

Министерство образования Республики Беларусь
УО « Витебский государственный университет им П.М. Машерова»

**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
Учебно – методический комплекс**

Электронный ресурс

Витебск, 2011

СОДЕРЖАНИЕ

1. Базовая программа	3
2. Учебная программа	31
3. Базовая программа для студентов заочной формы обучения.....	57
4. Учебная программа для студентов заочной формы обучения	69
5. Тесты по теоретическим основам ОФК	80
6. Вопросы к тестам по теоретическим основам ОФК	85
7. Вопросы и билеты к зачету	135
8. Вопросы и билеты к экзамену	140
9. Вопросы к государственному экзамену	159
10. Вопросы к контрольной письменной работе	161
11. Темы курсовых работ	164
12. Теоретические основы оздоровительной физической культуры	167
13. Теория оздоровительной физической культуры:	272
14. Литература	455

БАЗОВАЯ ПРОГРАММА

Базовая программа по специальности: 1-03 02 01 – «Физическая культура», по специализации: 1-03 02 01 03 «Организация физкультурно-оздоровительной работы и туризма»

втор-составитель: КРИВЦУН В.П., к.п.н., доцент кафедры легкой атлетики и лыжного спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова».

Рецензент: ВИНОГРАДОВ В.П., директор ГУ «Витебский областной учебно-методический центр физического воспитания населения»

ГУЛИДИН П.К., заведующий кафедрой легкой атлетики и лыжного спорта, к.п.н., доцент.

Рекомендована в качестве базовой:

Кафедрой легкой атлетики и лыжного спорта

УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

(протокол № 6 от «24» января 2009 г.)

Советом факультета физической культуры и спорта (научно-методический совет)

УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

(протокол № 5 от 31 января 2009 г.)

Советом УО «ВГУ им. П.М. Машерова» (научно-методический совет)

(протокол № _____ от «___» _____ 2009 г.)

Пояснительная записка

Учебная дисциплина «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы» включает в себя 2 раздела: 1. Теоретические основы оздоровительной физической культуры; 2. Организационные и методические основы оздоровительной физической культуры.

Занятия оздоровительной физической культурой оказывают оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствуют восстановлению умственной работоспособности, удовлетворяют потребности в движении, необходимые для нормального развития организма. Они способствуют организации здорового образа жизни, формируют правильные межличностные отношения, приучают соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебным предметом, ОМФОР одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни студентов.

Целью преподавания учебной дисциплины является формирование у студентов системы научных знаний, методических умений и навыков организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с различным половозрастным и профессиональным контингентом населения.

Задачи изучения дисциплины:

1. Сформировать у студентов систему знаний теоретических основ оздоровительной физической культуры, управленческой, агитационно - пропагандистской, финансовой и научно – исследовательской деятельности в сфере физкультурно – оздоровительной работы.
2. Ознакомить студентов с половозрастными психофизиологическими, психическими и физическими изменениями организма человека в результате занятий различными средствами физической культуры.
3. Сформировать систему знаний, методических умений и навыков по организации, планированию и дозированию физических упражнений в процессе занятий ОФК с разновозрастным контингентом взрослого населения.
4. Дать необходимую сумму знаний и представлений по организации физкультурно-оздоровительной работы на производстве.
5. Дать знания и сформировать представления об организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий.
6. Изучить способы оценки эффективности занятий физическими упражнениями по месту учебы, производства и отдыха населения.
7. Дать знания и сформировать у студентов умения и навыки организации и проведения врачебно – педагогического контроля и самоконтроля.
8. Воспитать чувство ответственности и гордости за свой профессиональный труд по оздоровлению населения.
9. Нацелить будущих специалистов на выполнение требований изложенных в Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» а так же других нормативно – правовых документов Правительства и Министерств.

