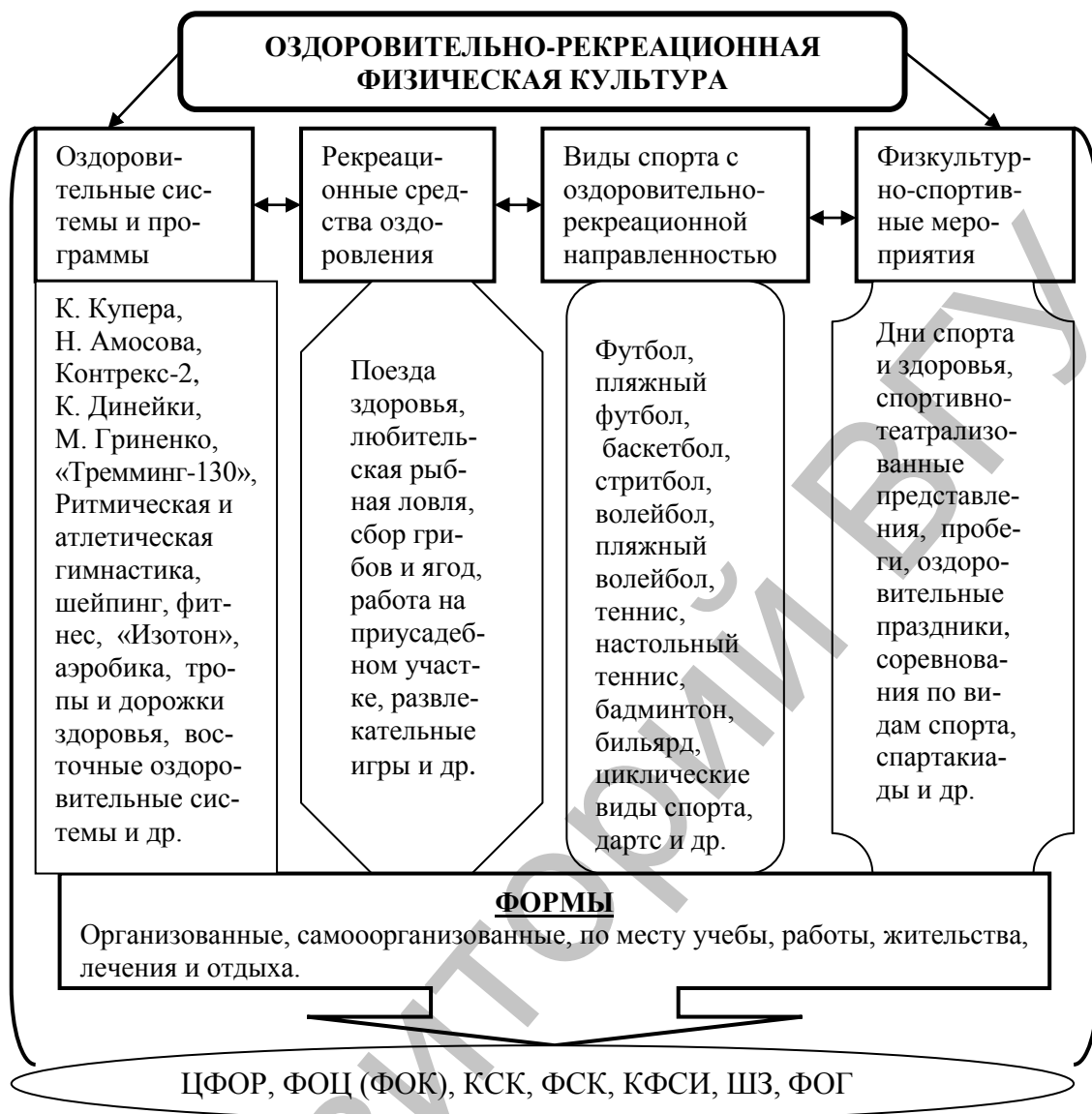


Рисунок 11 – Структура оздоровительно-рекреационной физической культуры.

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.

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.

Второму направлению 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, физкультурной активности и ЗОЖ.

Данные функции ОРФК обоснованы научной теорией моторно-висцеральных рефлексов М.Р. Могеновича и методикой оздоровительной тренировки, 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 ОРФК физкультурно-спортивной направленности. Эти коллективы требуют от человека проявления нравственных, коммуникативных, творческих, интеллектуальных и волевых усилий для достижения физкультурно-спортивного результата, что и определяет необходимость формирования этих качеств. Своими функциями ОРФК влияет на рациональное использование трудовых ресурсов, социальную и духовную сферы жизнедеятельности людей.

4.2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

4.2.1. Традиционные оздоровительные системы и программы

В научных исследованиях давно установлен тот факт, что наилучшего результата деятельности можно достичь посредством комплекса специально подобранных средств. Применительно к ОРФК целостный комплекс взаимосвязанных средств ОРФК, направленных на решение задач оздоровления и физического совершенствования человека и образуют **оздоровительные системы и программы**. Они разработаны и применяются в медицинской и физкультурной практике достаточно давно: одни известны 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) физиче-

ская активность и тренировка, включающая в себя все возможные технологии массового ОФК и спорта; 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 оздоровительные системы** характеризуются такими признаками, как длительность и масштабность применения в различных странах и исторических периодах, эмпирически обоснованные методики и оздоровительно-развивающий эффект. К этим системам оздоровления следует, прежде всего, отнести *восточные оздоровительные системы* – немедикаментозные способы укрепления здоровья человека, применяемые в различных странах мира. В них идеологической 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.⁴³. 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 оши-

⁴³Пэн, Сун. Восточные оздоровительные системы как инновационные технологии в физическом воспитании студенческой молодежи / Сун Пэн // Здоровье студенческой молодежи: организация физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / Белорус. 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.

бок. 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 являются фрукты и овощи, пшеничный хлеб. При усвоении пищи должны соблюдаться следующие принципы: есть медленно, съесть только 85% желаемого количества пищи, принимать ее последний раз не менее чем за 2 ч 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 йоговских 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 и ДУ для борьбы с заболеваниями мочеполовой сферы, восстановления гибкости, координации движений, развития грации и пластичности, укрепления суставов. К частным видам йоги можно отне-

сти *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.⁴⁴.

Цигун как восточная система оздоровления – это искусство тренировки Ци (жизненной энергии) и разума (психического 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. Комплексы гимнастики Цигун делятся на *статические упражнения, упражнения на координацию и равновесие, динамические комплексы*.

Формы статического Цигуна характеризуются неподвижными позами «сидя» «лежа» и «стоя». 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, использует движения рук и ног 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 его 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, снять усталость, нормализовать обмен веществ, предупредить обострение имеющихся хронических заболеваний. 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 уникальность заключается в том, что нагрузки лежат в области «сядань» – нижней части живота, внутрен-

⁴⁴Лебедева, В.С. Современные и традиционные оздоровительные системы / В.С. Лебедева // Современные проблемы спорта, физической культуры и адаптивной физической культуры: материалы междунар. заоч. науч.-практ. конф., 26 февр. 2016 г. – Донецк: Донец. ин-т физической культуры и спорта, 2016. – С. 779–786.

ней 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, 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 уровня 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»), 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. 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. Характерным признаком тай-цзи-цьюань является выполнение действий и движений, копирующих движения зверей и птиц.

В Даосской системе оздоровления специфическое место занимает **У-шу** – воинское искусство, путь воина. У-шу – это сплав гимна-

стических 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 их выполнения 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 которых 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». Среди характерных признаков оздоровительных комплексов стандартной последовательности упражнений можно выделить следующие: 1. *Характер действий*: плавность и «закругленность» движений, их малая и средняя амплитуда. 2. *Режим действия*: на фоне относительно медленного темпа, равномерность и непрерывность действий. 3. *Рабочие позы*: прямое, вертикальное положение туловища и головы. 4. *Сопровождающие условия*: расслабленность, мысленное сопровождение движения и зрительный контроль за движениями рук, равномерное и нефорсированное дыхание. 5. *Условия обеспечения занятия*: соблюдение тишины и ограничение внешних раздражителей, 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 и кишечных болей.

К традиционным системам оздоровления можно отнести и более поздние разработки ученых и практиков физической культуры и медицины, в основе программ которых используются известные и применяемые ФУ циклического характера. На них основана система **К. Купера**⁴⁵ (**аэробика**) – комплекс ЦФУ, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и др.), направленный на повышение функциональных возможностей ССС и ДС. Основное требова-

⁴⁵Купер, К. Новая аэробика / К. Купер. – М., 1979; Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

ние 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, рук и ног 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 мышцы, развитие подвижности в суставах и продолжается не менее 10 мин. 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 этих 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. Сулова, Р. Гибса, Р.А. Людиновской и А.П. Колтоновского, Р. Мотылянской и Л. Ерусалимского, С. Розенцвейга и др.⁴⁶

⁴⁶Содержание данных программ изучается в спецкурсе «Методика практических занятий с оздоровительной направленностью».

Система «Контрекс-2»⁴⁷ – 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. Гриненко⁴⁸ – 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 том, чтобы человек применял физические нагрузки при ЧСС 130 уд/мин продолжительностью 20–40 мин, 2–3 раза в неделю при

⁴⁷ Пирогова, Е.А. Принципы программирования оздоровительной физической тренировки для мужчин 40–49 лет / Е.А. Пирогова [и др.]. – Киев, 1981.

⁴⁸ Гриненко, М.Ф. Сколько же надо двигаться? / М.Ф. Гриненко, Т.Я. Ефимова. – М., 1985.

общем времени занятий около 120 мин в неделю. Считается, что 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. Динейки⁴⁹ – психофизическая тренировка в комплексе с массажем, релаксационными и ДУ. В этом процессе выделяются 4 этапа: 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 точно-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. Иванова⁵⁰ – оздоровления людей посредством их единения с природой, ее «живыми телами»: Воздухом, Водой и Землей. Свою систему П. Иванов сформулировал в 12 правилах в работе «Детка». 1–2-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. 4–5 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 включены чередование длительной ходьбы, бег 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 всего тела) 2–3 раза в день. Сочетание физических и нравственных основ системы

⁴⁹ Динейка, К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К. Динейка. – Минск: Польша, 1982.

⁵⁰ Иванов, П. Жизнь в единении с природой / П. Иванов. – Минск, 1982.

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.

4.2.2. 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 ОФК.

4.2.2.1. 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, «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 РГ. 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 характер. 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. Аэробика как система специально разработанных и взаимоувязанных 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 высокоинтенсивный комплекс упражнений, сочетающий ациклические движения со сложной координацией взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» шаги и их разновидности.

В настоящее время аэробика имеет около 40 видов. В зависимости от степени воздействия нагрузки на опорно-двигательный аппарат разработаны и применяются: • **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 заниматься, людей с отклонениями в состоянии здоровья, 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 физической под-

готовкой; • *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).

В оздоровительной аэробике можно выделить другие ее виды и разновидности, отличающиеся содержанием и построением программ для дошкольников, школьников и подростков; для лиц молодого, среднего и старшего возрастов; для женщин, в том числе 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 прорабатывания 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, уменьшают талию, делают походку грациозной, а 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 впечатления 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 хорошо прорабатывает нижнюю часть тела, вырабатывает его гибкость и благотворно влияет на размер талии. Упражнения на основе классического джаза устраняют дефекты осанки за счет активной работы позвоночника при отсутствии по-

стоянного тонуса в мышцах тела и придают ему гибкость. **Ирландский танец (river dance)** – сложный танцевальный стиль за счет большого количества разных прыжков и своеобразных, трудновыполнимых 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 голени, 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, энергичной 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 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 – усилить 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, и 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 (Д. Лоуренс, 2000, В.С. Кузнецова, 2003).

Памп-аэробика – программа использования штанги весом от 2 до 20 кг, различных жимов, приседаний, наклонов под музыку. Данный вид рекомендуется для физически подготовленных занимающихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья. Поскольку занятия имеют силовую направленность, то большое значение приобретает 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** – программа 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 напоминает 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 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: релак-

сации; концентрации; выравнивания; дыхания; центрирования; координации; плавности движений; выносливости. 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 определенных отделах позвоночника, улучшения осанки. 2. Тренировка на полу с использованием специального оборудования: кольцами Pilates Ring, гантелями, резиновыми амортизаторами, мячами и др. 3. Тренировка на тренажерах, 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, 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 способом в работу включаются мелкие мышцы, воздействие на которых в обычных тренировках не учитывается. 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 пампа-аэробика, гимнастическо-атлетическая аэробика, сальса-аэробика. Эти ее разновидности каждая по-своему решает задачи гармоничного развития тела и улучшения работы функциональных систем организма человека.

Среди 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 статической гимнастики Цигун, 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, 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).

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 англ. *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 программы избирательного и смешанного воздействия. Программы *избирательного воздействия* формируются из упражнений, при выполнении которых происходит растягивание одних и тех же мышечных групп, чтобы получить локальный тренирующий эффект. В программах *смешанного воздействия* используются упражнения, каждое из которых воздействует на определенную мышечную группу. Длительность упражнения в Стретчинге колеблется от 5 до 30 сек, каждое из которых повторяется в среднем 5–7 раз с отдыхом 10–30 сек. Суммарная длительность выполнения упражнения составляет от 2 до 7 мин. В одном занятии используется примерно 5–10 упражнений, продолжительностью от 15 до 60 мин. Они включают: 1) медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статических положений 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 ко-

нечностей), в которых принимается определенная поза и удерживается в течение 5–30 и даже 60 сек, 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. Это 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 сек) 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). 7. Укрепление ног (2 упражнения). Физиологический эффект от этих упражнений 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 месяцев 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, снижается вес, увеличивается уверенность 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 по координации танцевальным видам. Она доступна для людей 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.), гириями (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 излишний или прибавляет вес, 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 помогают более быстро восстановиться после родов.

Общими методическими правилами работы с отягощениями являются: ♦ в начале занятий упражнения выполняются без отягощений для освоения техники движений, а по мере их усвоения переходят к занятиям с отягощениями; ♦ независимо от возраста на начальном этапе вес отягощений подбирают таким образом, чтобы занимающийся мог без особого напряжения выполнить необходимое количество повторений: для мышц ног и спины – до 4–6 раз, для мышц голени, предплечья, шеи и рук – до 10–12 раз. Затем количество подъемов веса увеличивают соответственно до 10–12 и 20 раз; ♦ для молодежи и

мужчинам первого зрелого возраста по мере повышения физической подготовленности вес отягощений и объем выполняемой работы увеличивают; ♦ лицам второго зрелого и старшего возраста увеличение веса отягощений не рекомендуется и предусматривается индивидуальное увеличение объема выполняемой работы; ♦ неблагоприятные изменения в организме занимающегося под воздействием натуживания могут в значительной степени нейтрализованы при работе с отягощениями на более 50% от максимального веса и подъеме снаряда в фазе вдоха, что исключает задержку дыхания.

К АГ относится **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 АГ не способствуют повышению резервных возможностей системы 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.

4.2.2.2. Системы и программы комплексного использования средств оздоровления

ШЕЙПИНГ (от англ. *shaping* – придание формы) – оздоровительная система, направленная на изменение форм тела для женщин в возрасте 13–50 лет на основе *шейпинг-модели* (И.В. Прохорцев с со-

авторами, Санкт-Петербург, 1988)⁵¹. 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 целевого воздействия на организм человека ФУ. По сравнению с другими оздоровительными системами Шейпинг имеет 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. В ходе занятий 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 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* –

⁵¹ Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

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 ч.

ФИТНЕС (от англ. *fitness* – «пребывание в хорошей физической форме») – комплекс оздоровительных программ и методик, основанных на однонаправленных или сочетании аэробных, анаэробных, силовых и гигиенических средств (закаливание, массаж, гидробальнеопроцедуры), специальной диете. Однако смешение различных нагрузок – это еще не фитнес. Настоящий Фитнес основан на следующих принципах: • *принципе гармонии*: фитнес-комплекс должен быть тщательно продуманным и сбалансированным, в противном случае можно навредить здоровью, занимаясь всеми составляющими тренинга сверх меры; • *принципе 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; • *сбалансированного питания*: контролировать поступление всех необходимых организму питательных веществ в достаточном объеме, чтобы не подвергнуть организм риску заболеваний. Следовательно, **Фитнес** – это *система ФУ в сочетании с другими средствами оздоровительной направленности, согласованной с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека и его мотивацией*.

Выделяют следующие виды Фитнеса (Э.Т. Хоули, 2000): общий, физический, фитнес-йога, спортивно-ориентированный 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. **Спортивно-ориентированный фитнес** направленный на развитие двигательных способностей и физических качеств для решения спортивных задач. В его основе 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 применения *одного вида физических упражнений и оздоровительных программ* различают программы по аэробике, оздоровительному бегу, плаванию и т.п. По *критерию сочетания нескольких видов физических упражнений и оздоровительных программ* – аэробика и бодибилдинг, аэробика и стретчинг, оздоровительное плавание и бег и т.д. По *критерию сочетания одного или нескольких видов физических упражнений, оздоровительных программ 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 их решения. **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** 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 сек в зависимости от

особенностей развиваемого качества, сложности упражнения и возможностей исполнителя. 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 сек 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 Проблемной лаборатории Российской госакадемии физической культуры в 1991–1993 гг. под руководством В.Н. Селуянова⁵². 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

⁵²Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: Спорт-АкадемПресс, 2001. – 172 с.

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 силы и выносливости; совершенствования гормональных механизмов ответной реакции 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, 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.* Организация питания здесь 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 ами-

нокислот 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 костей, мышц, жира, пропорций тела; функциональное тестирование для оценки состояния ССС, выносливости мышц.

Система изотонической тренировки отличается 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 сек 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 внимание 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. 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 приро-

ды 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, продуманный подход к здоровью человека; – переход к другому образу жизни, другой энергетике без отказа от своих привычек; – индивидуальный подход к каждому человеку; – сам человек является главным звеном в оздоровлении, поэтому необходимо 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; – отрицательное отношение к любому виду аскетизма, жесткому принуждению себя (положительный психический настрой на первом месте); – осторожное и постепенное применение сильных методов оздоровления (голодание, закаливание, очищение организма). *Основным принципом системы является то, что естественный 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. Гугулян⁵³ 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;

⁵³Гугулян, М. Попрощайтесь с болезнями / М. Гугулян. – Минск: АО «Международный книжный дом», 1995. – С. 13–302.

2-е – твердая подушка; 3–5-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 ГОЛФИ⁵⁴ (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 единовременным 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; ежедневное опорожнение кишечника; обязательный прием 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 лежа 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 ходьбы, поворотов, потягиваний, приседаний, наклонов, рывков, т.е. движений всеми частями тела с выполнением каждого упражнения минимум по 3 раза;

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

г) упражнения в течение дня: 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; нажатия-расслабления зубами поочередно в разных положениях челюстей; глубокий вдох с задержкой дыхания в местах с чистым воздухом – 2–3 раза в день. Непременное условие для всех упражнений – не торопиться, каждое напряжение фиксировать и сменять 2-секундной паузой – расслаблением при свободном дыхании. Эти упражнения направлены на

⁵⁴Реализация формулы здоровья и долголетия – ГОЛФИ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://relaxsh.umi.ru/golfi/>. – Дата доступа: 23.01.2017.

поддержание сосудов и капилляров в работоспособном состоянии, ежедневную замену кровяных масс в сосудах и нормальное функционирование всех органов, желез и тканей; улучшение питания нервных клеток и освобождение их от застоявшихся собственных «отбросов».