Тематический план распределения учебных часов

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№ п/п лекций	Темы занятий	Всего часов	В том числе		
			Лекц ии	Групповые занятия	
				Мето д.	Семинарские
1	Введение в учебный курс «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»	4	2		2 (по теме №1)
2-3	Оздоровительная физическая культура как система	8	4		4 (по темам № 2-3)
4	Природные и социально – экономические факторы функционирования и развития оздоровительной физической культуры	4	2		2 (по теме №4)
5	Теоретические основы оздоровительно-рекреативной физической культуры	4	2		2(по теме № 5)
6	Теоретические основы производственной физической культуры	4	2		2 (по теме №6)
7-8	Планирующая документация при организации и проведении ФОР	8	4	2	2 (письм. раб. по темам №1-8)
9-10	Законодательные и нормативно-правовые документы в ОФК	8	4	2	2 (по темам № 9-10)
11-12	Научная деятельность в ОФК.	6	4		2(по темам № 11-12)
13	Научно-методическая деятельность в ОФК	4	2		2 (по теме № 13)
14-15	Характеристика курсовых и дипломных работ, порядок их оформления	6	4		2(по темам № 14-15)
16	Агитационно - пропагандистская деятельность в ОФК	4	2		2 (по теме №16)
17	Управленческая деятельность в ОФК	4	2		2(по теме № 17)
18	Материально-техническая база и финансовая деятельность в ОФК	2	2		
ВСЕГО		68	36		32

Учебный материал

Тема 1. Введение в учебный курс «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы» - 4 часа

Предмет учебного курса «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы» (ОМФОР), его актуальность в оздоровлении разновозрастных категорий населения Республики Беларусь. Причины возрастающей востребованности здоровья человека – урбанизация, технологизация производства, характер труда, экология и др. Цель и задачи курса - теоретическая, организационная, методическая и практическая подготовка специалиста, формирование умений и навыков для обеспечения функционирования ОФК в жизнедеятельности общества. Структура курса ОМФОР в учебном году. Квалификационная характеристика специалиста по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» и специализации 1-03 02 01 03 «Организация физкультурно-оздоровительной работы и туризма». Назначение специалиста, общие требования, требования к знаниям, требования к умениям специалиста. Объем курса по семестрам и формы контроля за качеством знаний студентов.

Темы 2-3. Оздоровительная физическая культура как система – 8 часов

Содержание и определение понятия «здоровья». Виды здоровья: соматическое; физическое; психическое; нравственное. Характеристика понятий «образ жизни» и «здоровый образ жизни».

Содержание различных подходов к пониманию и определению ОФК. Понятие, цель и задачи ОФК. Место ОФК в структуре физической культуры. Структура ОФК. Характеристика специального направления ОФК-реабилитационного и производственного. Характеристика общеоздоровительного направления - рекреационного. Назначение и структура лечебно-реабилитационной физической культуры (ЛФК, физическая реабилитация, адаптивная физическая культура). Назначение и структура производственной физической культуры (производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профзаболеваний, профессионально-прикладная физическая подготовка). Назначение и структура оздоровительно-рекреативной физической культуры (виды спорта, оздоровительные системы и программы, нетрадиционные средства оздоровления, физкультурные мероприятия).

Функции ОФК: общие социокультурные и специфические. Характеристика общих функций (социализация, интеграция, познание, коммуникация, воспитание, образование). Характеристика специфических функций (преобразование биологической и социальной природы человека). Природные и социально-экономические факторы функционирования и развития ОФК. Характеристика природных факторов (географическая, экологическая и климатическая среда). Характеристика социально-экономических факторов (общественно-политический

строй, характер труда, уровень образования, состояние здоровья, материальное положение, научное, методическое и кадровое обеспечение, традиции и др.). Объективные и субъективные факторы функционирования и развития ОФК.

Тема 4. Природные и социально – экономические факторы функционирования и развития ОФК – 4 часа.

Характеристика природных факторов функционирования ОФК.

Содержание географической, экологической и климатической среды, влияние на развитие ОФК (на строительство спортивных сооружений, развитие видов спорта, характер и содержание ФОМ, транспортную систему и т. п.).

Характеристика социально – экономических факторов развития ОФК. Влияние общих социально – экономических факторов на развитие ОФК (общественно – политический строй, характер производственных отношений и финансово – экономическое состояние государства, система образования, состояние здоровья населения и др.). Влияние специфических социально – экономических факторов на развитие ОФК (количество, характер и качество научно – методических материалов в сфере ОФК, грамотность населения и управленческая структура в ОФК и др.).

Характеристика объективных факторов развития ОФК (демографическая ситуация в стране, объем свободного времени, материальное состояние населения, система и качество подготовки специалистов и оплата труда в сфере ОФК, количество и качество спортивного инвентаря и спортивных сооружений, формы и методы привлечения населения к занятиям ОФК, общественная значимость «здоровья» и «здорового образа жизни» и др.).

Характеристика субъективных факторов развития и функционирования ОФК (образ жизни и организация досуга каждого человека, осознание необходимости ведения здорового образа жизни, уровень образования и культуры человека, степень сформированности личной мотивации на занятия ОФК и др.).

Тема 5. Теоретические основы оздоровительно – рекреативной физической культуры -4 часа

Понятие «рекреация» и ее назначение. Характеристика двигательной формы - «физическая рекреация».

Понятие и структура ОРФК.

Физкультурная деятельность, ее характеристика. Критерии определения функций и результата физкультурно-рекреативной деятельности (ФРД). Функционально-целевая направленность ОРФК: преобразование биологической и социальной природы человека.

Структура технологии физкультурно-рекреативной деятельности. Характеристика организационного компонента (планирование); инструментально-процессуального (подбор и использование упражнений); контрольно-оценочного (обеспечение контроля за состоянием занимающихся, эффективностью средств,

безопасностью и др.).

Характеристика видов и средств ОРФК: виды спорта с оздоровительной направленностью (циклического и ациклического характера); оздоровительные системы и программы (К. Купера, П. Иванова, Н. Амосова, Л. Стрельниковой, Контекс-2 и др.); нетрадиционные средства оздоровления (шейпинг, тропы здоровья, восточные системы и средства оздоровления и др.); физкультурно-оздоровительные мероприятия (массовые соревнования по видам спорта, дни здоровья, физкультурно-оздоровительные праздники и фестивали, подвижные игры и эстафеты, поезда здоровья и др.).

Понятия «средства и формы» Общая характеристика средств и форм ОРФК: основные и дополнительные средства; организованные и самостоятельные формы.

Организованные и самостоятельные формы ОРФК: по месту жительства (детско-юношеские клубы и центры, объединения, физкультурно-оздоровительные группы и др.); по месту отдыха (в санаториях, санаториях-профилакториях, в парках культуры и других местах отдыха населения).

Тема 6. Теоретические основы производственной физической культуры–

4 часа

Характеристика, назначение и экономическая эффективность производственной физической культуры (ПФК). Понятие, цель и задачи ПФК. Характеристика общих функций ПФК (двигательной, социально-психологической, коммуникативной, нормативной и др.). Характеристика специфических функций ПФК (реабилитационной, прикладной, лечебно-профилактической, нормативной и др.).

Структура ПФК: производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний и профессионально-прикладная физическая культура, их характеристика.

Характеристика средств ПФК (естественно-культурных, искусственно созданных, медико-биологических, психологических и др.).

Характеристика форм ПФК: организованные (физкультурно-оздоровительные и профилированные группы, группы по интересам и характеру труда, мужские и женские группы и др.); в режиме рабочего дня (производственная гимнастика, комнаты психологической и психоэмоциональной разгрузки, комнаты активного отдыха и др.); в свободное время (занятия в ФОЦах, клубах, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и др.).

Самостоятельные формы занятий, (групповые и индивидуальные, по месту работы, жительства и отдыха населения).