К остальным компонентам этой 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. Система ГОЛФИ включает многоукладный диапазон воздействий, не требует запретов и затрат.

В содержании многих оздоровительных систем и программ их структурным компонентом является питание. П. Брэг, 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, состояния здоровья, но общие требования одинаковы для всех.

Оздоровительные системы и программы – это результат научной и творческой деятельности ученых и практиков по комплексному оздоровлению, возможным способам физического, соматического и психического совершенствования человека.

4.3. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ НА ТРОПАХ И ДОРОЖКАХ ЗДОРОВЬЯ

4.3.1. Понятие и виды троп здоровья

Одной из форм использования средств ОФК с оздоровительно-рекреационной направленностью являются занятия на тропях 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 оздоровитель-

ных, реабилитационных и лечебно-профилактических учреждениях. Такие занятия могут проводиться на свежем воздухе и в помещении, что является более эффективным использованием ФУ с оздоровительной направленностью. 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», «зеленые тропы», «городки здоровья», «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** – троп здоровья с дозированной физической нагрузкой на станциях, **второй вид** – троп здоровья с дозированной физической нагрузкой на этапах между станциями⁵⁵ (рисунок 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 преимущественно развиваются такие физические качества, как сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость и ловкость, а сами упражнения могут быть рекомендованы лицам молодого и зрелого возраста с высоким уровнем физического состояния, не имеющих противопоказаний к выполнению ФУ силовой и скоростно-силовой направленности.

⁵⁵Кривцун, В.П. Инновационный подход к оздоровлению населения на тропах здоровья / В.П. Кривцун // Здоровый образ жизни – основа профессионального и творческого долголетия: материалы респ. науч.-практ. конф., Минск, 25–26 янв. 2007 г. – 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.

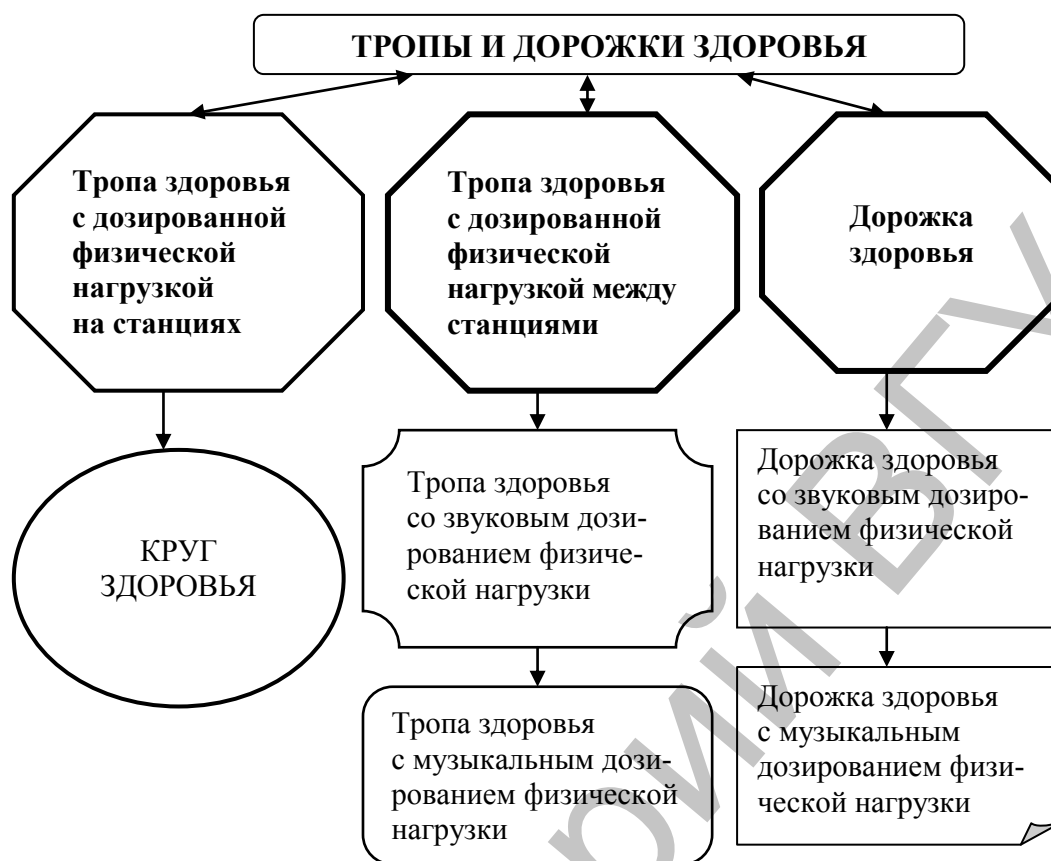


Рисунок 12 – Классификация видов троп и дорожек здоровья.

В практике ОФК встречается упрощенный вариант ТЗ с дозированной физической нагрузкой на станциях – **круг здоровья**. На нем 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 тропы здоровья, где основная физическая нагрузка, в виде физических упражнений преимущественно силового характера, выполняется на станциях, а между ними – восстановительная ходьба или бег низкой интенсивности.

Второй вид – тропы здоровья с дозированной физической нагрузкой на этапах между станциями. Впервые в 1990 и 1996 годах данную форму 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 тропы здоровья, 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 70–80% физической нагрузки выполняется на этапах между станциями, где 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 снижается до уровня 90–100 уд/мин. В процессе занятий на такой ТЗ развиваются общая выносливость, ловкость, гибкость и психофизиологические качества: память, быстрота мышления, переключение и распределение внимания и др. Занятия на такой ТЗ могут быть рекомендованы всем половозрастным 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 других и регулировать его 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 использование музыкальных произведений. Такой способ дозирования физической нагрузки предопределил название и разработку такой формы физкультурно-оздоровительных занятий, как *тропа здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки на этапах между станциями*⁵⁶. 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 музыкальных произведений, специально обработанных по длительности и интенсивно-

⁵⁶Кривцун, 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.

сти с помощью компьютерных программ и подобранных по интересам занимающихся. Воспроизведение музыкальных файлов осуществляется 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 мин, время выполнения заданий на станциях – 1,5–2 мин, общая продолжительность занятий зависит от контингента занимающихся и составляет от 30 до 60 мин.

Занятия на таких тропах здоровья развивают и поддерживают физические и психофизиологические качества, необходимые в быту и профессиональной деятельности человека, снимают нервно-эмоциональное напряжение, оказывают оздоровительное воздействие на все системы организма человека, при этом улучшаются окислительно-восстановительные процессы в тканях и активизируется гормональная деятельность. Высокая вариативность в способах дозирования физической нагрузки, применении большого количества музыкальных произведений и разнообразных ФУ позволяет достичь высокого уровня интереса занимающихся разного пола и возраста.

4.3.2. Понятие и характеристика дорожек здоровья

Одной из разновидностей 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 на рекреационных остановках двух восстановительных упражнений. ДЗ отличается от ТЗ тем, что на ней нет маркированного маршрута и оборудованных станций на местности. Дорожка здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки является эмоциональной формой проведения физкультурно-оздоровительных занятий с разновозрастными группами населения. В содержание занятий на такой 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 и восстановительные ФУ на рекреационных остановках. В зависимости от цели, возраста и физического состояния занимающихся общая длина ДЗ составляет от 1,5 до 5 км, продолжительность занятий – от 30 до 60 мин с постоянным контролем за динамикой ЧСС. Она состоит из 8–12 этапов длиной от 150 до 500 м и 7–11 рекреационных остановок. С учетом 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. Каждое упражнение на рекреационных остановках повторяется 8–10 раз, время выполнения ходьбы или бега на каждом этапе составляет 2–5 мин. Длительность выполнения двух восстановительных упражнений на каждой рекреационной остановке составляет 1,5–2 мин, что и является временем активного отдыха. Регулирование нагрузки на ДЗ может осуществляться так же, как и на ТЗ, со звуковым и музыкальным дозированием физической нагрузки. На ДЗ со звуковым дозированием физической нагрузки для регулирования темпа и длительности ходьбы, бега, а так же выполнения упражнений на рекреационных остановках, используются те же технические устройства, что и на таком же виде ТЗ.

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-педагога. Перед выполнением упражнений виртуальный инструктор объясняет занимающимся исходное положение и дальнейшее выполнение под определенный счет всех элементов, после чего упражнения выполняются в целом под музыку. Суммарная величина физической нагрузки определяется длительностью и интенсивностью ходьбы и бега, темпом и структурой ФУ. На рекреационных остановках выполняются малонагрузочные ФУ, которые направлены на мышцы шеи, плечевого пояса, туловища, ног, на развитие гибкости, координации и снижение частоты дыхания, т.е. на 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 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. Для проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разного возраста рекомендуются следующие научно обоснованные параметры ТЗ и ДЗ с музыкальным

дозированием физической нагрузки (таблица 1). Параметры ТЗ и ДЗ зависят от цели проведения занятий, пола, возраста и физического состояния занимающихся.

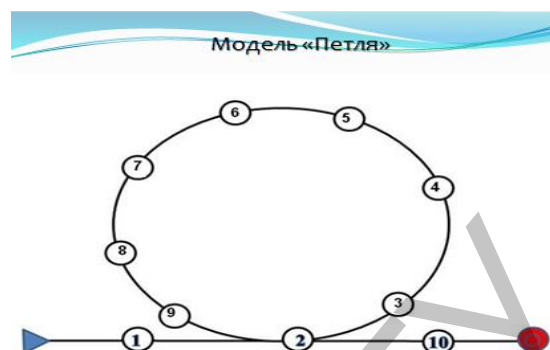
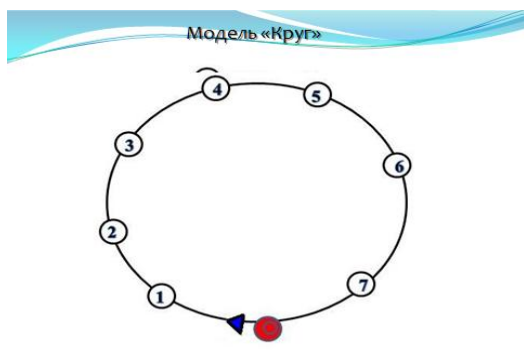
Таблица 1 – Рекомендуемые параметры троп и дорожек здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки для разных возрастных групп населения

№ п/п	Возрастные периоды	Темп ходьбы (шаг/мин)	Темп бега (шаг/мин)	Кол-во этапов	Длина этапов (м)	Общая длина (км)	Время занятия (мин)
1	Средний школьн. возраст	120–130	145–150	8–9	150–250	1,5–2,0	25–30
2	Старший школьн. 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

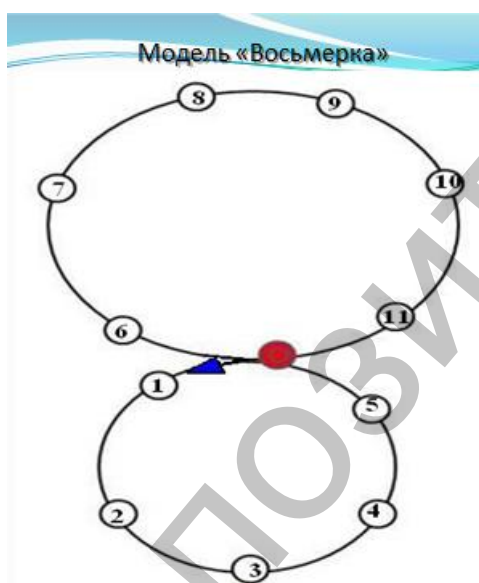
Исследования показывают, что занятия на ДЗ способствуют развитию общей выносливости, гибкости, ловкости, чувства ритма, выработке гормонов эндорфинов, отвечающих за ощущение радости. Простота организации и высокая эмоциональность этой формы физкультурно-оздоровительных занятий делают ее доступной для всех групп населения с разным физическим состоянием, удобной для 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 (*приложение Б*).

4.3.3. Модели троп и дорожек здоровья

Оборудование троп и дорожек здоровья на местности может осуществляться по различным моделям. При выборе модели необходимо учитывать характер, площадь и безопасные условия территории, на которой они будут оборудованы, пол, возраст и физическое состояние занимающихся. В практике ОФК 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.



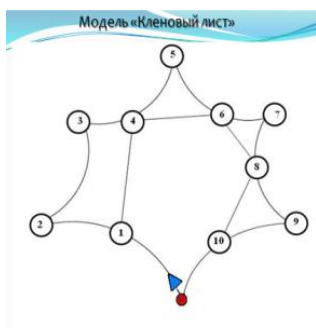
Старт и финиш на таких моделях находятся в одном месте, или не далеко друг от друга, что удобно для занимающихся при подготовке к старту и после финиша. Однако, в связи с тем, что на станциях таких ТЗ занимающиеся находятся на удаленном расстоянии от старта и финиша, где присутствуют педагоги и медицинские работники, постоянный врачебно-педагогический контроль за ними затруднен. Такая модель предполагает достаточно большую длину, и поэтому она может быть рекомендована лицам молодого или зрелого возраста с хорошим физическим состоянием. Модель «*восьмерка*» также требует наличия территории с



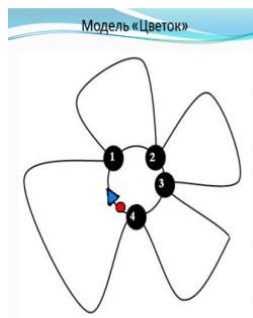
Модель «Восьмерка»

достаточно большой площадью, на которой оборудуются два круга, позволяющие проводить занятия с лицами разного уровня физического состояния. Занимающиеся с низким уровнем физического развития 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.

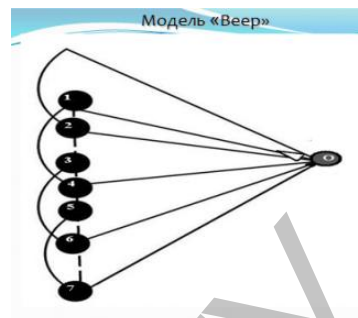
Модели «кленовый лист», «эллипс», «цветок» и «веер» могут использоваться на территории с небольшой площадью. Старт и финиш также находятся в одном месте. Величина физической нагрузки может варьироваться в зависимости от возраста и состояния здоровья занимающихся за счет выбора длины и количества станций на ТЗ. В связи с небольшой длиной этапов, врачебно-педагогический контроль в процессе занятий может осуществляться более качественно.



Модель «Кленовый лист»



Модель «Цветок»



Модель «Веер»

На таких моделях троп и дорожек здоровья могут заниматься лица всех возрастов и с разным уровнем физического состояния.

4.3.4. Строительство и оборудование троп и дорожек здоровья

Для строительства и оборудования ТЗ и ДЗ не требуется больших материальных затрат. Их длина зависит от цели, характера местности, возраста и состояния здоровья занимающихся. Ширина ТЗ и ДЗ на всем протяжении составляет 1,5–3 м, 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 включает: станции, т.е. небольшие площадки, расположенные с внутренней стороны дорожки, маркировку от станции к станции, места отдыха, желательно с питьевой водой. 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. Желательно, чтобы маршрут ТЗ и ДЗ начинался и заканчивался в одном месте, где находятся педагоги и врачи, стенды, на которых размещена схема данных троп и дорожек здоровья, 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 материала⁵⁷.

4.3.4.1. Оборудование станций и методика занятий на тропе здоровья с дозированной физической нагрузкой на станциях

Общая протяженность такой ТЗ составляет 1,5–2 км. На ней может быть расположено 10–15 станций, расстояние между которыми

⁵⁷Куликов, В.М. Особенности организации занятий физическими упражнениями на дорожках (тропах) здоровья / В.М. Куликов, Н.И. Кананович // Физическая культура в школе. – 2002. – № 2.

составляет около 100–150 м. Для подготовки организма к предстоящей нагрузке, первая станция устанавливается на расстоянии 150–200 м 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 нагрузочных снарядов и приспособлений, количества и интенсивности повторений упражнений, рельефа местности и др.

Для оборудования станций используются бревна, металлические трубы разного диаметра. Подземная часть снарядов обрабатывается антикоррозийными средствами, и надежно закрепляется 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** – разновысокие перекладины 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 от нее 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, уста-

новленных 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. На станциях можно использовать скакалки, гимнастические палки и обручи, эспандеры, гантели и др. Такая ТЗ может быть оборудована и другими станциями в зависимости от цели и задач занятий, характера местности, контингента занимающихся и материальных возможностей.

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 при этом 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.

4.3.4.2. Оборудование станций и методика занятий на тропе здоровья с дозированной физической нагрузкой на этапах между станциями

Длина тропы здоровья с дозированной физической нагрузкой на этапах между станциями составляет 2–5 км и зависит от цели и задач занятий, возраста, состояния здоровья занимающихся и 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 отдыхают и повышают свое психоэмоциональное состояние. На каждой станции устанавливается щит, на котором размещена информация о том, какие упражнения (задания) выполняются на этой станции, требования и критерии оценки качества их выполнения. В качестве примера 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 с 5–6 повторениями. 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 – зеленого 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 составляет 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 «матрешек» размером 15x30, 20x40 и 30x55 см. Линия броска находится на расстоянии 4 м от целей-«матрешек». 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 «матрешки» разных размеров: за одно попадание в матрешку размером 30x55 – 1 очко, 20x40 – 2 очка и 15x30 – 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 или другого подобного материала, размером 25x40 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»,

при этом за одну пойманную «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 станция – «Внимание»** располагается на расстоянии 200–250 м от четвертой станции. Здесь на высоте 1,6–1,7 м закрепляются два планшета форматом 30x40 см, на которых изображены по вертикали с левой стороны цифры от 1 до 10, а с правой – буквы от А до К. От цифр к буквам идут изогнутые и пересекающиеся линии. На одном планшете вместе с черными линиями нарисована одна красная, которая служит примером выполнения задания. На втором контрольном планшете все линии черного цвета и являются предлагаемым заданием. Занимаясь за 1,5 мин необходимо визуально отследить, от какой цифры и до какой буквы идет изогнутая и пересекающаяся 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 веревки диаметром 0,5 см, которые закрепляются на высоте 2,0–2,5 м. Расстояние от «мини-лабиринта» до поверхности земли 1,2–1,3 м. Для выполнения задания используется мяч для н/тенниса. Занимаясь 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 44 сек – 7 очков, быстрее 30 сек – 10 очков. Если время выполнения задания более 90 сек, очки не начисляются. Эта станция предназначена для развития 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 фанеры или другого подобного материала. Он разделяется на девять квадратов 17x17 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 та-

кого 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 – «Дартс»** располагается на расстоянии 100–150 м от седьмой. Стандартная мишень для игры в дартс устанавливается 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, характера местности и творческой инициативы организаторов, тропы здоровья с дозированием физической нагрузки на этапах между станциями могут быть оборудованы и другими подобными станциями. При проведении соревнований на таких ТЗ победитель определяется не по времени прохождения дистанции по принципу «кто быстрее», а по точности выполнения заданий, выраженной в 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 физических и психофизиологических качеств.

4.4. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РЕКРЕАЦИОННОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

4.4.1. Характеристика рекреационного вида оздоровления

Рекреационный вид оздоровления в структуре ОРФК имеет целью обеспечение активного и рационального отдыха населения на фоне положительных эмоций. Эти виды и средства 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) физическая рекреация, основанная на прикладных видах двигательной деятельности; 2) физическая рекреация, основанная на физических упражнениях.