Темы 7-8. Планирующая документация при организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы -8 часов

Годовой план график распределения учебного материала в ФОГ (содержание учебного материала, количество занятий, распределение учебного материала по

месяцам). Поурочный план – график распределения учебного материала по занятиям (учебный материал программы – знания; двигательные умения и навыки; физические качества; контрольные упражнения; домашние задания, время выполнения в минутах или обозначения: Р – разучивание; П - повторение; З – закрепление; С – совершенствование; К – контроль; + - использование).

План работы физкультурно-оздоровительной организации на год (виды работ: организационная работа, агитационно-пропагандистская, учебно-методическая, финансово-хозяйственная; количество; сроки исполнения; ответственный за исполнение).

Календарный план физкультурно-оздоровительных мероприятий на год (наименование мероприятия; дата проведения; место проведения; участники; ответственный за проведение).

Положение о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия (цель и задачи; время и место проведения; руководство соревнованиями; участники соревнований; программа; определение победителей; награждение).

План подготовки ФОМ (разделы работ: разработка документов, материальное обеспечение, технико-вспомогательное обеспечение, агитационно-пропагандистское обеспечение, врачебное обслуживание, судейство, транспорт; количество; дата; ответственный; привлеченные организации).

План-сценарий проведения ФОМ (время; видовая часть; музыка и информация; ответственный).

Темы 9-10. Законодательные и нормативно-правовые документы в ОФК – 8 часов

Место законодательных и нормативно-правовых документов в управлении ОФК. Содержание Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» 1993 года (статьи 1,2,4 раздела I; 6-9 раздела II; 10-13,15 раздела III; 20-23 раздела V; 24-26 раздела VI. Содержание новой редакции Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» 2003 года.

Содержание Закона «О туризме», Постановления кабинета Министров РБ «О совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в городах и городских поселках Республики от 27 ноября 1996г, №760, Постановления Совета Министров РБ «О мерах повышения эффективности физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов от 15 октября 1998г., № 1574. Характеристика и содержание Государственной программы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь на 1997-2002, 2003-2006 годы.

Содержание постановления Совета Министров РБ от 15 октября 1998г. № 1574 «О мерах повышения эффективности физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов». Приказ Министерства спорта, Министерства здравоохранения и Министерства образования от 13.08.1998г., № 1136 (219), 482 «О совершенствовании врачебного контроля за детьми,

подростками, учащимися и студентами». Приказ Министерства спорта и туризма РБ «О проведении спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных мероприятий по массовым видам спорта среди трудящихся и членов их семей» от 02.09.1997г., № 1085.

Характеристика нормативно-правовых документов регламентирующих ФОР по месту жительства и по месту работы.

Репозиторий ВГУ

Темы 11-12. Научная деятельность в ОФК – 6 часов

Понятие и назначение научной деятельности. Субъект и объект научной деятельности. Цель, предмет, средства и результат научной деятельности.

Понятие «научное исследование». Структура научного исследования: методология, методы, техника и процедура. Направленность научных исследований: теоретико-аналитические; теоретико-эмпирические; аналитико-прикладные; эмпирико-прикладные. Виды научных исследований: пилотажное (пробное), основное, описательное, аналитическое, точечное, повторное, историческое, константное, пролонгирующее.

Характеристика и содержание этапов научного исследования: подготовительного, основного, математической обработки, анализа результатов исследования, отчета и выводов, внедрения в практику. Методы научного исследования: анализ документов и литературных источников, наблюдение, опрос, педагогический эксперимент, метод математической статистики, хронометрирование, педагогическое тестирование. Характеристика физиологических, психологических и психофизиологических методов исследования.

Тема 13. Научно-методическая деятельность в ОФК – 4 часа

Понятие «научно-методическая деятельность». Принципы научно-методической деятельности: актуальности, научности, информативности, доступности, новизны, опережающего действия.

Структура системы научно-методического обеспечения ОФК. Информационно-депонирующий компонент научно-методической деятельности.