Физкультурно-оздоровительная рекреация, основанная на прикладных видах двигательной деятельности, является исторически 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, общением 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 латентно (скрыто). Но наибольшее оздоровительное воздействие они оказывают при условии целенаправленной их организации 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 пересеченной 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 имеет и возможность проведения соревнований на 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 людей в такой форме 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 технике рыбной ловли разрешенными законодательством рыбными снастями, обучение или поддержание умения плавать и знание приемов помощи пострадавшим на воде, ознакомление с требованиями к одежде и обуви рыболова при различных погодных условиях, правилами безопасности поведения 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 проводятся 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 физкультурно-оздоровительной рекреации наибольшее значение имеет спортивная охота в силу своей эмоциональной и прикладной привлекательности. Наиболее распространенной 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 входят: 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 – сложноорганизованный процесс, который требует строгого выполнения правил содержания и пользования средством охоты, соблюдения групповой дисциплины, ориентирования на местности и нахождения в водной среде; 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**: «Праздник 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 их содержания являются подвижные игры и эстафеты, конкурсы, песни и танцы, составляющие положительную психоэмоциональную 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 и питания, проката спортивного инвентаря, организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в зависимости от сезона года и др. В содержание программы поездов здоровья может входить прохождение под руководством инструктора туристского 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 и здорового питания; организовываться игры в футбол, волейбол, бадминтон и другие, зимой – катания на санках, лыжах. Поезда здоровья получили развитие в России 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 пешие, водные (на гребных судах), велосипедные и т.п.; по способу организации – самодеятельные 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 (протяженностью до 30 км для туристов-разрядников).

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 мест-

ности 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 психоэмоциональной 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 физических 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 ходе 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, снижается утомление, а, следовательно, повышается работоспособность.

В содержании подвижных игр находятся такие прикладные упражнения, как бег с увертыванием, 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 предметов 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 игровых состязаниях используются задания, выполняемые двумя или несколькими участниками од-

новременно: 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.

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). В них действия 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 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 выполнение 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 участников с передачей эстафеты идет навстречу друг другу; ● по способу действий эстафеты могут быть *индивидуальными* (участники по очереди выполняют задание) и *коллективными* (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, танцевальной аэробике 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 разработаны 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 физической 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 проводиться 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 городах и 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.

4.4.2. Характеристика видов спорта с оздоровительно-рекреационной направленностью

Физкультурно-оздоровительная рекреация, основанная на физических упражнениях, уже в своем содержании и направленности предусматривает элементы состязания. Стремление к победе, демонстрации своих способностей и качеств заложена в естественной и социальной природе человека. 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 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 (авиамоделей, автомоделей 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-

рекреационный 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, рекреационные и кондиционные задачи. Для ОРФК взрослого населения наиболее свойственны физкультурно-кондиционный и оздоровительно-рекреационный спорт. Физкультурно-кондиционный спорт служит средством поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей, которые принимают участие в массовых официальных соревнованиях. Оздоровительно-рекреационный 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 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 качеств в соревновательной деятельности представляют широкие возможности для личностного воспитания духовных черт человека.

Оздоровительно-рекреативная функция реализуется в положительном влиянии соревнования на состояние и функциональные возможности организма людей разного возраста. Одной из форм органи-

зации здорового досуга, отдыха и развлечений и является массовый спорт, не ставящий цель достижения высоких спортивных результатов. *Эмоционально-зрелищная функция* раскрывается в том, что многие виды спорта несут в себе эстетические свойства: красота человеческого тела, сложные и отточенные движения, праздничное настроение, образующие гармонию физических и духовных качеств человека. Особенно в этом плане привлекательны спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и другие, 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, вложенные в развитие спорта, окупаются в повышении уровня здоровья населения, общей работоспособности, продлении жизни человека. 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 совместной деятельности. *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 и физическая активность человека, осуществляемая с повышенным проявлением его психических и физических сил для установления личных и общественно значимых результатов. Формой осуществления этой деятельности является *соревнование* как условие проявления 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 состязаниям, направленная на достижение 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 нужного 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 умений и навыков, ориентированных на конкретный вид спорта. Они возникают в результате систематических физических упражнений 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 ее сторон.

Ведущими направлениями массового спорта применительно к ОРФК являются физкультурно-кондиционный и оздоровительно-рекреационный спорт. Для участия в них в процесс спортивно-рекреационной тренировки, как правило, вовлекаются лица молодого и зрелого возраста, обладающие хорошим состоянием функциониру-

вания систем организма и двигательными способностями, и имеющие опыт занятий физкультурно-оздоровительной направленности. Спецификой такой тренировки является особенность подбора соревновательной нагрузки, связанной с выполнением конкретной соревновательной деятельности в зависимости от требований, предъявляемых к физическим и психическим возможностям занимающихся.

Осуществляемая в спортивно-рекреационной тренировке методика развития необходимых для участия в соревнованиях качеств занимающегося основана на методике спортивной тренировки. 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. В противном случае возможны различные отрицательные последствия для организма участников соревнований, включая летальный исход.

4.5. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В СТРУКТУРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

4.5.1. 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 дея-**

тельности 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 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 участникам состязаний 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 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 специалистов в области ОРФК, 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-рекреационной 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 общественной деятельности в области физической культуры в роли помощников-организаторов: физоргов, судей по видам состязаний, членов жюри, оформителей мест соревнований, авторов объявлений и наглядной агитации, инструкторов и т.п. 6. Идеино-политическое 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 в 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, применяемые в ОРФК, имеют свою функциональную направленность, что позволяет классифицировать их по определенным видам.

4.5.2. 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 блиц-турниров для всех желающих. В этих состязаниях, выполняя доступные упражнения, участники ФСМ могут установить личные рекорды как исходные показатели для дальнейшего физического совершенствования. Такие ФСМ должны проводиться по месту 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 коллективах, 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 и день. 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 День 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, 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 расстояние, превышающее 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 «Одеская весна»; европейские пробеги по типу «Тур де Бретань» (Франция), которые проводятся во многих городах Европы. Для участия в 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 дистанцию своего бега, соответствующую их физической и функциональной подготовленности. Наиболее популярны в Беларуси новогодние пробеги, проводимые в г. Минске и других городах страны.

К сложным разовым ФСМ относятся **физкультурно-оздоровительные праздники**, состоящие 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», «Всею семьей на старт» и др. В их организации и проведении принимают участие региональные и территориальные органы управления физкультурно-оздоровительной работы с населением, а при наличии культурной программы – органы культуры. Набирают популярность в нашей стране «Праздники здоровья» профессионально-прикладной направленности, 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 – вид соревновательной деятельности, участники которой в равных условиях стремятся достичь наилучшего результата в определенном виде спорта и 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 участни-

ков 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 команд 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, 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 всеми участниками, что 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 на-

циональным видам спорта в зависимости от специфики региона, местных условий, наличия спортивной базы и соответствующих специалистов. 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 протекать в течение одного календарного срока: двух-трех недель, в течение месяца, года и т.п. 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 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 утверждено в соответствующих документах Минспорта и туризма РБ, но в них 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 производительному 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. 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 спортивных 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 родственных 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». В основной контингент участников входят 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.

4.5.3. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий

Для эффективного проведения ФСМ ведущее значение имеет уровень их **организации**, которая представляет собой комплекс управленческих и исполнительских действий организаторов состязания, направленных на достижение положительного результата. К числу этих 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 следующим вопросам 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, обеспечение транспортом (при необходимости), уборка территории; ♦ награждение победителей соревнования. При организации и проведении ФСМ могут возникнуть и другие вопросы, требующие 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 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, определенной территории, 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 необходимого 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, следует предварительно согласовать с этой организацией возможность ее участия. При разработке этого документа необходимо ориентироваться на план ФСМ районных и городских отделов образования, спорта и туризма, что позволяет обеспечить последовательность, своевременную подготовку команд и участников к соревнованиям более высокого уровня (*приложение В1*).

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 проведения мероприятия. По содержанию План подготовки физкультурно-спортивного мероприятия включает такие разделы, как разработка документов, материальное и технико-вспомогательное обеспечение, агитационно-пропагандистское обеспечение, организация медицинского обслуживания, организация судейского обслуживания, организация транспортного и бытового обслуживания. По форме он состоит из таких граф, как «Наименование разделов», «Содержание работы», «Объем, количество», «Срок исполнения», «Ответственный за исполнение», «Привлеченные специалисты, организации». 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 (*приложение В2*).

Непосредственным документом, определяющим содержание и порядок соревновательной деятельности является **Положение о ФСМ**, которое регламентирует организационные и правовые отно-

шения 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*. Дается четкая информация о данных параметрах ФСМ. III. *Организаторы соревнований*. 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*. Указываются сведения о тех, кто допускается к соревнованиям: возраст, пол, уровень технической подготовки, какое их количество будет учитываться в командном зачете, какие требования и условия они должны соблюдать. V. *Программа соревнований*. 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*. 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 уравнивающих 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*. Описывается процедура награждения и призы. 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 вызвать мотив для дальнейших занятий ФУ. VIII. *Заявки и условия приема команд*. 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».

При разработке Положения о ФСМ необходимо учитывать следующие *правила*: – 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 ут-

верждено руководителем организации или председателем оргкомитета, проводящего соревнование (*приложение В3*).

Сроки рассылки Положения о ФСМ зависят от ранга соревнований и времени, необходимого для подготовки к нему. При проведении внутренних соревнований в конкретной организации документ доставляется руководителям команд не позднее 2-недельного 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. План-сценарий разрабатывается и утверждается не позднее, чем за 7–10 дней до начала соревнования. Это связано с тем, что при подготовке мероприятия могут возникнуть вопросы, которые потребуют внесения каких-то изменений в этот документ (*приложение В4*).

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. 2) Доступность ФСМ по времени и месту проведения, т.е. учет таких факторов, как режим работы и отдыха участников, доступность и удобство транспорта, погодные условия 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 которой должны предусматриваться организация медицинского обслуживания, контролирование трасс и площадок для игр и т.п., 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 между ними и зрителями; своевременностью подведения итогов состязания и торжественностью процедуры награждения победителей.

Эффективность проведения ФСМ зависит и от четкой работы судей. В судейскую коллегию должны приглашаться опытные специалисты не только в проведении конкретных мероприятий, но и владеющие теорией и техникой конкретного вида спорта. Состав судейской коллегии зависит от характера проводимого ФСМ. К общим ее функциям 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 инструктажа; – прием и рассмотрение заявок участников; – обеспечение материальных условий для проведения состязания; – обеспечение четкого судейства, беспристрастное определение победителей и их награждение. Не соблюдение перечисленных правил и условий организации и проведения ФСМ приводит к негативным последствиям, угрозе здоровью, а иногда и жизни участников и зрителей, что формирует у них отрицательную мотивацию как к организаторам, так и к ФСМ в целом.

Вопросы для самооценки знаний:

1. Что означают понятия «рекреация», «физическая рекреация», «оздоровительно-рекреационная физическая культура»? Каковы цель, задачи и структура ОРФК?
2. Какие функции выполняет ОРФК, с какими сферами жизнедеятельности человека и общества связаны результаты ее функционирования?
3. В чем специфика оздоровительных систем и программ, как они различаются по составу и характеру используемых средств ОРФК?
4. Что представляют собой тропы и дорожки здоровья, какова их роль в физкультурно-оздоровительных занятиях с населением?
5. В чем отличие троп здоровья с дозированной физической нагрузкой на станциях и между станциями, дорожек и троп здоровья, каковы разновидности их моделей?
6. В чем заключаются особенности оборудования и методики занятий на тропах здоровья с дозированной физической нагрузкой на станциях и между ними, на дорожках здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки?
7. Что представляет собой физкультурно-оздоровительная рекреация, каковы ее виды, основанные на прикладных способах двигательной деятельности и физических упражнениях?
8. Каково назначение и виды спорта рекреационной направленности. В чем заключается оздоровительно-рекреативная функция спорта?
9. Каково содержание и виды спортивно-рекреационной тренировки, как в ее процессе реализуется принцип оздоровительной направленности?
10. Что представляют собой физкультурно-спортивные мероприятия, их цель, задачи и виды?
11. Какие документы необходимы для организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий, методические правила их эффективного проведения?

5. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ

5.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ТРУДА НАСЕЛЕНИЯ

5.1.1. 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. Реализации этой установки способствует комплекс совместных действий работников физической культуры с представителями госучреждений и соответствующих организаций. 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 (учебной) 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, учебных, бытовых и досуговых функций.

В содержании ФОР для трудящихся ФОР 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 меры 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.

Непосредственным исполнителем ФОР является штатный 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», одобрен-

ным Коллегией Минспорта и туризма РБ, Президиумом Совета Федерации профсоюзов Белорусской 28 марта 1997 года (протокол № 3/20). На основании этого документа специалисту с физкультурным образованием присваивается квалификация «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 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; ● проведение консультаций для трудящихся по использованию эффективных форм и методов оздоровления средствами ОФК.

Для выполнения этого объема обязанностей инструктору-методисту необходима помощь администрации и профсоюзной организации, руководителей различных подразделений предприятия (учреждения), согласование своих действий по проведению ФОР с условиями и графиками работы этих подразделений.

5.1.2. Организация коллектива физической культуры

Для эффективной организации и проведения ФОР на производстве необходимо объединение работников в коллектив физической культуры (КФК) и создание его управленческого органа. На сего-

дняшний день этот организационный вопрос практически упущен в физкультурно-оздоровительной работе с трудящимися. В то же время организационные аспекты 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 – организация ФОР среди трудящихся и членов их семей, удовлетворение потребности в физическом совершенствовании. Задачи: 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.*

Членами КФК могут быть работники предприятия и члены их семей, занимающиеся в спортивных секциях, оздоровительных группах и участвующие в ФСМ. Для его создания 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. Созданный КФК регистрируется в городском или районном отделе образования, спорта и туризма или отраслевом физкультурно-спортивном клубе.

Высшим органом управления КФК является общее собрание его членов, собирающееся не реже одного раза в год. Для текущего руководства его деятельностью 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, участие сборных команд в различных соревнованиях; поощрять лучших физкультурников и спортсменов, тренеров и общественный актив; присваивать занимающимся ФУ вторые и юношеские разряды, звания «судья по спорту», «общественный инструктор, тренер» и представлять в вышестоящие инстанции кандидатуры 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 свое название, спортивный знак или эмблему и т.п.

5.1.3. Подготовка общественных физкультурных кадров

Все виды деятельности, входящие в содержание ФОР, трудно 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. Профили ОбФК нормативно устанавливаются Минспорта и туризма в соответствии с современным уровнем развития физической культуры. К ним относятся тренер-общественник по виду спорта, инструктор по комплексу «Здоровье», инструктор-общественник по ПФК, председатель Совета КФК, физкультурный организатор (физорг), общественный судья по спорту и др. Общественный инструктор 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 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, отчитываться о проделанной работе на заседаниях Совета КФК. По истечении срока инструкторской работы он должен проходить переподготовку.

Подготовка и повышение квалификации ОбФК осуществляется на семинарах, организуемых Советами КФК, правлениями спортивных клубов, региональными управлениями и отделами образования, спорта и туризма 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 расписания. 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 учеб-

ной 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, приглашенных специалистов из физкультурных, образовательных и спортивных учреждений. В структуре учебной программы практическим и инструкторским занятиям отводится 2/3 учебного времени (*приложение Г*).

5.1.4. Формы физкультурно-оздоровительной работы по месту работы трудящихся

В содержании ФОР на производстве имеется такое направление, как создание форм занятий ФУ для трудящихся и членов их семей. Эти формы по своему содержанию 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. 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 с

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. 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 строится с учетом характера труда, сменности работы, функционального и психофизического состояния трудящихся. Занятия и процедуры проводят профессионально подготовленные специалисты.

Существуют профессии, где психоэмоциональное напряжение является одной из профессиональных черт (работники МВД, обороны, МЧС, образования, медицины, управления и др.) и требует проведения специальных корригирующих психологических мероприятий. Если основным средством психорегуляции нервно-эмоционального состояния работника является АТ, то ее формой – **комнаты (центры) психофизической и эмоциональной разгрузки**. При их оборудовании и организации работы учитывается специфика предприятия, характер труда, вероятные факторы нервного утомления и раздражения⁵⁸.

⁵⁸Организация психофизического восстановления в процессе работы: метод. 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.

Комната психофизической разгрузки (КПФР) предназначена для выполнения следующих задач: 1) ускорение процесса адаптации к профессиональной деятельности и активизации работоспособности перед началом работы и ее восстановление в начальной фазе утомления; 2) снятие чрезмерного психического и физического утомления; 3) предупреждение хронического психического и физического перенапряжения в процессе труда; 4) смягчение влияния психотравмирующих ситуаций и психофизических перегрузок трудящихся; 5) 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 полулежачее 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 ярким и мелькающим. На стене перед креслами размещается большой экран для демонстрации слайдов и видео. Характер слайдов должен 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. 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 применять также декоративные элементы – валуны, коряги, вьющиеся 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 мин и условно делится на 3 этапа. **1-й** – «отвлекающий», длительностью 1,5–2 мин; **2-й** – «успокаивающий» – 7–10 мин; **3-й** – «тонизирующий», длительностью 2–3 мин. В соответствии с задачами этих этапов трижды меняются музыка (по содержанию, громкости и темпу), цвет, уровень

освещенности и словесные формулировки АТ. На 1-м этапе должны звучать записи пения птиц и популярных мелодий с мягким мелодикоритмическим 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-м этапе для достижения состояния эмоционального равновесия и максимальной релаксации мышечной системы включаются зеленые лампы, уровень освещенности снижается. Посетители принимают полусидящее положение (как бы «оседают» в кресле), способствующее расслаблению мышц и выполняют успокаивающий ритм дыхания (короткий вдох и удлиненный выдох). Должна звучать негромкая мелодичная музыка, а в паузах – аудиозаписи, где слышен голос психотерапевта (оператора), проводящего занятие. Результатом этого этапа является наступление у посетителей состояния глубокого покоя и чувства «на грани сна». На 3-м 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 положения «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 АТ рекомендуются небольшие по времени массажные процедуры. Сеансы психологической и психофизической разгрузки проводятся до начала и в процессе рабочего дня во время регламентированных перерывов, по окончании работы.

Комната эмоциональной разрядки (КЭР) имеет свои отличия и выполняет следующие задачи: 1) снятие чрезмерного психоэмоционального напряжения и стресса, восстановление психоэмоционального состояния и работоспособности трудящихся; 2) воспитание их эмоционально-волевых качеств; 3) 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 способствуют 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.

КПФР и КЭР целесообразно организовывать во всех предприятиях и учреждениях, в санаториях, профилакториях, физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружениях, базах отдыха, поскольку эмоциональный отрицательный стресс не только приводит к снижению трудоспособности и деятельности организма работника, но и к профессиональным ошибкам, нарушению техники безопасности.

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.

5.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА НАСЕЛЕНИЯ

5.2.1. 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 физкуль-

турно-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. Непосредственное руководство ФОР по месту жительства населения осуществляет Минспорта и туризма при совместных управленческих действиях с Министерством образования, Министерством жилищно-коммунального хозяйства, Министерством культуры и Министерством здравоохранения. 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, по возможности, 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; оборудовани-ем 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, меди-

цинский осмотр населения для допуска к занятиям ФУ, обследование гигиенического состояния мест занятий, обслуживание соревнований.

Финансирование ФОР по месту жительства осуществляется за счет средств местных бюджетов⁵⁹ и определяется республиканской и региональной программами развития физической культуры, коллективными договорами между непосредственными организациями, образующими управленческую структуру ФОР.