Формы научно-методического обеспечения: печатная продукция; научно-методические программы занятий физическими упражнениями; разработка и внедрение программ подготовки и переподготовки физкультурных кадров; научно-методическое обеспечение школ, семинаров, консультаций по самооздоровлению; создание и научно-методическое обеспечение телевизионных и радиопрограмм по типу «Уроки здоровья».

Темы 14-15. Характеристика курсовых и дипломных работ, порядок их оформления - 6 часа

Общая характеристика курсовой и дипломной работ. Функции исполнителя (студента). Функции научного руководителя и консультанта.

Общая характеристика курсовой работы, цель и задачи выполнения курсовой работы. Виды курсовых работ по характеру выполнения: реферативная (теоретико-аналитическая, теоретико-эмпирическая); экспериментальная (аналитико-прикладная, эмпирико-прикладная).

Порядок утверждения и этапы выполнения курсовой работы: выбор темы, объекта и предмета исследования; цель, задачи и методы исследования; изучение и реферирование литературных источников; разработка содержательно-

структурного плана-графика выполнения работы; теоретический анализ литературных источников, или проведение педэксперимента и написание курсовой работы.

Структурное оформление курсовой работы. Подготовка к защите и защита курсовой работы. Критерии оценки курсовой работы.

Общая характеристика дипломной работы. Цель и задачи выполнения дипломной работы. Порядок утверждения и этапы выполнения дипломной работы: подготовка к исследованию; сбор научной информации, проведение педагогического эксперимента; написание текста и оформление дипломной работы.

Методическое задание и его структура: представительная и содержательная части.

Написание текста и оформление дипломной работы. Структура дипломной работы: введение; обзор литературы; методы и организация исследования; результаты исследования; обсуждение результатов исследования; заключение и выводы; практические рекомендации; список использованной литературы; приложения.

Подготовка к защите и защита дипломной работы. Критерии оценки дипломной работы.

Тема 16. Агитационно-пропагандистская деятельность в ОФК – 4 часа

Понятия «агитация» и «пропаганда», их цель и место в жизнедеятельности общества. Понятие и структура агитационно-пропагандистской деятельности (А и П) в области ОФК, ее функции.

Субъект, объект, цель и задачи агитации и пропаганды. Методика виды и формы агитации и пропаганды: устная А и П (беседа, диспут, лекция, конференция, тематический вечер и др.); печатная А и П (газеты, журналы, книги, объявления, афиши и др.); наглядная А и П (таблицы, графики, схемы, рисунки, результаты тестов и др.); показательная А и П (создание эталона техники движений, приемов, тела, физических качеств, формы, инвентаря, залов и т.п.).

Содержание агитационно-пропагандистской деятельности (обоснование, организация и гласность деятельности).

Принципы обеспечения агитационно-пропагандистской деятельности (научная и практическая обоснованность, учет интересов, непрерывность, доступность, оригинальность, комплексность).

Тема 17. Управленческая деятельности в ОФК – 4 часа

Понятие «управление» и назначение управленческой деятельности. Понятие и содержание управления ОФК. Характеристика структуры государственного управления физическим воспитанием населения. Организационно-функциональная связь между субъектами и объектами управления.

Виды управленческих отношений: горизонтальное координирование -

субъект-субъект (между органами государственного управления ОФК специальной компетенции, между органами управления ОФК специальной компетенции и управленческими органами различных Министерств, между Министерством спорта и туризма и Государственными комитетами и др.); вертикальное координирование - субъект-объект (координирование управленческих отношений между подотчетными органами государственного управления, а так же между подотчетными общественными органами).

Понятие «функции управления» и их виды (прогнозирование и планирование, разработка и принятие управленческого решения, исполнительская деятельность, расстановка кадров, сбор и обработка управленческой информации, пропаганда и реклама, учет и отчетность, контроль и проверка решений).