5.2.2. 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 самостоятельной (рисунки 12, 13).

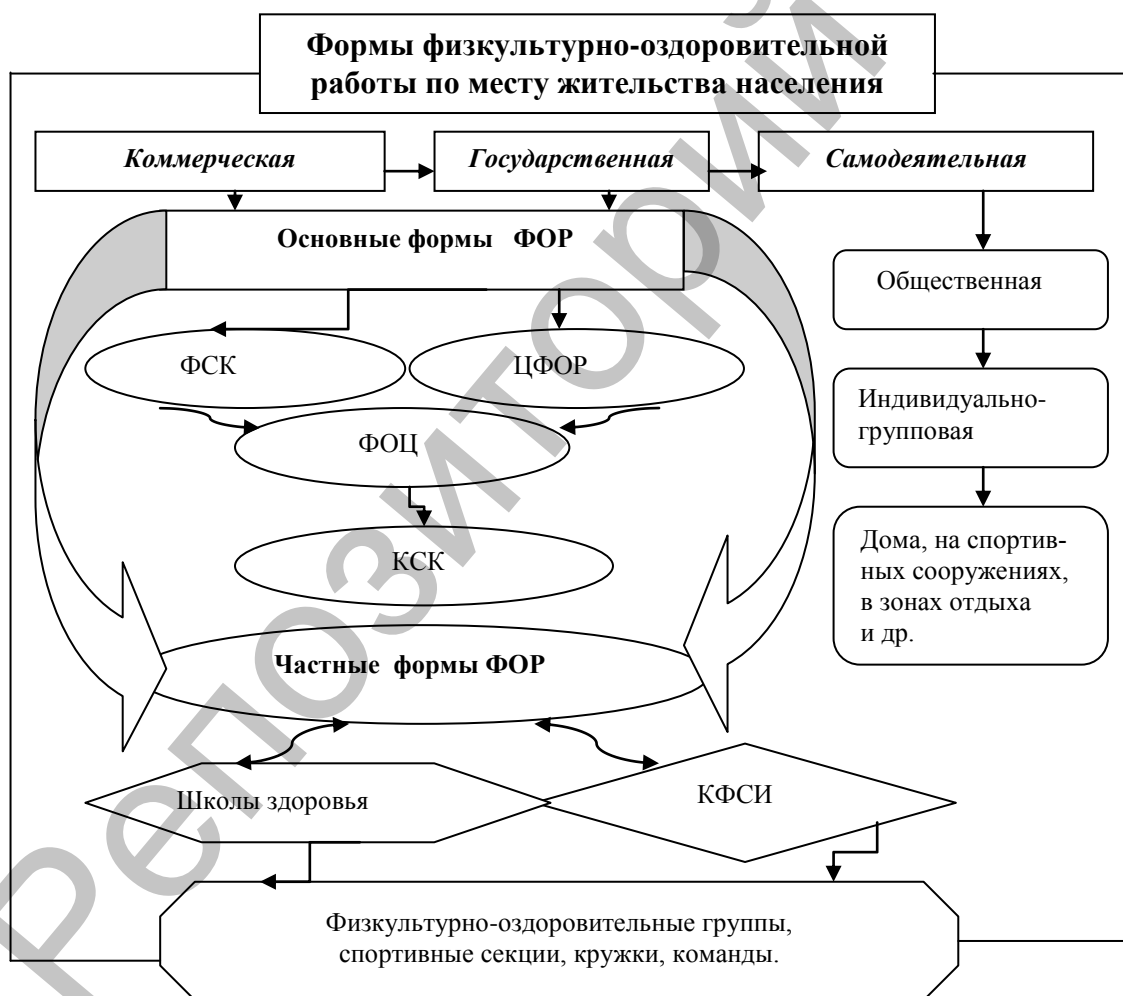


Рисунок 13 – Модель основных и частных форм физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения.

⁵⁹Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 28 июня 2004 г. № 1818 «О некоторых вопросах финансирования воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства».

Государственная форма представлена деятельностью рассмотренных выше 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.

Ведущим звеном среди государственных форм ФОР является **Центр физкультурно-оздоровительной работы с населением (ЦФОР)**⁶⁰. 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. 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 спортсооружений 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

⁶⁰ Постановление Минспорта РБ № 19 от 22.07.2013 г. «Об утверждении Положения о городском, районном физкультурно-оздоровительном, спортивном центре (комбинате, комплексе, центре физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивном клубе».

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 предназначенными для ФОР средствами, 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 соответствующей профессиональной направленности.

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 спорта и ту-

ризма; ● 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 спортооружения 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 населения 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 спортооружения 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. 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)** – терри-

териальное 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 г. XX 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 законодательством) 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 Минске, 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 деятельности 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 исполко-

мами. Их работа регламентируется Положением о клубе по физкультурно-спортивным интересам на коммерческой основе.

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.

5.2.3. 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 свое 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, 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. Управленческую 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 могут создаваться на предприятиях, 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.

5.2.4. 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 обеспечить 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, жилых домах, культурных учреждениях и т.п.;
- расширение источников и увеличение 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, социально-политических и культурно-образовательных условий.

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 мероприятий; ♦ сведениях о сотрудниках, проводящих все виды работ в организации (возрастных, образовательных и других 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.) относятся План социального развития организации, Коллективный договор работников конкретного предприятия или учреждения и 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. В свое содержание он должен включать такие разделы, как: «Организационная работа», «Агитационно-пропагандистская работа», «Учебно-методическая работа», «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа» или «Физкультурно-спортивная работа», «Финансово-хозяйственная работа», «Врачебно-педагогический контроль», «Учет и отчетность». По форме этот документ имеет следующие графы: «№ п/п», «Разделы работы, наименование мероприятий», «Объем, количество», «Сроки исполнения», «Ответственный за исполнение» (*приложение Г*). На основании данного документа разрабатывается вся остальная планирующая документация по видам ФОР, отраженных в его разделах.

5.3. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ПАРКАХ КУЛЬТУРЫ И ОТДЫХА, ДОМАХ ОТДЫХА, ПАНСИОНАТАХ И ТУРИСТИЧЕСКИХ БАЗАХ

5.3.1. 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 – дворы, 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 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 парков, скверов, бульваров, внутриквартальных площадок. 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.

5.3.2. Физкультурно-оздоровительная работа в парках культуры и отдыха

Одной из 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. 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 выполняют 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, создание физкультурно-оздоровительных групп для различных возрастных групп населения; ♦ проведение консультационной работы и пропаганды самостоятельных и организованных занятий ФУ. Являясь государственной формой культурно-рекреационной работы, ПКиО имеют 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-го 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, обуславливается потребностями населения в такого рода отдыха и услуг.

В зависимости от возможностей ПКиО содержание его ФОР может быть разнообразным. К ним могут относиться организация работы ФСК для детей, подростков и молодежи; 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 ПКиО является учебно-консультационный пункт. Он проводит курсы обучения для подготовки занимающихся к физическим нагрузкам, консультации по разработке заданий для самостоятельных занятий ФУ и самоконтролю за состоянием здоровья.

Физкультурно-оздоровительная работа ПКиО основывается на тех же документах, по которым работают выше рассмотренные формы 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.

Во многих городах Беларуси созданы ПКиО. 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. Исследования выявили, что в первой половине дня в основном посещают ПКиО 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 и др.), посещения выставок, библиотеки, общения с природой. Зимой – в основном любители покататься на коньках, лыжах, санках. Эти особенности посетителей ПКиО должны учитываться в разработке планов его работы и времени проведения конкретных мероприятий.

5.3.3. 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 которым они принадлежат. В них на 12–24 дня принимаются практически здоровые лица. Имеются дома отдыха выходного дня (одно-, двухдневные), 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 (по мере необходимости); 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 и спортивных праздников, дней и недель по различным видам спорта. 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 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 другие 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. В двигательном режиме основной упор делается на занятия ФУ, и предусматривается пребывание отдыхающих на воздухе, аэрацию помещений в течение всего срока отдыха.

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, лыжам, волейболу, бадминтону, настольному теннису, плаванию и другие 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 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.

5.3.4. 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 и формами ОРФК на турбазах являются туристские походы и физкультурно-рекреационные мероприятия. Туристские походы бывают однодневные и многодневные 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 их организации. Для участия в них турбаза может выдавать отдыхающим на прокат туристское снаряжение. 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 туристская эстафета с элементами спортивного ориентирования.

Основными средствами и формами ОРФК на туристических базах являются утренняя гимнастика, туристические группы и ФСМ (праздники «Здоровья» и «Нептуна», соревнования «Туристская тро-

па», «Всей семьей на старт» и др.), спортивные конкурсы, соревнования по армрестлингу, пляжному волейболу, 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. В их обязанности входит: планирование ФОР и туристической подготовки; разработка и проведение комплексов утренней гимнастики, формирование туристических групп 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 при проведении учебно-тренировочных занятий и ФСМ; учет и отчетность по физкультурно-оздоровительной и туристической работе: ведение журналов учета проведенных физкультурно-спортивных и туристических мероприятий, данных о спортивных сооружениях, оборудовании и инвентаре.

5.4. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В САНАТОРИЯХ, САНАТОРИЯХ-ПРОФИЛАКТОРИЯХ, ДЕТСКИХ РЕАБИЛИТАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРАХ

5.4.1. 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 режимов⁶¹. **Общесанаторный режим** – это мероприятия для создания оптимальных условий лечения и отдыха: высокой санитарной

⁶¹Крячко, И.А. Вопросы построения двигательных режимов в санаторно-курортных учреждениях / И.А. Крячко // Актуальные вопросы лечебной физкультуры и спортивной медицины: Труды центр. Науч.-иссл. ин-та курортологии и физиотерапии / И.И. Хитрик, Г.Н. Бжишкян-Бородина. – М.: ЦНИИК, 1970.

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 и физической деятельности на протяжении дня и санаторно-курортной смены в комплексе с санаторно-курортными и учебно-воспитательными мероприятиями⁶². 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-рекреационными мероприятиями.

Опыт работы санаториев показал, что одно из ведущих мест в комплексной реабилитации отдыхающих занимает двигательный режим (ДР). Доказано, что путем использования различных ФУ в сочетании с воздействием климатических факторов (климатотерапия) можно регулировать функциональное состояние различных систем 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 по этому вопросу. В кардиологических санаториях Подмосковья количество ДР колеблется от 2-х до 5-ти. В Сочинском Институте курортологии и физиотерапии разработаны 3 ДР. В учебной литературе рассматриваются 4 ДР⁶³.

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

⁶²Основы курортологии: учебник / А.В. Скибицкий, В.И. Скибицкая. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – С. 37–38.

⁶³Физическая культура: курс лекций / В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.М. Киселева. – Минск: БГУ, 2007.

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°С 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°С, воздуха + 20°С 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 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°С от 10 до 15 мин; купание в бассейне при t воды не ниже +26°С 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°С 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°С 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 $+10^{\circ}\text{C}$ 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°C 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 $+15-17^{\circ}\text{C}$ от 10 до 20 мин; ФУ на воздухе с использованием гимнастических снарядов и комплекса «Здоровье» до I 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°C в среднем темпе до 2 час по слабопересеченной 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 реабилитации 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 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 контролируется медицинским персоналом. Отдыхающие знакомятся с его содержанием и важностью обязательного выполнения.

5.4.2. Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях-профилакториях

Санатории-профилактории – учреждения оздоровительно-профилактической направленности, назначение которых связано с профилактикой болезней, ликвидацией неблагоприятных воздействий производственных (учебных) факторов на организм человека, поддержанием и развитием его психофизических и духовных сил, повышением работоспособности в производственном (учебном) процессе. Преимущества санаториев-профилакториев заключается в том, что в нем укрепляют свое здоровье без отрыва от производства; отдыхающим не требуется время на акклиматизацию и адаптацию. Санатории-профилактории функционируют при промышленных (или образовательных) учреждениях, финансируются администрациями этих учреждений под контролем Минздрава, поскольку их работа связана с решением как медицинских, так и физкультурно-профилактических задач.

Классической 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 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, встречи 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.

В процессе оздоровительно-профилактического курса используется комплекс физкультурно-оздоровительных 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.

В настоящее время в силу экономических трансформаций в стране оздоровительно-профилактическая работа в этих учреждениях 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 санаториев-профилакториев 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 заболеванию⁶⁴.

Для эффективной организации и проведению ФОР в учреждениях лечения и реабилитации населения необходимо придерживаться следующих методических правил: 1. При комплектовании физкультурно-оздоровительных групп отдыхающих учитываются возраст, пол, функциональное состояние ССС и ДС. 2. Физические упражнения подбираются для занимающихся в группах при идентичных 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 физкультурно-оздоровительных занятий и дозирования физической нагрузки условием их эффективности является включение разнообразных ДУ в определенном соотношении к общеразвивающим и специальным ФУ.

5.4.3. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы в детских реабилитационно-оздоровительных центрах

Одним из направлений в организации отдыха и лечения населения Республики Беларусь является санаторно-курортное оздоровление детей, пострадавших в результате аварии на Чернобыльской АЭС. Оно

⁶⁴Кривцун, В.П. Анализ состояния физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха / В.П. Кривцун, Д.Э. Шкирьянов // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XX(67) Регион. науч.-практ. конф. преподавателей, науч. сотрудников и аспирантов, Витебск, 12–13 марта 2015 г.: в 2 т. – Витебск: Витеб. гос. ун-т имени П.М. Машерова, 2015. – С. 355–356.

осуществляется в детских рекреационно-оздоровительных центрах (ДРОЦ) в рамках Президентской программы «Дети Беларуси» и «Дети Чернобыля», а также различных программ, реализуемых под эгидой Комитета Союзного государства. ДРОЦ организуются и управляются Министерством здравоохранения в контакте с Министерством образования и Министерством спорта и туризма. В них создаются материальные условия для оздоровления детей средствами медицины и ОФК, а санаторно-курортные услуги сочетаются с организацией учебно-воспитательного процесса. В ДРОЦах средства ОРФК применяются на уроках по предмету «Физическая культура и здоровье» и при ФОР.

Содержание средств ОРФК в оздоровлении детей комплексуется в ДР, о классификации и содержании которых в научной литературе существуют различные мнения. Одни авторы выделяют два ДР – щадящий и тренирующий⁶⁵, другие – три ДР: щадящий, щадяще-тренирующий и тренирующий⁶⁶. Исследование ДР для детей 11–13 лет, проведенное в ДРОЦе «Жемчужина» Лепельского района Витебской области (Д.Э. Шкирьянов, В.П. Кривцун, 2011–2012 гг.) обосновало 2 ДР: **лечебно-реабилитационный и оздоровительно-рекреативный**, где каждый с целью их дифференциации относительно возраста, пола, уровня состояния здоровья детей подразделен на щадящий, тонизирующий и общий⁶⁷. Основными средствами оздоровления в ОФК являются циклические ФУ, и, прежде всего, ходьба, бег. Однако они малоинтересны для детей в силу своей монотонности. Для повышения интереса к ФУ бегового характера исследователи разработали для этого контингента отдыхающих программу занятий на **дорожке здоровья**. Она представляет собой чередование этапов ходьбы и бега различной интенсивности с выполнением на пунктах остановки 2-х общеразвивающих упражнений, а физическая нагрузка в этом процессе дозируется ритмом и длительностью музыкальных произведений. Преимущества такой формы занятий ФУ заключаются в том, что они не требуют наличия оборудованного маршрута и станций, а программы, построенные на любимой музыке для детей определенно-го возраста, т.е. становятся более эмоциональными.

В детских учреждениях такого профиля возможно и проведение ФСМ для групп детей, которым назначается оздоровительно-

⁶⁵Ветитнев, А.М. Курортное дело: учеб. пособие / А.М. Ветитнев, Л.Б. Журавлева. – М.: КНОРУС, 2006. – С. 359–360; Ветитнев, А.М. Лечебный туризм: учеб. пособие / А.М. Ветитнев, В.С. Кусков. – М.: ФОРУМ, 2010. – С. 397–398.

⁶⁶Хитрик, И.И. Двигательный режим и применение различных форм лечебной физкультуры в санаториях для подростков / И.И. Хитрик, А.Е. Штеренгец, М.Е. Прянишникова // Санаторно-курортное лечение подростков. – М.: ПРОФИЗДАТ, 1971. – С. 76–80.

⁶⁷Шкирьянов, Д.Э. Классификация и содержание двигательных режимов для учащихся 11–13 лет в детском реабилитационно-оздоровительном центре / Д.Э. Шкирьянов // Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г.: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физической культуры; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2014. – Ч. 1. – С. 312–315.

рекреативный режим. Они проводятся по тем видам ФУ, которые вошли в содержание ДР: соревнования по настольному теннису, волейболу, дозированной ходьбе и бегу на дистанцию 0,5–1 км, подвижные игры и эстафеты с небольшими передвижениями. Одним из условий эффективности ФОР в ДРОЦах является проведение с детьми АиП в области ОФК. Ее содержанием должны стать теоретические и методические знания по ЗОЖ с учетом возрастных особенностей.

К организации ФОР в ДРОЦах привлечены инструкторы физической культуры и ЛФК, работа которых основывается на планирующих документах, предусмотренных Министерством образования по организации и проведению подобных услуг в ДРОЦах.

5.5. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

5.5.1. Цель, задачи и виды физкультурно-оздоровительных групп

В любой из форм ФОР с населением непосредственной ее формой являются **физкультурно-оздоровительные группы (ФОГ)** – добровольное объединение лиц различного пола, возраста, физического состояния и развития, профессии, связанных общими физкультурными потребностями и интересами. Их общая **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 личной и общественной гигиены, рационального питания; ♦ организации режима труда и отдыха; ♦ методике закаливания; ♦ способам отказа от вредных привычек, регулирования психоэмоционального состояния; ♦ организации образа жизни в связи с экологическими

условиями (при химическом, пылевом, биологическом, радиоактивном и других видах загрязнения окружающей среды);

2. Формирование знаний по методике занятий ФУ: ♦ особенностям влияния на организм физических нагрузок различной направленности; ♦ организации занятий, преимуществам и недостаткам влияния различных видов ФУ на организм занимающихся; ♦ дозирования физической нагрузки для достижения оздоровительного эффекта; ♦ техническим приемам используемых ФУ, технике безопасности на занятиях; ♦ средствах и методах самоконтроля при оценке эффективности физкультурно-оздоровительных занятий;

▶ **воспитательные**, диктуемые общей направленностью физического воспитания: формирование общих и прикладных двигательных умений и навыков, развитие и поддержание уровня физических качеств и физической подготовленности; развитие социальных и психических качеств: уверенности в своих силах, настойчивости, чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи; воспитание потребности в занятиях ФУ и установки на ЗОЖ⁶⁸.

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 и 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. В содержании занятий в этих группах используются разнообразные оздоровительные системы и программы.

2-й вид – группы специальной физической подготовки (СФП) или группы по физкультурно-спортивным интересам. К нему относятся группы атлетической, ритмической гимнастики, аэробики, зимнего и общего плавания, зимних видов спорта, оздоровительной ходьбы и бега, туризма, спортивных игр и др. В них могут заниматься лица молодого и среднего возраста, относящиеся к основной и подготовительной медицинским группам. Число занимающихся в них – 20–25 человек. При формировании групп АГ с оздоровительной направленностью учитывают возраст, физическое развитие, состояние здо-

⁶⁸Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: тексты лекций / В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ, 2000. – С. 47–50.

ровья и профессию занимающегося. Возрастные показатели групп АГ предусматривают следующие параметры: 15–16, 17–18 лет, 19–22 года, молодежь и мужчины зрелого возраста 23–39 лет, 40–50 лет. Занятия АГ могут быть рекомендованы здоровым людям. Задачами групп СФП являются: организация активного отдыха; улучшение функциональных возможностей организма, достижение и сохранение высокого уровня физического развития и подготовленности; гармоничное развитие мускулатуры, улучшение осанки и коррекция фигуры, достижение оптимального веса; развитие конкретных физических и двигательных качеств, участие в спортивных соревнованиях.

Секционные занятия в группах СФП проводятся с использованием, как правило, одного избранного вида. Содержание занятий может иметь следующую направленность: 1) циклические аэробные упражнения (бег, плавание, велоспорт, бег на лыжах, гребля); 2) игры (футбол, волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон); 3) гимнастические упражнения (разновидности ритмической гимнастики, атлетическая гимнастика, разновидности восточной гимнастики); 4) восточные единоборства; 5) туризм и др. При занятии избранным видом спорта необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы обеспечить решение и оздоровительных задач, поскольку углубленная специализация может препятствовать формированию стойкого оздоровительного эффекта. Например, для группы оздоровительного бега следует планировать упражнения на развитие гибкости и скоростно-силовых качеств, а в группе атлетической гимнастики – на общую выносливость. Занятия в таких группах 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, группы закаливания и др. Задачами групп утренней гимнастики является подготовка организма к работе, оптимизация эмоционального состояния. В них могут заниматься лица разного пола, возраста, профессий численностью до 40 чел. 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, программы занятий могут иметь различный характер: отдельно для родителей и отдельно для детей, совместные занятия при условии сочетания взрослых и детских нагрузочных и динамических средств, методов оздоровительной физической тренировки. Немаловажным фактором решения задач этих ФОГ является совместное участие детей, родителей или родственников в посильных для всех ФСМ. Длительность занятий 45–90 мин в различных условиях: в зале, бассейне, парке, стадионе и т.п. Группы закаливания организуются для решения задач оздоровления людей силами природы 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 определенному виду оздоровления 3 раза в неделю по 2 ч на воздухе, в открытом бассейне, на стадионе. В группе закаливания могут заниматься лица разного пола и возраста, но дозировку применяемых средств в сочетании с ФУ, в основном циклического характера, определяет инструктор совместно с медицинским работником для каждой возрастной группы.

5.4.4. 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 ПФК⁶⁹; ♦ группы образуются из лиц со схожим состоянием здоровья, которое определяется медицинским освидетельствованием. Допускается ком-

⁶⁹Ловицкая, И.В. О принципе комплектования групп здоровья с учетом профессии занимающихся / И.В. Ловицкая // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 11. – С. 50–53.

плектование ФОГ для лиц основной и подготовительной медицинской группы или отнесенных к подготовительной и специальной медицинским группам, если лица подготовительной группы старше возрастом, чем занимающиеся специальной медицинской группы; ♦ 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 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 занятий. Эта информация позволяет инструктору-методисту правильно планировать занятия, от чего 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 абонентной платы с указанием суммы, сроков, расчетного счета учреждения и правил взаимоотношений между ним и занимающимися при условии заболевания, пропуска, отъезда и других 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 гигиениче-

ского состояния, условиями по охране имущества занимающихся во время их присутствия на занятиях;

- ▶ разработка планирующей документации по оздоровительно-тренировочному процессу для 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 должны заранее информироваться 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.

5.4.5. Виды и содержание планирующих документов занятий физкультурно-оздоровительной направленности

Проведение занятий в ФОГ – сложный педагогический процесс, состоящий из следующих этапов. **1-й этап** – *ознакомительный*, который длится два-три месяца и направлен на определение отношения занимающихся к ФУ как средству профилактики заболеваний, физическому и духовному развитию; выявление уровня развития их двигательных, функциональных и физических возможностей; адаптацию к коллективу группы, формирование интереса к систематическим занятиям ФУ. Его содержанием является использование простых упражнений с предметами и без предметов (60–70% времени), простейших элементов легкоатлетических и игровых упражнений. **2-й этап** – *подготовительный*, который длится четыре-восемь месяцев и направлен на дальнейшую активизацию обменных процессов, поддержание и повышение работоспособности, подготовку к упражнениям большей интенсивности, восстановлению и совершенствованию навыков занимающихся в основных видах двигательной и физкультурной деятельности. Его содержанием является переход на общий двигательный режим за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений, темпа, сложности и амплитуды движений. Вводятся упражнения на координацию и ловкость в сочетании с ходьбой и бегом средней интенсивности, медленный бег от 3 до 10 мин, технику различных игровых упражнений с отягощениями и др. Общеразвивающим уп-

ражнению отводится 50–60% общего времени занятий. **3-й этап** – *основной*, который направлен на закрепление достигнутых мотивационных, двигательных, физических и функциональных состояний занимающихся и создание условий для их дальнейшего развития. Его длительность – от одного до двух лет. Основными средствами на этом этапе занятий становятся гимнастические упражнения с предметами и без предметов, легкоатлетические и атлетические упражнения, спортивные игры, плавание и ходьба на лыжах и др. Увеличивается амплитуда, интенсивность, продолжительность и плотность занятий. **4-этап** – *продолгающе-основной*, направленный на поддержание и дальнейшее совершенствование достигнутых двигательных, физических и функциональных состояний занимающихся, формирование устойчивых мотивов занятий ФУ для достижения поставленных занимающимися и педагогом целей. На этом этапе в содержание занятий ФОГ вводятся ФУ различной функциональной направленности, специфическая физкультурно-оздоровительная и физкультурно-спортивная направленность в использовании как циклических, так и ациклических упражнений, различных оздоровительных систем и программ. На протяжении всех этапов физкультурно-спортивных занятий в ФОГ формируются знания и умения самостоятельного использования средств ОФК для решения индивидуально поставленных задач лицами разного пола, возраста, состояния здоровья и профессии. *Научно-обоснованная этапность педагогического процесса в ФОГ доказывает возможность достижения оздоровительно-развивающего результата посредством ФУ при длительности их использования в жизнедеятельности человека*⁷⁰.

Этапность и содержание педагогического процесса в ФОГ предопределяет сложность и профессионализм организации и планирования учебно-оздоровительных занятий в них. В ФОГ разрабатываются:

1. Программа физкультурно-оздоровительных занятий на перспективу.
2. Годовой план-график распределения учебно-оздоровительного материала.
3. Рабочий 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 состояния⁷¹. Комплекс тестов используется для текущего и итогового контроля за уровнем физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся. В качестве теста может быть ис-

⁷⁰Рубцов, А.Т. Группы здоровья / А.Т. Рубцов. – 2-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 39–43.

⁷¹Евстратова, Т.В. Алгоритм построения оздоровительных программ / Т.В. Евстратова // материалы междунар. науч.-прак. конф., Витебск, 29–30 марта 2007 г. – Витебск: УО «ВГТУ», 2007. – С. 43–45.

пользовано любое упражнение или их группа, выполняемые по определенному алгоритму и в определенных условиях (например, упражнения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса РБ). 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 данные 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 и регулярности занятий (в зависимости от вида ФОГ). 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 и развитие достигнутого уровня функциональной и физической подготовленности. Эти задачи соответствуют четырем двигательным режимам: реабилитационному, щадяще-тренирующему, тренирующему (общей физической подготовки) и интенсивно-тренирующему.

Любой вид физкультурно-оздоровительных занятий требует разработки программ занятий на определенный период времени. Например, в популярном виде таких занятий, как фитнес, перед составлением фитнес-программы определяются четыре основных момента: 1. Режим или тип тренировок. 2. Частота занятий. 3. Интенсивность каждого занятия. 4. Продолжительность каждого занятия. Определение частоты занятий с учетом потребностей в достижении целей и возможностей заниматься является одним из ключевых вопросов составления фитнес-программы. Первым аспектом здесь должен быть выбор вида физической деятельности, ее режима или типа тренировок в соответствии с интересом занимающихся к фитнесу и его видам не только на конкретном этапе занятий, но и как возможность заниматься им на протяжении всей жизни в соответствии с имеющимися потребностями по изменению физического преобразования своего тела. Вторым аспектом является выбор места занятий (клуб, дом или улица) и оборудования, поскольку объединение любителей фитнеса разных направлений в одном месте – основная задача крупных фитнес-центров. Третий аспект – подбор упражнений для развития основных физических

качеств: силы, выносливости и гибкости. При определении частоты занятий в программе фитнеса учитываются также наличие временных ресурсов (свободного времени), двигательные навыки и уровень физической подготовки занимающихся, сроки достижения поставленной цели по их улучшению или формированию.

Частота занятий определяется различными факторами, но она не может быть рассмотрена без учета выбранного режима тренировок, продолжительности и интенсивности занятий. Различные виды тренировок в фитнесе имеют различную оптимальную частоту занятий: – чем сильнее требуется напряжение в выбранном виде фитнеса, тем реже они должны проводиться; – тренировки опытных «силовиков» (штангистов, пауэрлифтеров или культуристов со стажем более десяти лет могут проходить реже одного раза в неделю); – тренировки со сложной двигательной координацией, но с меньшим напряжением, например, теннис, могут проходить до двух раз в день ежедневно. Для начинающих занятия фитнесом основным правилом определения продолжительности и частоты занятий является следующее: чем ниже уровень физической подготовки, тем выше частота проводимых тренировок с минимальным временем их проведения – не более 5 мин. Наиболее оптимальной частотой для начинающих является проведение 3–5 занятий в неделю.

Интенсивность занятий – важный фактор составления программы. Ошибка в выборе интенсивности является главной причиной прекращения тренировок: если интенсивность слишком мала, то тренировки обычно прекращаются по причине отсутствия результата; если уровень нагрузки превышает адаптационные способности организма, то он включает подсознательные механизмы «приближения–отторжения». Поэтому интенсивность тренировки должна быть подобрана таким образом, чтобы в конце занимающиеся чувствовали радость от совершенной физической работы и от выполненного долга перед своим организмом, удовлетворив его потребность в движении. В разных видах физкультурной деятельности интенсивность определяется разными параметрами. Например, в аэробных тренировках основными показателями интенсивности могут являться скорость и угол наклона беговой дорожки, а во время тренировок в тренажерном зале – величиной отягощения и количеством подъемов. Интенсивность измеряется в процентах от максимальных возможностей занимающихся и может меняться в зависимости от самочувствия и периода тренировок. Основной причиной смены интенсивности при длительных тренировках является смена целей.

Продолжительность занятий зависит от изменения интенсивности. Они находятся в обратно пропорциональной зависимости: если интенсивность тренировок повышается, то продолжительность уменьша-

ется, и наоборот. Обычно изменение интенсивности и длительности занятия колеблется в пределах 5–10% в зависимости от самочувствия и наличия необходимого оборудования. Рекомендуемая продолжительность занятия для начинающих в фитнес-клубах составляет 60 мин.

При разработке фитнес-программ необходимо участие квалифицированных специалистов: ● тренеров-преподавателей физкультурно-оздоровительных групп, специалистов физического воспитания дошкольных и школьных учреждений, медицинских групп в вузах, персональных тренеров по фитнесу, владеющих знаниями и умениями планирования и проведения занятий физическими упражнениями с соответствующими контингентами; ● консультантов, специалистов диагностических центров, инструкторов-методистов физкультурно-оздоровительных центров, владеющих знаниями и умениями методических основ планирования оздоровительных программ; ● научных сотрудников, работников научных профилированных центров, специалистов по тестированию, владеющих знаниями и умениями научного исследования и научного обоснования разработки оздоровительных и фитнес-программ; ● реабилитологов, специалистов по косметике, инструкторов-массажистов, владеющих знаниями в этих областях оздоровительной деятельности (Л. Гончаров, 2011).

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 них занятий или часов. 3. Название месяцев использования средств в течение годового цикла (*приложение Д1*).

На основе этого планирующего документа составляется **Рабочий 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 и 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 – по-

вторение; З – закрепление; С – совершенствование; К – контроль; + – использование (*приложение Д2*).

На основании рабочего 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 самооценки знаний:

1. Что представляет собой физкультурно-оздоровительная работа? Каковы ее цель и задачи по месту работы трудящихся?
2. Какие обязанности выполняет инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной работе? Какими правами они обладают?
3. Какие формы физкультурно-оздоровительной работы применяются на производстве?
4. Какие организации участвуют в управлении физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения, в чем заключаются их функции? В чем заключаются организационно-методические характеристики физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения?
5. В чем заключается цель, функции и структура деятельности Центра физкультурно-оздоровительной работы с населением?
6. Каково назначение, структура и специфика деятельности Физкультурно-спортивного и Культурно-спортивного комплексов, Физкультурно-оздоровительного центра (комплекса)?
7. В чем специфика организации и содержания работы Клубов по физкультурно-спортивным интересам и Школы здоровья?
8. Из каких разделов и содержания состоит План физкультурно-оздоровительной работы организации на календарный год?
9. В чем состоит физкультурно-оздоровительная работа в парках культуры и отдыха, в домах отдыха и пансионатах, туристических базах?
10. В чем специфика целей, задач и содержания физкультурно-оздоровительной работы в санаториях, санаториях-профилакториях, детских реабилитационно-оздоровительных центрах?
11. Какие общие методические правила необходимо учитывать при организации и проведении ФОР в учреждениях реабилитации и отдыха?
12. Каковы цель и задачи, виды и специфика содержания и регламента работы физкультурно-оздоровительных групп?
13. Какие организационные действия, планирующие и учетные документы необходимы для создания и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах?

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

6.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ПЕРИОДОВ И ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

6.1.1. 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 и развитие желез внутренней секреции, степень полового созревания, развитие мышечной силы и состояние функциональных систем организма. 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).

Таблица 2 – **Возрастная классификация взрослого населения**

Классификация по теории и 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 года, мужчины – 29–39 лет)	2. Зрелый возраст (женщины – 29–34 года, мужчины – 29–39 лет)
3. Зрелый возраст второй период (женщины – 35–54 года, мужчины – 40–59 лет)	3. Средний возраст (женщины – 35–54 года, мужчины – 40–59 лет)
4. Пожилыи возраст (женщины – 55–74 года, мужчины – 60–74 года)	4. Пожилыи возраст (женщины – 55–74 года, мужчины – 60–74 года)
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)

Возрастные изменения в организме человека проявляются в инновационных изменениях – старении. **Старение – это биологический**

процесс, возникающий в результате возрастных морфологических и функциональных изменений в организме, приводящий к снижению функций и его приспособляемости к воздействию внешней среды. Старение предстает как биологический процесс постепенного снижения функциональных возможностей организма, который начинается задолго до наступления старости и может меняться в определенных пределах (раннее или позднее старение). Его результатом 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. 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 в организме заложено природой 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 голосовых 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 жизненная емкость легких 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 ре-

жим, приводящий к снижению моторной функции желудочно-кишечного тракта.

Возрастные изменения органов мочевого выделения проявляются как в почках, так и в мочевыводящих путях. В почках уменьшается число функционирующих нефронов и формируется возрастная 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 инволюционным 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. После 20-ти лет начинаются возрастные изменения кожи, и нарастают после 40 лет, становятся выраженными к 60–70 годам и особенно в 75–80 лет. Для этих изменений характерно образование морщин, бороз-

док и складок; поседение волос и облысение, увеличение рогового слоя, появление пигментных пятен, уменьшение количества сальных и потовых желез. В силу этого 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 функциональных возможностей, а 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.

6.1.2. Характеристика физического состояния взрослого населения

Из вышеуказанного следует, что 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 применения средств ОРФК становится **физическое состояние человека**. Его необходимо рассматривать как **уровень развития функциональных систем организма, физического развития и физической подготовленности, необходимых для его 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 других 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 нервной системы: повышается раздражительность, бессонница, мышечная гипертония, что ведет к снижению адаптационных возможностей организма человека. 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 (дряблость кожи и мышц, ухудшение 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 раз-

личным 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, 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 мало, поскольку вредные воздействия, обусловленные издержками современной 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.

6.1.3. 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 за-

нения ФУ в сочетании с другими средствами оздоровления, рекреации и реабилитации. Эффективность физкультурно-оздоровительных занятий взрослого населения всецело зависит от поставленной цели и 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 опыт, находятся в состоянии относительной устойчивости функций организма 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. Углубление знаний о возрастных изменениях и значении занятий ФУ в свободное время для сохранения здоровья и навыков самообслуживания. 2. Сохранение и поддержание оптимального ДР, уровня здоровья и творческого долголетия. 3. Поддержание уровня двигательных умений, необходимых в повседневной жизни. 4. Организация разнообразного досуга.

В старческом возрасте при прогрессирующих инволюционных процессах в занятиях ФУ решаются задачи: 1. Сохранение оптимального для этого возраста ДР. 2. Поддержание функциональных возможностей организма и профилактика заболеваний. 3. Сохранение возможностей и навыков самообслуживания.

6.2. ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

6.2.1. Понятие «оздоровительная физическая тренировка», ее общая характеристика

Занятия физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности в ФОГ по своему характеру являются **оздоровительной физической тренировкой – целесообразным процессом изменения физического состояния организма под воздействием физических нагрузок при помощи средств ОФК**. Оздоровительная физическая тренировка (за рубежом – кондиционная тренировка) по своему характеру воздействия на организм человека это, прежде всего, система физических упражнений, направленных на повышение физического состояния до безопасного уровня, гарантирующего стабильное здоровье. Изменение состояния организма проявляется в его адаптации к этим нагрузкам, результаты которой будут зависеть от особенностей их применения. Эти особенности зависят от цели и задач физической тренировки: общеразвивающих, оздоровительных, спортивных, профессионально-прикладных и т.п. 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, 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 сформулированы принципы и методы оздоровительной физической тренировки, базирующиеся на закономерностях возрастной адаптации организма человека к физическим нагрузкам.

6.2.2. Принципы программирования и проведения физкультурно-оздоровительной тренировки

Как уже рассматривалось выше, ОФК в своем функционировании основывается на ряде принципов. Процесс ОФК как педагогическая деятельность по обеспечению оздоровительной физической тренировки основывается на общеметодических (педагогических) принципах и приципах 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 физической и психической 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 физических и психических изменений в организме в ходе ФУ; 4) доступностью 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 многообразия тех ее видов и средств, которые в комплексе решали бы задачи оздоровительной физической тренировки для определенного контингента занимающихся;

- принцип **оптимальности физических нагрузок**, который требует «оптимума двигательной активности» в соответствии с возрастными, половыми, профессиональными и функциональными осо-

бенностями 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 и 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 считается 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.

6.2.3. 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 занимающимся, управлению их деятельностью на занятиях, общению 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 видеофильмов, 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 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 (разучивание 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. Разновид-

ностями 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 дозированными и заранее запланированными интервалами активного отдыха в 1–3 мин; ● *переменно-интервального упражнения* – применение различных интервалов отдыха между нагрузками.

Метод круговой тренировки – последовательное выполнение ФУ на определенных станциях, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы организма по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг пространства спортивного зала или площадки включается 6–10 «станций» с выполнением на них регламентированных по структуре и дозировке упражнений, которые занимающиеся проходят от 1 до 3 раз. Основными правилами применения этого метода являются последовательное применение ФУ на различные группы мышц и их биомеханическое сочетание.

Игровой метод – двигательная, физическая 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, эмоциональность делает игру эффективным способом гармоничного воспитания личности, формирования положительного интереса к ФУ. К недостаткам этого метода относятся ограниченные возможности взрослого населения при разучивании движений и сложности дозировки физической и психической нагрузки.

Соревновательный (контрольный) метод – однократное или повторное выполнение тестов, использование состязаний как средства повышения и оценки уровня физической подготовленности занимающихся. Он осуществляется в виде отдельного соревнования и как элемент содержания физической тренировки. Соревнование стимулирует проявление и качество двигательных и физических 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.

6.3. КОМПЛЕКСНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ И СПЕЦИФИКА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

6.3.1. 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, который зависит от используемых средств, методики их применения, структуры занятий и выбора оптимальных нагрузок. В этой связи рекомендуется трехэтапное построение годового 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 – более 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. Научные исследования и практика в ОФК показывают, что наибольший оздоровительный и развивающий эффект имеют занятия, в которых в соответствии с принципом вариативности, многообразия и комплексности применяются разнообразные средства и формы ОФК. Их использование осуществляется в оздоровительной тренировке по двум основным направлениям: – воздействие применяемых средств на

функциональные возможности различных систем организма; – 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 разнообразное 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 (*приложение Е*).

Таким образом, в основу разработки программ и содержания занятий физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности во всех ФОГ положен принцип комплексности использования средств ОФК. При их подборе неизменным является сочетание циклических и ациклических ФУ с преобладанием 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). 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 упражне-

ний 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.

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

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 оптимального уровня здоровья являются упражнения на гибкость, которые способствуют улучшению подвижности, а, следовательно, и функционированию опорно-двигательного аппарата. При выполнении упражнений на гибкость с лицами среднего и пожилого возраста необходимо соблюдать большую ос-

торожность 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 развитие и поддержание этих качеств должны присутствовать в оздоровительной тренировке лиц разного возраста. 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 включены в 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.), 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 препятствовать 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 укрепляющее 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 ФУ 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.*

6.3.2. 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. Продолжительность нагрузки обладает определенной **периодичностью – количеством физкультурно-оздоровительных занятий в течение одной недели.** Согласно рекомендациям Международного олимпийского конгресса в Сеуле (сентябрь, 1988 г) для поддержания физического состояния человека частота занятий должна составлять 3–5 раз в неделю. Взрослым людям, не занимающимся ранее спортом, рекомендуется физическая нагрузка низкой или умеренной интенсивности и большой продолжительности. Более дифференцированный подход к определению продол-

жительности и периодичности физической нагрузки в оздоровительной тренировке представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Продолжительность и периодичность физической нагрузки в оздоровительной физической тренировке взрослого населения

Количество 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 мин; для лиц с физическим состоянием среднего и выше среднего уровня – 3 раза в неделю длительностью занятия 45–60 мин; ♦ 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 ч, а при малых нагрузках длительностью 15–20 мин – 24 ч, что позволяет их проводить 5–6 раз в неделю.

Тип нагрузки – это структура и направленность ФУ. В оздоровительной физической тренировке различают три основных типа избирательной направленности ФУ: 1. Циклические упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей и специальной выносливости, гибкости. 2. Упражнения аэробно-анаэробной направленности, развивающие специальную выносливость, скоростно-силовые качества, ловкость и др. 3. Ациклические упражнения преимущественно анаэробной направленности, развивающие быстроту, ловкость, силу, скоростно-силовые качества и специальную 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 жизнедеятельности человека большое значение имеет развитие всех физических качеств, что требует включение в тренировку и ациклических (анаэробных) уп-

ражнений. 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 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 указанной 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 мин, 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 мин. 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 180–190 уд/мин. В оздоровительной тренировке они не используются.

Для контроля за интенсивностью физической нагрузки необходимо знать нижнюю и верхнюю границы ЧСС занимающегося, а также оптимальную 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 допустимую 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 – 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).

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		
Супер-максимальная	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

В зависимости от интенсивности физической нагрузки определяют четыре тренировочных режима:

1. **Аэробный тренировочный режим** – скорость движения между аэробным порогом и ПАНО, ЧСС 110–140 уд/мин. Используется для поддержания и развития общей выносливости.

2. **Аэробный восстановительный режим** – скорость движения ниже аэробного порога, ЧСС – 90–100 уд/мин. Используется при реабилитации после перенесенных заболеваний.

3. **Аэробно-анаэробный режим** – скорость движения между порогом анаэробного обмена (ПАНО) и аэробным обменом, ЧСС – 150–160 уд/мин. Может использоваться для хорошо подготовленных за-

нимающихся при развитии скоростной выносливости и подготовке к соревнованиям.

4. **Анаэробный режим** – скорость движения выше уровня МПК, ЧСС – 160–190 и выше уд/мин. В оздоровительной тренировке этот режим не используется.

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** (количество 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.).

Поскольку тренировочный и оздоровительный эффекты зависят от соотношений интенсивности и продолжительности упражнений, определение тренировочного пульса в оздоровительной физической тренировке конкретной продолжительности у людей с разным уровнем физического состояния имеет свои особенности (рисунок 14).

Основными методическими правилами достижения оздоровительного эффекта в физической тренировке являются следующие (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 переменой положения тела. Составной частью оздоровительной тренировки для взрослых должны быть и упражнения на развитие силы умеренной интенсивности. Рекомендуемый 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.

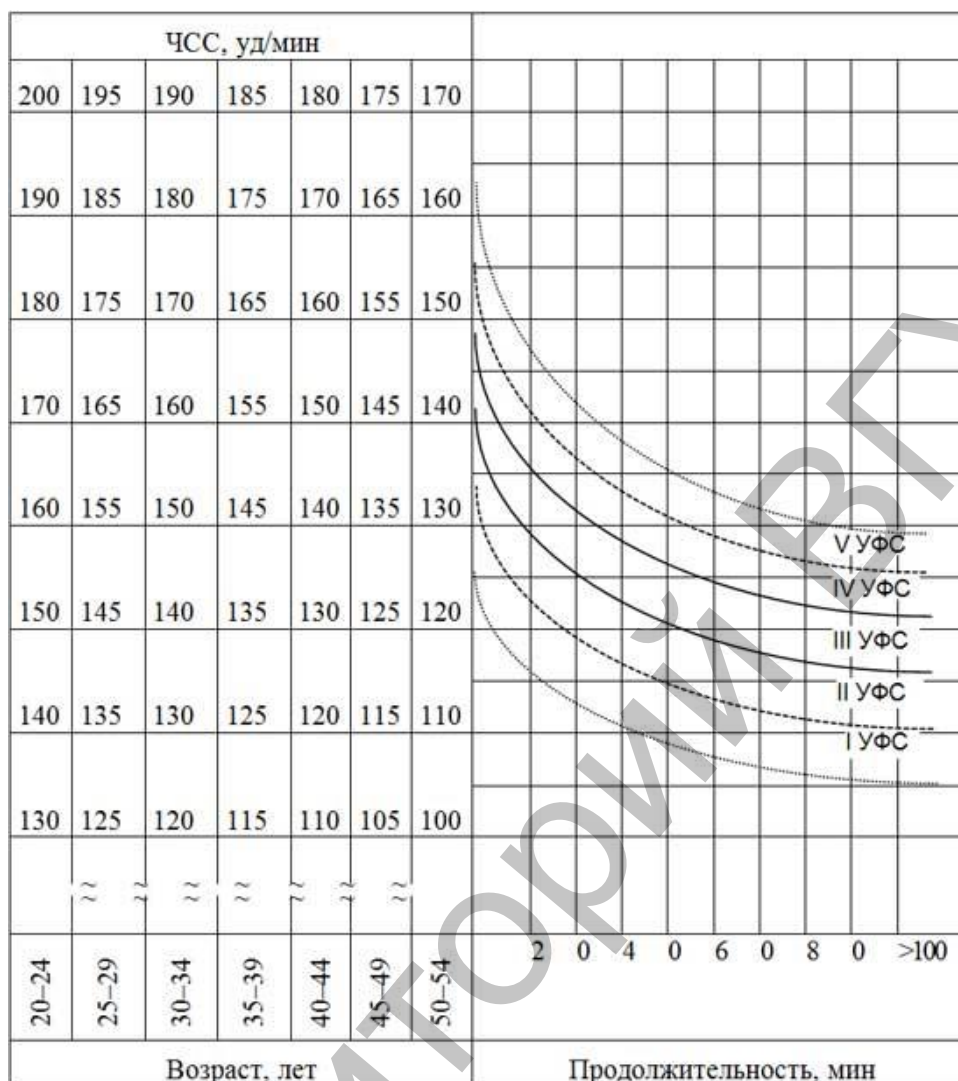


Рисунок 14 – Номограмма для определения тренировочного пульса при нагрузках конкретной продолжительности у людей с разным уровнем физического состояния.

Примечание. Для расчета пульсовых режимов из точки, соответствующей конкретной продолжительности нагрузки, возводится перпендикуляр до пересечения с кривой для данного уровня физического состояния. Точка пересечения соединяется с вертикальной прямой, на которой обозначен пульсовый режим. Верхней границей пульсового режима занятий являются данные вышестоящего уровня. Например, для человека 50 лет со средним уровнем физического состояния пульсовый режим 20-минутных нагрузок равен 130 уд/мин (верхняя граница – 142 уд/мин).

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 оздоровительного 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.

6.3.3. 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 ОФК 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 больше 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 продолжительность и плотность 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 частей занятий в зависимости от погоды, самочувствия и подготовленности занимающихся.

5. Изменяя интенсивность выполнения ФУ: ее суммарный объем прямо пропорционален величине интенсивности выполнения каждого упражнения.

6. Варьируя длительность и интенсивность ФУ в процессе поэтапного их применения: 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 последнюю 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. Используя в различную по характеру местность: поверхность, грунт, наличие воды и леса, рельеф местности (длина и крутизна 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 энергетический 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
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,	–	4,0–5,0	250–300
н/теннис,		5,0–6,0	250–300
бадминтон,		4,0–5,0	300–350
теннис,		6,5–7,5	400–450
баскетбол,		7,5–8,5	450–500
футбол и др.		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 – еще больше увеличивать количество этих занятий. 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. 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 для пожилых людей – 115–120 уд/мин. 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 перенапряжению 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 и определяться при врачебно-педагогическом контроле.

6.4. ВИДЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

6.4.1. Виды оценки эффективности физкультурно-оздоровительных занятий

Оздоровительные возможности физической тренировки можно зафиксировать непосредственно во время занятия, по его окончанию 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 систематического выполнения ФУ в течение достаточно длительного времени. Формирование долговременного эффекта адаптации систем организма к физическим нагрузкам и оздоровления защищает человека от заболеваний, повышает устойчивость ко многим вредным воздействиям природной, производственной и бытовой 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. Врачебный контроль при физкультурно-оздоровительных занятиях направлен на решение трех основных задач: 1) выявление противопоказаний к физической тренировке; 2) определение УФС для назначения адекватной тренировочной программы; 3) осуществление контроля за состоянием организма в процессе занятий (не менее двух раз в год). В связи с использованием на различных этапах оздоровительной тренировки циклических физических упражнений, перечень противопоказаний для их применения весьма ограничен: – врожденные пороки сердца и стеноз (сужение)

предсердно-желудочкового отверстия; – сердечная или легочная недостаточность любой этиологии; – выраженная коронарная недостаточность, проявляющаяся в покое или при минимальной нагрузке; – хронические заболевания почек; – тяжелые формы сахарного диабета; – гиперфункция щитовидной железы (тиреотоксикоз); – высокое артериальное давление (200/120 мм рт. ст.), которое не удается снизить при помощи гипотензивных средств; – ранний период после перенесенного инфаркта миокарда (3–6 месяцев и более, в зависимости от тяжести заболевания); – тромбофлебит; – глаукома и прогрессирующая близорукость, угрожающая отслойкой сетчатки. Физическая тренировка временно противопоказана после любого острого заболевания или обострения хронической болезни. После устранения симптомов заболеваний и возобновлении физкультурно-оздоровительных занятий следует вдвое снизить привычную физическую нагрузку. Дальнейшее доведение ее до соответствующего уровня производится постепенно, в течение 1–3 месяцев. Основная форма врачебного контроля – врачебное обследование, которое дает возможность своевременно 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. 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 другие 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 и объективных показа-

телей, 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. 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 различных измерительных приборов, средств и оцениваются такими единицами измерения, как секунды и минуты, сантиметры и метры, граммы и килограммы, количество повторений, показателями индексов, многофакторных формул и др. Важное значение для самоконтроля имеют как объективные, так и субъективные показатели состояния организма, которые регулярно записываются занимающимся в «дневник самоконтроля». В нем должны быть отражены показатели физической нагрузки (длина дистанции, характер выполняемых упражнений, время их выполнения, количество повторений), показатели функционального состояния ССС (ЧСС во время выполнения нагрузки и динамика ее восстановления, ЧСС в покое), субъективные показатели (сон, самочувствие, настроение, работоспособность, утомляемость в течение рабочего дня, усталость и самочувствие после тренировки и др.), контроль веса (один раз в месяц) (*приложение Ж*). Дневник самоконтроля представляется для просмотра врачу или педагогу с целью определения функциональных изменений организма и дачи рекомендаций по совершенствованию методики и планирования объема физической нагрузки.

6.4.2. Методы оценки эффективности физкультурно-оздоровительных занятий по показателям сердечно-сосудистой системы

Наиболее доступными и информативными характеристиками оздоровительной эффективности физической тренировки являются показатели сердечно-сосудистой системы. Ведущим из этих показателей является ЧСС (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, перенесших заболевания – 190 минус возраст в годах. Оптимальная ЧСС составляет 65–80% от максимальной. Основным критерий переносимости нагрузки – это величина

ЧСС, которая подсчитывается за первые 10 сек после ее окончания и не должна превышать средних значений для данного возраста.

Соответствие суммарной величины нагрузки, состоящей из ее длительности (объема) и интенсивности, физиологическим возможностям организма можно определить скоростью восстановления частоты пульса. Если нагрузка оптимальна, то через 10 мин после ее выполнения ЧСС должна быть менее 100 уд/мин, а через час – восстановиться или приблизиться к ЧСС в покое.

Основным способом оценки степени адаптации организма к физическим нагрузкам и их эффективности по показателям ССС являются **функциональные пробы**, которые представляют собой *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 выполнения физической нагрузки, во время и после ее выполнения, учитывая полученные данные о характере и времени их восстановления. В норме АД в плечевой артерии составляет: систолическое – 100–130 мм рт. ст., диастолическое – 60–80 мм рт. ст., пульсовое – 40–50 мм рт. ст. Индивидуальная норма АД у взрослого населения определяется по формуле: систолическое АД = 0,4 x возраст + 109; диастолическое АД = 0,3 x возраст + 67. Если у обследуемого величина систолического АД выше расчетной на 15 и более мм. рт. ст., это свидетельствует о повышенном АД. Если величина систолического АД ниже рассчитанной на 20 и более мм. рт. ст., а диастолического – 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. Волынский, 1954). В соответствии с рекомендациями ВОЗ пограничная 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 сек; 15-секундный бег в максимальном темпе; 2-минутный бег на месте в темпе 180 шагов в минуту; 3-минутный бег на месте и др.; **двухмоментные** (сочетание двух стандартных нагрузок); **трехмоментная проба Летунова**: 20 приседаний за 30 сек – измерение ЧСС; бег в максимальном темпе 15 сек – измерение ЧСС; 3 минутный бег на месте – измерение ЧСС; первая нагрузка в пробе Летунова является разминочной, вторая – имитирует скоростной бег, третья нагрузка – на выносливость. Результаты пробы оцениваются величиной изменений и скоростью восстановления ЧСС.

● **ортостатическая проба.** Она выполняется на следующий день после тренировочного занятия, утром сразу после пробуждения и посещения туалета. У испытуемого измеряется ЧСС за 60 сек, 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 сек. 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 100–110 уд/мин и ниже – реакция ССС и физическая подготовленность хорошая, если 120–140 – удовлетворительная, выше 140 уд/мин – неудовлетворительная;

● **проба Н.М. Амосова «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 ЧСС увеличилась на 10% – показатель отличный, на 30% – хороший, на 50% – посредственный, свыше 50% – плохой;

● **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 за 10 сек, затем сделать 20 приседаний за 30 сек и вновь подсчитать пульс. Продолжать подсчитывать его каждые 10 сек, вплоть до возвращения к исходному. Отличный показатель у тренированных людей, если пульс восстанавливается к исходному за 40–60 сек. В норме у взрослых людей пульс возвращается к исходному в течение 1,5–2,5 мин, восстановление пульса больше чем за 2,5–3 мин служит показателем нарушения тренировочного процесса или заболевания;

● **проба Н.Д. Граевской.** Она состоит из измерения исходной ЧСС и бега на месте в течение 1–3 мин 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;

● **проба Руфье** используется для оценки степени адаптации ССС к физической нагрузке. Она состоит из измерения ЧСС за 15 с (P1), после 5 мин отдыха в положении сидя. После этого выполняется 30 приседаний за 45 сек. После нагрузки вновь измеряется ЧСС за первые 15 сек (P2) и последние 15 сек (P3) на первой минуте восстановления. Оценка производится по формуле: Индекс Руфье = $4 \times (P1+P2+P3) - 200 : 10$. При индексе пробы 3 и менее – это отличная степень адапта-

ции ССС к физическим нагрузкам, от 4 до 6 – хорошая, от 7 до 9 – средняя, от 10 до 14 – удовлетворительная и более 15 – плохая.

Для упрощения оценки и повышения эмоциональности занимающихся в процедуре функциональных проб В.П. Кривцуном и Д.Э. Шкирьяновым была разработана **темпо-музыкальная проба (ТМП)**, представляющая собой *способ оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы с использованием стандартных тестовых этапов ходьбы и бега разной интенсивности, дозируемых специально подобранными музыкальными произведениями*. Эта проба 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 музыкальными произведениями, специально подобранными 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 испытуемых определяется ЧСС за 10 сек 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. По окончании пробы в зависимости от возраста, физического состояния, спортивной специализации и квалификации занимающихся делаются выводы об их функциональном состоянии и даются рекомендации по коррективке программ занятий.

6.4.3. 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 к исходной величине происходило не дольше 7 мин. Одним из важных показателей дыхательной системы (ДС) является **жизненная емкость легких (ЖЕЛ)**, которая определяется с помощью спирометра. В норме она у молодых 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 после вдоха. 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 высо-

кий 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 7–10 мин – нагрузка адекватная для организма, если через 20–30 мин – реакция неблагоприятная и физическую нагрузку необходимо снизить, дать организму отдохнуть и проконсультироваться с врачом.

6.4.4. Оценка эффективности физкультурно-оздоровительных занятий по показателям индексов, тестов и комплексных методов

Эффективность оздоровительной физической тренировки зависит от целого ряда факторов, среди которых является физическое развитие

человека. Для его определения и дальнейшего учета в планировании средств и норм физической нагрузки в оздоровительной тренировке отправным моментом являются антропометрические измерения. Для индивидуальной оценки показателей антропометрии применяются доступные методы индексов или установлений определенных постоянных пропорций между некоторыми антропометрическими признаками:

1. По **индексу Эрисмана** оценивается пропорциональность развития грудной клетки: окружность грудной клетки (см), делить на длину тела (см) и умножить на 100% = 50–55% – нормостенический тип телосложения, меньше 50% – астенический и более 50% – гиперстенический.

2. По **индексу Пинье** определяется показатель крепости телосложения путем вычитания из величины длины тела стоя (в см), суммы величины массы тела (в кг) и окружности грудной клетки (в см). Пример: рост 182 см, вес 78 кг, окружность грудной клетки 92 см: $182 - (78 + 92) = 12$. Показатель 11–16 – телосложение крепкое, 16–21 – гармоничное, 21–25 – среднее и 26–31 – слабое.

3. **Жизненный индекс** характеризует функциональные возможности дыхательной системы. Он определяется путем деления ЖЕЛ (мл) на массу тела (кг). В норме для мужчин он составляет – 65–70 мл/кг, для женщин – 55–60 мл/кг.

4. **Весо-ростовой индекс (Кетле)** характеризует соотношение массы тела к его длине. **1-й вариант** определения ВРИ производится путем деления величины массы тела в граммах на величину роста в сантиметрах. В норме этот показатель составляет для мужчин 350–400 г на 1 см; для женщин – 325–375. 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. **2-й вариант** определения ВРИ производится по формуле путем деления массы тела (М) в килограммах на длину тела (Н) в метрах, возведенную в квадрат. Формула ВРИ = $M : H^2$. Показатель ВРИ менее 16,4 характеризует дефицит массы тела; 18,5–25,4 – нормальная; 25,5 и более – избыточная масса тела.

5. **Индекс Робинсона** (двойное произведение) позволяет определить резерв энергетического потенциала ССС. Он косвенно характеризует аэробную работоспособность организма, коррелируя с показателем МПК. Чем ниже у испытуемого ЧСС и систолическое АД в покое, тем выше аэробные возможности организма. Индекс рассчитывается по формуле: $ИР = ЧСС \times СД : 100$. Показатель 75 и меньше расценивается как выше среднего, от 76 до 89 – как средний, от 90 и выше – ниже среднего.

6. **Силовой индекс** определяется делением динамометрии кисти (сильнейшей руки) на массу тела (кг) и умножением на 100. В норме для мужчин он составляет 70–75%, для женщин – 50–60%.

7. **Показатель становой силы** определяется делением становой силы на вес. В среднем он равен: для мужчин – 2–2,5; для женщин – 1,5–2,0⁷².

Одним из объективных показателей состояния организма человека является его вес или масса тела. 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.

Для оценки состояния вестибулярного аппарата используется **проба Ромберга**. 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.

Основным недостатком метода индексов является невозможность при оценке физического развития должным образом учесть особенности возраста, характера деятельности, географических и других условий жизни людей.

К числу комплексных методов оценки уровня функционального состояния или уровня здоровья человека относятся методы Р.М. Баевского и Е.А. Пироговой, Л.Я. Иващенко. Метод Р.М. Баевского наиболее приемлем для расчета **индекса функциональных изменений (ИФИ)** или **адаптационного потенциала (АП)** системы кровообращения. Он рассчитывается без проведения нагрузочных тестов и позволяет дать предварительную количественную оценку уровню функционального состояния обследуемых по следующей формуле: $ИФИ (АП) = 0,011 \times ЧСС п + 0,014 \times АДС + 0,008 \times АДД + 0,009 \times М - 0,009 \times Рост + 0,014 \times Возраст - 0,27$, где: ИФИ (АП) – индекс функциональных изменений системы кровообращения (адаптационный потенциал) в условных единицах; ЧССп – частота сердечных сокращений в покое, уд/мин; АДС, АДД – артериальное давление систолическое и диастолическое в мл. рт. ст.; М – масса тела в килограммах, Рост – стоя в сантиметрах; Возраст – количество лет, округленных до полного года⁷³. По результатам проведенных измерений обследуемых относят к одной из четырех групп:

⁷²Батурин, К.А. Контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой / К.А. Батурин, Л.И. Литвинова. – Минск: АФВиС, 1992. – 256 с.; Белов, В.В. Определение уровня здоровья и оптимальной физической нагрузки у занимающихся оздоровительной тренировкой / В.В. Белов // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 13.

⁷³Баевский, Р.М. Адаптационный потенциал системы кровообращения и контроль индивидуального двигательного режима / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева, Ю.И. Сбруев // Материалы 5-го Всесоюз. симпозиума «Эколого-физиологические системы адаптации». – М., 1988. – 24 с.

1-я группа – (ИФИ в пределах 1,50–2,59) – достаточные функциональные возможности системы кровообращения, оценка «здоров»; 2-я группа – (ИФИ 2,60–3,09) – напряжены механизмы адаптации, оценка «практически здоров», но не исключаются скрытые заболевания; 3-я группа – (ИФИ 3,10–3,60) – снижены адаптационные возможности, показано дополнительное обследование; 4-я группа – (ИФИ более 3,60 усл. ед.) – резкое снижение функциональных возможностей всего организма, показана лечебная физическая культура.

Экспресс-метод Е.А. Пироговой, Л.Я. Иващенко направлен на оценку **уровня физического состояния (УФС)**. Для этого предварительно определяется масса тела, ЧСС в покое, среднее АД. При проведении теста нужен предварительный 5-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:

$$X = \frac{700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2,5 \times \text{АД}_{\text{ср.}} - 2,7 \times B + 0,28 \times M}{350 - 2,6 \times B + 0,21 \times P},$$

где: X – количественный показатель УФС в условных единицах; ЧСС – уд/мин в покое; B – возраст (лет); M – масса тела (кг); P – рост (см); АД_{ср.} = диастолическое + пульсовое : 3; пульсовое давление – это разница между систолическим и диастолическим. Для определения УФС необходимо сопоставить полученные данные со шкалой оценки (таблица 7).

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.

$$\text{ст. УФС} = \frac{700 - 3 \times 56 - 2,5 \times 83 - 2,7 \times 46 + 0,28 \times 80}{350 - 2,6 \times 46 + 0,21 \times 178} = 0,832.$$

Следовательно, у обследуемого УФС высокий.

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

дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Все тестовые исследования в ОФК должны быть доступными для занимающихся как по мощности нагрузок, так и по их содержанию.

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 исследователями. 6. Проводить обследование необходимо в одно и то же время.

Вопросы для самооценки знаний:

1. Как классифицируются возрастные периоды жизнедеятельности человека? Какие инволюционные изменения происходят у людей в различных возрастных периодах?

2. Что представляет собой физическое состояние и его особенности у взрослого населения? Какие задачи ставятся в занятиях физкультурно-оздоровительной направленности для разных возрастных групп?

3. Что представляет собой оздоровительная физическая тренировка? Какие общеметодические принципы физического воспитания лежат в ее основе?

4. Какие методы применяются в оздоровительной физической тренировке для обучения двигательным действиям и развития физических качеств?

5. Какие правила планирования и проведения лежат в основе оздоровительной физической тренировки?

6. В чем выражаются количественные характеристики физической нагрузки? Что представляет собой «интенсивность» физической нагрузки, по каким показателям она определяется?

7. Что представляет собой «дозировка», каковы способы дозирования физической нагрузки и основные методические правила достижения оздоровительного эффекта в физической тренировке?

8. Какие требования предъявляются к проведению оценки эффективности физкультурно-оздоровительных занятий?

9. Какие методы и показатели применяются для оценки влияния физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма человека?

10. По каким индексам, тестам и методам обеспечивается комплексная оценка эффективности физкультурно-оздоровительных занятий?

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 разноместных 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 особенно

стями 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 ОФК, 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 ОФК.

Оздоровительно-рекреационная физическая культура: 1) в широком смысле – это добровольный, организованный и самоорганизованный, внепроизводственный (внеучебный) процесс восстановления, 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 физкультур-

ной 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 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 цели 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 педаго-

гических 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 развития физических, психических и духовных возможностей для оптимального выполнении 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.

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Вилькин, Я.Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: учеб. пособие для ин-тов физкультуры / Я.Р. Вилькин, Т.М. Каневец. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Грабар, Р.Н. Организация и экономика физической культуры и спорта: учеб. пособие / Р.Н. Грабар, Ж.Г. Шумак. – Пинск: ПолесГУ, 2013.
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, В.П. Оздоровительные ходьба и бег как эффективные средства оздоровления / В.П. Кривцун, Д.Э. Шкирьянов. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ», 2008.
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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. Кузьмак, Б.С. Социально-экономические проблемы физической культуры и спорта / Б.С. Кузьмак, А.А. Осинцев. – М.: Физкультура и спорт, 1992.
10. Мусаелов, Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А. Мусаелов, Л.Н. Нифонтова. – М.: Профиздат, 1985.
11. Петленко, В.П. Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность / В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко. – СПб.: Балтийская пед. академия, 1999.
12. Пирогова, Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – Киев: Здоров'я, 1986.
13. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся: учеб. пособие / Г.Г. Саноян. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
14. 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.
15. 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.
16. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полямя, 1988.
17. Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства: курс лекций / авт.-сост.: Т.В. Дорофеева, В.В. Леонова. – Минск: БГУИФК, 2005.

18. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003.

19. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. центр «Академия», 2003.

20. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: тексты лекций / В.В. Храмов; М-во образования Респ. Беларусь, Гродн. гос. ун-т им. Янки Купалы. – Гродно, 2000.

Дополнительная литература

1. Артишевская, Л.А. Врачебно-педагогические наблюдения и тестирование в физической культуре и спорте: учеб.-метод. пособие / Л.А. Артишевская. – Минск: БГПУ, 2008.

2. Баранов, В.М. Занятия в группах здоровья / В.М. Баранов. – Киев: Здоровье, 1983.

3. Баранов, В.М. Производственная гимнастика: вопросы и ответы / В.М. Баранов. – Киев: Здоровье, 1988.

4. 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.: Изд. центр «Академия», 2002.

5. Гусалов, А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа / А.Х. Гусалов. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

6. Дормидонтова, Л.С. Организация и проведение праздников по месту жительства населения в парках культуры и отдыха: метод. рекомендации / Л.С. Дормидонтова. – Омск, 1988.

7. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Изд. центр «Академия», 2002.

8. Зайцева, В.В. Проблемы оценки физического состояния человека / В.В. Зайцева // Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной тренировке: сб. науч. тр. / под ред. В.Д. Сонькина. – М., 1991.

9. Комната психологической разгрузки: метод. рекомендации / авт.-сост.: Я.Н. Воробейчик, Э.М. Псядо, А.Р. Якубовская. – М., 1989.

10. Кривцун, В.П. Разработки программ занятий на дорожке здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки / В.П. Кривцун // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы VI междунар. науч.-практ. конф., Чебоксары, 14 нояб. 2016 г. / под ред. Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2016. – С. 559–564.

11. Кривцун-Левшина, Л.Н. Структура и содержание педагогической деятельности в области физической культуры / Л.Н. Кривцун-Левшина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сб. науч. ст. / под ред. Г.Л. Драндрова. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2012. – Вып. 3. – С. 565–570.

12. 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.

13. 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.

14. Крицун-Левшина, Л.Н. Анализ современных средств оздоровительной физической культуры / Л.Н. Кривцун-Левшина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы VI междунар. науч.-практ. конф., Чебоксары, 14 нояб. 2016 г. / под ред. Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2016. – С. 50–56.

15. 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.

16. Кудрицкий, В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования / В.Н. Кудрицкий. – Брест: Изд-во БрГТУ, 2005.

17. 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.

18. Мильнер, Е.Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е.Г. Мильнер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 125 с.

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

20. Мышкина, А.К. Пожилой возраст. Лечение и профилактика болезней / А.К. Мышкина. – М.: Научная книга, 2006.

21. Овчинникова, Т.С. Музыка для здоровья / Т.С. Овчинникова. – СПб.: Союз художников, 2004.

22. Пирогова, Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – Киев: Здоров'я, 1986.

23. Погодина, А.Б. Основы геронтологии и гериатрии / А.Б. Погодина, А.Х. Газимов. – М., 2007.

24. Полиевский, С.А. Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 124–125.

25. Рубцов, А.Т. Группы здоровья / А.Т. Рубцов. – 2-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

26. Спекторов, В.Б. Дорожки здоровья и бодрости / В.Б. Спекторов. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

27. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни / И.И. Соковня-Семенова. – М.: Сфера, 2003.

28. Физкультурно-оздоровительные технологии: курс лекций / сост. И.А. Ивко. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2009.

29. Финин, С.В. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в парках культуры и отдыха: метод. рекомендации / С.В. Финин. – М.: БГОИФК, 1983.

30. Юспа, М.Б. Организация работы и оборудование физкультурно-оздоровительных центров: метод. пособие / М.Б. Юспа, А.Г. Фурманов. – Минск: БГОИФК, 1985.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЯ А

Приложение А1

Примерная схема выполнения вводной гимнастики

1. Схема выполнения вводной гимнастики для работающих с небольшими физическими усилиями, малой двигательной активностью, с монотонным характером труда, требующим концентрации внимания, зрения (работа на конвейерных линиях, швеи, сортировщицы и т.п.). Комплекс гимнастики для них состоит из комбинированных динамических физических упражнений для различных групп мышц, выполняемых в среднем темпе, а максимальная физическая нагрузка приходится на первую треть комплекса. В конце комплекса выполняются специальные упражнения, схожие по структуре или темпу с рабочими движениями, имитируя их: 1. Упражнения с потягиванием тела. 2. Упражнения для мышц рук и туловища. 3. Упражнения для мышц туловища со средней амплитудой. 4. Маховые упражнения для ног. 5. Упражнения на координацию движений. 6–8. Специальные упражнения, имитирующие трудовой процесс.

2. Схема выполнения вводной гимнастики для работников, у которых труд сочетает элементы умственного и физического труда с динамическими физическими усилиями умеренной тяжести (токари, слесари, ткачи, ремонтники и т.п.). В комплекс включаются широкоамплитудные упражнения, выполняемые в среднем темпе. Максимальная физическая нагрузка должна приходиться на 4–5 упражнение, т.е. на середину комплекса: 1. Разновидности ходьбы на месте. 2. Упражнения с потягиванием и подъемом на носки. 3. Упражнения для мышц рук и туловища вращательного характера. 4. Широкоамплитудные упражнения для мышц рук и туловища. 5. Маховые широкоамплитудные упражнения для мышц ног. 6. Силовые упражнения для ног. 7. Координационные упражнения. 8. Дыхательные упражнения.

3. Схема выполнения вводной гимнастики для работников с большими физическими усилиями и тяжелым физическим трудом (грузчики, формовщики, кузнецы, строители, шахтеры и т.п.). Для данной категории работников в комплекс включаются простые по координации упражнения динамического характера. Они направлены на последовательное включение в активную деятельность все крупные мышечные группы с целью их «разогревания» и подготовки всего организма к предстоящей напряженной физической работе. Физическая нагрузка увеличивается постепенно, и ее максимум приходится на последнюю четверть комплекса: 1. Разновидности ходьбы на месте с повышением темпа. 2. Разновидности бега на месте с переходом на ходьбу. 3. Дыхательное упражнение. 4. Упражнения для мышц рук и туловища вращательного характера с большой амплитудой. 5. Упражнения для мышц рук и туловища в высоком темпе. 6. Упражнения для мышц туловища и ног силового характера. 7. Упражнения на гибкость. 8. Дыхательное упражнение.

4. Схема выполнения вводной гимнастики для работников умственного труда, требующего большого напряжения центральной нервной системы, как правило, с малоподвижным характером труда, вынужденного положения тела «сидя» со статическим напряжением мышц и небольшими мышечными усилиями (инженеры, бухгалтеры, редакторы, операторы, программисты, научные работники и т.п.). Максимальная физическая нагрузка должна приходиться на 4-е упражнение,

т.е. на середину комплекса: 1. Упражнения с потягиванием и подъемом тела на носки. 2. Разновидности ходьбы на месте в среднем темпе. 3. Упражнения для мышц рук и туловища вращательного характера. 4. Упражнения для мышц туловища и ног в среднем темпе. 5. Упражнения на гибкость. 6. Координационные упражнения. 7. Упражнения на внимание и память. 8. Дыхательные упражнения.

Примечание. Все упражнения вводной гимнастики должны быть направлены на те группы мышц и функциональные системы организма, которые будут участвовать в предстоящем труде. Для повышения эффективности их необходимо выполнять в сопровождении музыки.

Приложение А2

Примерная схема выполнения физкультурной паузы

1. Схема выполнения физкультпаузы для работающих с небольшими физическими усилиями, малой двигательной активностью, с монотонным характером труда требующим концентрации внимания (работа на конвейерных линиях, швеи, сортировщики и т.п.). Упражнения подбираются динамического характера с большой амплитудой, направленные на активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обмен веществ и оказание тонизирующего влияния на нервную систему: 1. Упражнения с потягиванием. 2–3. Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса. 4–5. Упражнения для мышц рук, туловища с большой амплитудой и высоким темпом. 6–7. Упражнения для мышц ног (приседания, разновидности ходьбы на месте, комбинация наклонов и приседаний). 8–9. Упражнения для мышц рук, туловища и ног махового характера. 10–11. Упражнения на расслабление рук, туловища и ног. 12. Координационные упражнения на точность выполнения движений.

2. Схема выполнения физкультпаузы для специалистов, работа которых сочетается с элементами умственного и физического труда, динамическими физическими усилиями умеренной интенсивности (токари, слесари, ткачи, ремонтники и т.п.). Комплекс физкультпаузы должен включать в себя динамические упражнения в сочетании с элементами расслабления, быть направлен на группы мышц, которые не принимали участие в труде, на снижение напряжения работавших мышц, улучшение деятельности системы кровообращения и дыхания: 1–2. Упражнения с потягиванием. 3–4. Упражнения для мышц рук, туловища и ног махового характера с элементами расслабления. 5–6. Упражнения для мышц рук, туловища и ног, которые не участвовали в труде. 7–8. Комбинации бега, прыжков, приседаний, упражнения махового характера. 9–10. Упражнения на расслабление. 11–12. Упражнения на точность и координацию движений.

3. Схема выполнения физкультпаузы для работников с большими физическими усилиями и тяжелым физическим трудом (грузчики, формовщики, кузнецы, строители, шахтеры и т.п.). Для таких работников комплекс физкультпаузы в основном, состоит из упражнений на расслабление и гибкость в сочетании с дыхательными упражнениями. Упражнения выполняются в медленном или среднем темпе в положении «сидя» и «лежа», если для этого есть необходимые условия. Упражнения направлены на улучшение кровообращения, ускорение восстановительных процессов, снижение нагрузки на организм, позвоночник и ноги, улучшение кровообращения и дыхания: 1–2. Упражнения с потягиванием, глубоким дыханием и расслаблением мышц рук и плечевого пояса. 3–4. Упражнения с глу-

боким дыханием и расслаблением различных мышц. 5–6. Упражнения с расслаблением мышц рук и туловища в сочетании с глубоким дыханием в положении сидя или лежа. 7–8. Упражнения на растягивание, улучшение осанки и подвижности в суставах. 9–11. Упражнения для мышц рук, туловища и ног с элементами координации движений.

4. Схема выполнения физкультпаузы для работников умственного труда, требующего большого напряжения центральной нервной системы, с малоподвижным характером и небольшими мышечными усилиями (инженеры, редакторы, операторы, программисты, научные работники и т.п.). Для таких работников физкультпауза должна состоять из разнообразных физических упражнений с большой амплитудой движений, направлена на улучшение кровообращения всего организма, включая головной мозг, ликвидацию застоя крови в области малого таза и нижних конечностей, улучшение осанки и эмоционального состояния. Упражнения должны быть динамического характера, выполняться в положении «стоя»: 1–2. Упражнения с активным потягиванием. 3–4. Упражнения для мышц рук, туловища и ног выполняемые в среднем и высоком темпе. 5–6. Упражнения для всех групп мышц выполняемые с большой нагрузкой. 7–8. Приседания, бег, прыжки. 9–10. Комбинация упражнений для мышц рук, туловища, ног. 11–12. Упражнения на расслабление мышц рук и туловища, внимание и координацию движений.

Примечание. Для повышения эффективности упражнения физкультурной паузы можно выполнять в сопровождении музыки.

Приложение А3

Примерная схема выполнения физкультурной минутки

1. Схема выполнения физкультминутки для работников умственного труда, требующего концентрации внимания, зрения большого напряжения центральной нервной системы, с малоподвижным характером, вынужденным положением тела «сидя», со статическим напряжением мышц и небольшими мышечными усилиями (инженеры, бухгалтеры, редакторы, операторы, программисты, научные работники и т.п.). Комплекс физкультминутки для них состоит из комбинированных динамических физических упражнений для различных групп мышц, выполняемых в положении стоя в среднем темпе: 1. Упражнения с потягиванием и наклоном корпуса назад. 2. Комбинированные упражнения для мышц рук и туловища. 3. Координационные упражнения для мышц туловища и ног.

2. Схема выполнения физкультминутки для работников со средним и тяжелым физическим трудом (грузчики, формовщики, кузнецы, строители, шахтеры, токари, слесари и т.п.). Для таких работников комплекс выполняется в положении сидя, состоит в основном из упражнений на расслабление, гибкость, в сочетании с дыхательными упражнениями. Упражнения выполняются в медленном или среднем темпе в положении «сидя»: 1. Дыхательные упражнения с наклоном корпуса назад. 2. Повороты туловища вправо и влево с наклоном назад. 3. Маховые движения руками вправо, а ногой влево, затем руками влево, а ногой – вправо.

Прикладная направленность видов спорта на развитие физических качеств
(по данным Р.Т. Раевского, 1985).

Виды спорта, их направленность на профессию	Формирующиеся свойства и качества работника			
	Профессиональная подготовленность	Работоспособность	Состояние здоровья	Профессиональные качества
На координацию: акробатика, спортивная гимнастика, прыжки в воду. Рекомендуются: монтажникам-высотникам, специалистам по подъемно-транспортным машинам	Навыки в лазании, работа на высоте, восприятие пространства и времени	Высокий уровень функционирования вестибулярного аппарата, двигательного анализатора	Надежность работы сосудов головного мозга, вестибулярного анализатора	Ловкость, координация движений, вестибулярная устойчивость, «чувство движений и пространства», оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость
На выносливость: велоспорт, гребля, бег на средние дистанции, лыжный спорт, ориентирование, туризм. Рекомендуются: литейщикам, химикам, энергетикам, операторам	Навыки в рациональной ходьбе и беге, работа в неблагоприятных метеорологических условиях и затрудненного дыхания, умение быстро восстанавливаться	Высокий уровень работоспособности, функционирования ССС и ДС, системы терморегуляции	Общая адаптивная способность и резистентность организма, надежность ССС и системы терморегуляции	Общая и статическая выносливость, устойчивость к гиподинамии, неблагоприятным факторам производства, радиации, интоксикации, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость
На развитие разнообразных оперативных двигательных навыков, чувств коллективизма: спортивные игры – баскетбол, волейбол, гандбол, теннис, настольный теннис. Рекомендуются сборщикам мелких деталей, конструкторам, специалистам по компьютерной технике, радиотехнике, операторам, автомобилистам-эксплуатационникам.	Навыки и умения оперативных и коллективных действий.	Высокий уровень общей работоспособности, функционирования центральной нервной и СС систем, зрительного и двигательного анализаторов.	Надежность центральной нервной и СС систем.	Чувство коллективизма, общая выносливость, ловкость рук и пальцев, все виды двигательной реакции; объем, распределение и устойчивость внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, коммуникативность.

Прикладная направленность видов спорта на развитие психофизиологических функций работника
(по С.А. Полиевскому, И.Д. Старцевой, 1988).

Психофизиологические функции	Игровые виды спорта					Смешанные виды спорта							Циклические виды спорта					
	Баскетбол	Волейбол	Теннис	Н/теннис	Футбол	Бокс	Фехтование	Тяжелая атлетика	Метание	Борьба	Гимнастика	Акробатика	Конькобежный спорт	Плавание	Гребля	Горнолыжный спорт	Спринт	Ориентирование
	Подвижность нервных процессов в латентном периоде двигательной реакции:																	
– скорость двигательной реакции	+++++																	
– точность двигательной реакции	++++																	
Функциональная подвижность нервной системы	++																	
	Сходство колебаний потенциалов зрительной области с моторными центрами:																	
– нижних конечностей	+++																	
– верхних конечностей	+++																	
Возбудимость симпатической нервной системы	++																	
Возбудимость оптического потенциала	++++																	
	Точность реакции на движущийся объект:																	
– для рук	+++++																	
– для ног	+++++																	
Электрическая чувствительность глаза	+++++																	
Быстрота зрительного различия	+++++																	
Тактильная чувствительность	+++++																	
Способность к произвольному расслаблению мышц	+++++																	
Чувствительность двигательного анализатора	+++++																	
Точность мышечных усилий	+++++																	
Точность дифференцирования времени	+++++																	
Симметрия мышечной силы	+++++																	
Максимальная частота движений	++++																	
Подвижность в лучезапястном суставе	+++++																	

Примечание. «Плюс» – направление развития качеств и функций.

ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Приложение Б1

Примерные параметры дорожки здоровья для лиц молодого возраста (М и Ж – 18–28 лет)

Этапы	Длина (м)	Темп (шаг/мин)	Музыкальные произведения+	Направленность выполнения двух физических упражнений
1	200	130 – ходьба		На мышцы шеи и плечевого пояса
2	250	145 – бег		На мышцы плечевого пояса и туловища
3	300	150 – бег		Дыхательное упражнение, упражнения на мышцы туловища
4	300	130 – ходьба		На мышцы туловища и ног
5	350	150 – бег		
Измерение ЧСС				Дыхательное упражнение, упражнения на мышцы туловища
6	350	130 – ходьба		На мышцы ног и гибкость
7	500	160 – бег		
Измерение ЧСС				Дыхательное упражнение, упражнения на мышцы ног
8	400	130 – ходьба		На мышцы ног и гибкость
9	300	150 – бег		Дыхательное упражнение, упражнения на мышцы ног
10	250	120 – ходьба		На мышцы ног и гибкость
11	200	145 – бег		Дыхательное упражнение, упражнения на координацию
12	150	120 – ходьба		Финиш
Итоговое измерение ЧСС				

Длина дорожки – 3550 м

Примечание. Подбор музыкальных произведений на дорожке здоровья осуществляется в зависимости от музыкальных предпочтений занимающихся.

**Примерные параметры дорожки здоровья
для лиц среднего возраста (Ж – 35–54; М – 40–59 лет)**

Этапы	Длина (м)	Темп (шаг/мин)	Музыкальные произведения+	Направленность выполнения двух физических упражнений после этапов ходьбы или бега
1	200	120 – ходьба		На мышцы шеи и плечевого пояса
2	250	130 – ходьба		На мышцы плечевого пояса и туловища
3	350	130 – ходьба		На мышцы туловища
4	250	145 – бег		
Измерение ЧСС				Дыхательное упражнение, упражнения на мышцы туловища
5	350	130 – ходьба		На мышцы ног, гибкость
6	250	150 – бег		
Измерение ЧСС				Дыхательное упражнение, упражнения на гибкость
7	350	130 – ходьба		На мышцы туловища и ног
8	200	145 – бег		
Измерение ЧСС				Дыхательное упражнение, упражнения мышцы ног
9	200	130 – ходьба		На гибкость и координацию
10	150	145 – бег		Дыхательное упражнение, упражнения на гибкость
11	200	120 – ходьба		Дыхательное упражнение, упражнения на координацию
12	150	115 – ходьба		Финиш
Итоговое измерение ЧСС				

Длина дорожки – 2900 м

Примечание. Подбор музыкальных произведений на дорожке здоровья осуществляется в зависимости от музыкальных предпочтений занимающихся.

Рекомендуемые параметры дорожек здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки для разных возрастных периодов населения

№ п/п	Возрастные периоды	Темп ходьбы (шаг/мин)	Темп бега (шаг/мин)	Кол-во этапов	Длина этапов (м)	Общая длина (км)	Время занятия (мин)
1	Средний школьный возраст	120–130	145–150	8–9	200–300	2,0–2,5	30–35
2	Старший школьный возраст	120–135	145–160	9–10	200–350	2,5–3,0	35–40
3	Молодой возраст	120–135	150–170	10–12	300–500	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	150–250	2,0–2,5	40–45
6	Пожилой возраст	115–130	140–150	8–9	150–250	1,5–2,0	35–40

Спортивный вечер, посвященный закрытию спортивного сезона	20.12	Актовый зал, спортзал предприятия	Все желающие, сборные команды цехов, участков, отделов	Спортклуб, физорги, судьи-общественники
2. 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	10.06–01.07	Стадион предприятия	Сборные команды цехов	Иванов С.С.
Товарищеская встреча по мини-футболу	08.11	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.

Примерное содержание и форма Плана подготовки ФСМ

«УТВЕРЖДАЮ»

м/п _____ 20__ год
дата _____ месяц _____

(подпись, Ф.И.О. руководителя организации)

ПЛАН
подготовки физкультурно-спортивного мероприятия (название)

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 срезнования	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	Иванов С.С.	
– 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
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
Приобретение призов: а) хрустальных ваз; б) грамот; в) наградных жетонов и т.д.	10 шт. 12 шт. 12 шт.	24.02–26.02	Сидоркин В.П.	Главный бухгалтер, спонсоры

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.	10 шт.	27.02–30.02	Корзун З.К. Судьи-общественники	Художник и оператор-программист завода
5. Организация врачебного обслуживания				
Медосмотр участников соревнований		01.03–02.03	Радугин В.Н.	Комната врачебного контроля и функциональной диагностики
Текущее обслуживание в процессе соревнований		01.03–02.03	Радугин В.Н.	Комната врачебного контроля и функциональной диагностики
6. Организация судейского обслуживания:				
Подбор бригады судей..	10 чел.	до 04.03.	Степанов В.Г.	ФФК и С ВГУ имени П.М. Машерова
Инструктаж судей..	1	08.03.	Степанов В.Г.	ФФК и С ВГУ имени П.М. Машерова
Инструктаж вспомогательного персонала	1		Степанов В.Г.	ФФК и С ВГУ имени П.М. Машерова
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 06.03	Орлов К.М.	АТП № 23
Организация работы буфета и др.	1	08.03–10.03	Цветкова Н.А.	Столовая завода

**Примерное содержание и форма Положения
о физкультурно-спортивном мероприятии**

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ФОКа «Локомотив»

_____ В.С. Ермаков

_____ (подпись, дата)

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий отделом образования,
спорта и туризма _____ р-на
г. Витебска

_____ (подпись, дата)

П О Л О Ж Е Н И Е
**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 зачете. В личном зачете предварительные игры проводятся 24–25 мая, в 2-х подгруппах, по круговой сис-

теме. 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-е 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 зачете, 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).

**Примерный План-сценарий
проведения физкультурно-спортивного мероприятия**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ФОКа «Локомотив»
_____ В.С. Ермаков
(дата и подпись)

«УТВЕРЖДАЮ»
Председатель оргкомитета
_____ С.В. Иванов
(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 (названия)	Радиотехник Игнатов А., судья при участниках
11.35–11.40	По команде судьи участники соревнований торжественным маршем входят в зал и занимают место вдоль зала лицом к жюри	Спортивный марш (название)	Игнатов А., судья при участниках
11.41–11.45	Члены жюри занимают свои места	Спортивный марш (название)	Игнатов А., главный 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	1-й вид программы соревнований (<i>назвать, какой именно и расписать его программу</i>)	Информация об условиях и правилах соревнований	Главный судья, судьи по виду программы соревнований
12.51–12.55	Жюри объявляет результаты 1-го вида состязаний	Трансляция его речи	Председатель жюри
12.56–13.10	2-й вид состязаний (<i>указать, какой именно и расписать его программу</i>)	Информация и комментарии в процессе состязания	Судья-информатор, главный судья
13.11–13.15	Жюри объявляет результаты 2-го вида состязаний	Трансляция его речи	Председатель жюри
13.16–14.10	3-й вид состязаний (<i>указать, какой именно и расписать его программу</i>)	Информация и комментарии в процессе состязания	Судья-информатор, главный судья
14.11–14.15	Жюри объявляет результаты 3-го 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>)	Музыкальное сопровождение (название)	Судья-организатор, Игнатов А.
14.27–14.40	4-й 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 4-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 (название)	Игнатов 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 зрительских симпатий	Комментарий по ходу награждения. Комментарий по ходу вручения призов	Судья-информатор, председатель жюри, спонсор соревнований, Сорокин И.С.
15.41–15.45	Команда-победительница опускает флаг соревнований	Олимпийский гимн	Игнатов 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

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

**Примерная учебная программа
семинара по подготовке инструкторов-общественников
по массовой физкультурно-оздоровительной работе (40 часов)**

Содержание занятия	Кол-во часов	Дата	Время проведения	Место проведения	Преподаватель
Теория – 12 ч: 1. Оздоровительная физическая культура в РБ	1	01.02	17.00	Актовый зал	Мигуля Л.П.
2. Анатомо-физиологические особенности организма человека при занятии физическими упражнениями	2	04.02	17.00	Актовый зал	Мигуля Л.П.
3. Оздоровительная направленность различных видов физических упражнений	2	11.02	16.00	Медпункт	Коротень А.С.
4. Методика проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах (ФОГ)	2	15.02	17.00	Актовый зал	Мигуля Л.П.
5. Оборудование, инвентарь и техника безопасности при занятиях физическими упражнениями	2	18.02	16.00	Актовый зал	Сирич В.П.
6. Гигиенические основы, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	2	21.02	16.00	Медпункт	Коротень А.С.
7. Виды и формы пропаганды физических упражнений оздоровительной и спортивной направленности	1	25.02	17.00	Читальный зал библиотеки	Сирич В.П.
Практические занятия – 18 ч: 1. Методика проведения занятий по видам ФОГ	8	29.02 – 15.03	Согласно расписанию групп	Спорт-комплекс	Мигуля Л.П.
2. Методика организации физкультурно-спортивных мероприятий	4	19.03– 22.03	Согласно расписанию групп	Спорт-комплекс	Мигуля Л.П.
3. Методика проведения физкультурно-спортивных мероприятий	6	28.03, 06.04	Согласно расписанию групп	Спорткомплекс	Мигуля Л.П., Сирич В.П.,
Инструкторская практика – 8 ч: 1. Самостоятельное проведение занятий в избранной ФОГ	4	10.04– 18.04	Согласно расписанию групп	Спорт-комплекс	Мигуля Л.П., Сирич В.П., Коротень А.С.
2. Самостоятельное проведение ФСМ в избранной ФОГ	4	22.04– 26.04	Согласно расписанию групп	Спорт-комплекс	Мигуля Л.П., Сирич В.П., Коротень А.С.
3. Зачет	4	28.04, 30.04.	16.00	Актовый зал	Мигуля Л.П., Сирич В.П., Коротень А.С.
Итого:	40 ч				

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Примерный план физкультурно-оздоровительной работы в организации

Утверждено
на заседании
физкультурно-оздоровительного центра

«___» _____ 200__ г.
Директор _____ / _____ /

ПЛАН РАБОТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА

_____ (название) на 20__ г.

№ п/п	Разделы работы, наименование мероприятий	Объем, кол-во	Сроки исполнения	Ответственный за исполнение
І. Организационная работа				
1	Составить план работы ФОЦа на 20__ 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 ритмической 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 др.		28 числа каждого месяца	Директор, Зам. директора (Ф.И.О.)
ІІ. Агитационно-пропагандистская работа				
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 (название тем)	1	До 15.02	Ответственный за АПР (Ф.И.О.), инструкторы по ФОР
4	Организовать консультационный пункт и др.	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 05.01	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 др.		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 на 20__ год		До 05.01.	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 (название тем)	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 01.02 До 01.03	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.), главный 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 20__ 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 агитационной работы согласно номенклатуре дел и журналов учета работы	По количеству 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 Плане ФОР организации на текущий год изложен перечень основных вопросов. Наличие других вопросов и мероприятий зависит от специфики работы организации.

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Приложение Е1

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК распределения учебно-тренировочного материала для группы лиц среднего возраста ОФП 1-го года обучения

Содержание средств	Кол-во часов	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
Ходьба на лыжах	9	3	3								3
Контрольные 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.

РАБОЧИЙ ПЛАН
распределения учебно-тренировочного 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									
Теория:	1 ч								
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		+				+			
Практика:	7 ч								
1. ОРУ	1 ч	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Спортивные игры:	1 ч								
Волейбол		Р	С	С					
Бадминтон					Р	С			
Баскетбол							Р	С	
3. Легкая атлетика:	2 ч								
Беговые упражнения			Р	С	З				
Метание набивного мяча, толкание ядра						Р	С	З	
Прыжковые упражнения			Р	С	З				
4. Плавание:	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
5. Домашнее задание		+	+	+	+	+	+	+	+
6. Контрольные испытания	1 ч			+			+		+
Всего:	8 ч								

**Примерный план-график
распределения учебно-тренировочного материала
в группе СФП игровых видов спорта (по А.Х. Гусалову, 1987)**

Содержание материала	Количество часов при	
	2 занятиях в неделю	3 занятиях в неделю
Теория:		
Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	7	7
Правила игры. Техника и тактика	2	2
Итого:	9	9
Практика:		
<i>Общая физическая подготовка:</i>		
Плавание	10	15
Легкая атлетика	17	24
Спортивные и подвижные игры	16	29
Ходьба на лыжах	10	16
Итого:	53	84
<i>Специальная физическая подготовка:</i>		
Общеразвивающие, подготовительные и подводящие упражнения	20	31
Упражнения по технике игры	62	92
Упражнения по тактике игры	31	46
Учебные игры, участие в соревнованиях	21	35
Подготовка и сдача тестов по физической подготовленности	12	15
Итого:	146	219
Всего:	208	312

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Примерная форма дневника самоконтроля (по В.П. Кривцуну)

Ф.И.О. _____

Возраст _____

Дата: с _____ по _____

№ п/п	Показатели	Пон	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Воскр
Объективные показатели								
1	Ортостатическая проба	пульс лежа						
		пульс стоя						
		разница						
2	Задержка дыхания	на вдохе						
		на выдохе						
3	ЧСС до занятий (уд/мин)							
4	Максимальная ЧСС в процессе занятий (уд/мин)							
5	ЧСС после занятий, через 10 мин (уд/мин)							
Субъективные показатели								
6	Самочувствие в начале дня							
7	Сон							
8	Аппетит							
9	Желание заниматься в ФОГ							

Примечание. Субъективные показатели оцениваются по 5-бальной системе.

Учебное издание

КРИВЦУН-ЛЕВШИНА Лариса Николаевна

КРИВЦУН Валентин Петрович

**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Пособие

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Корректор

Т.В. Образова

Компьютерный дизайн

Л.Р. Жигунова

Подписано в печать .2018. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 20,58. Уч.-изд. л. 20,59. 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.