Характеристика общих и частных принципов управления. Понятие «метод управления», характеристика основных методов управления: метод экономического воздействия; административно-правового; организационно-распорядительского; социологических исследований; информационного анализа; прогнозирования и предвидения; организационно-педагогического воздействия, коллегиального поиска решений, организационного планирования и др.

Тема 18. Материально-техническая база и финансовая деятельность в ОФК – 2 часа

Понятие «материально-техническая база» и характеристика ее элементов (физкультурно-оздоровительные сооружения, инвентарь и оборудование, специализированные средства передвижения, одежда, обувь, приборы и аппаратура для обеспечения ФОР).

Задачи спортивных сооружений. Характеристика 5 групп спортивных сооружений (1 - основные; 2 - для зрителей и обслуживающего персонала; 3 - вспомогательные; 4 - универсальные; 5 - специализированные).

Классификация спортивных сооружений по степени использования (1-я категория - для спортсменов высшей квалификации, 2-я - для спортсменов массовых разрядов, 3-я - для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий и занятий с населением, при этом размеры и оснащение их позволяют обеспечить безопасность для жизни и здоровья, 4-я категория - для проведения только ФОР).

Характеристика 4-х ступеней физкультурно-оздоровительных сооружений для удовлетворения физкультурных потребностей и интересов (1-я - для ежедневных занятий, расположены в 5-7 минутах ходьбы от дома; 2-я - занятий в секциях, клубах, в 15-20 минутах ходьбы или проезда от дома; 3-я - включает два комплекса - физкультурный и спортивный; 4-я - предназначена для спортсменов-разрядников и проведения соревнований).

Понятие «оборудование и инвентарь» и их классификация. Стандартное оборудование (комфортно - обслуживающего назначения; специально-технического назначения; физкультурно-спортивного назначения). Нестандартное

оборудование, его назначение. Признаки нестандартного оборудования (модификация стандартного оборудования; использование в изготовлении вспомогательных материалов и др.).

Понятие «инвентарь» и его классификация (по техническому устройству; по роли в выполнении физических упражнений; по целевому назначению; по функциональному назначению; по размерам).

Характеристика тренажеров и тренажерных устройств, их функциональная направленность. Характеристика мелкого инвентаря (мячи, ракетки, сетки, гантели, скакалки, флажки, коврики и др.).

Специализированные средства передвижения в ОФК (байдарки, лодки, лыжи, велосипеды и др.) и требования к ним. Одежда и обувь при ФОЗ, и требования к ним. Измерительные приборы и аппаратура, их классификация по конструктивным параметрам, по функциональному назначению, по предметно-целевому назначению, по роли. Пространственные однофункциональные приборы (измерительные линейки, рулетки и др.). Функционально-тестирующие (тонометры, пульсометры, динамометры, спирометры, хронорефлексометры и др.). Измерители временных параметров (часы, секундомеры, хронометры и др.). Сложные комплексные приборы (пульсотометры, пульсоритмодатчики, пульсоритмо-шагомеры и др.). Направления финансовой деятельности (воспроизводство финансовых средств и их распределение). Группы источников финансирования: госбюджет, общественные организации; хозрасчет, спонсорство и меценатство. Виды государственного финансирования: целевое из госбюджета; целевое со стороны Министерств. Нормативно-правовые документы, регламентирующие финансирование ФОР. Смета расходов на проведение ФОР и методика ее составления.

Планирование и распределение финансовых средств: стратегическое планирование; оперативное планирование; общее и текущее финансирование. Виды финансового обеспечения ОФК: зарплата и поощрения; приобретение инвентаря, оборудования, спортивной формы; строительство и ремонт спортивных сооружений, баз, инвентаря; отопление, освещение; приобретение и ремонт транспортных средств; изготовление наглядной агитации; проведение научных исследований, приобретение научно-методической литературы; аренда спортивных сооружений, площадей, инвентаря и др.

РАЗДЕЛ II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№ п/п	Темы занятий	Всего часов	В том числе		
			Лек ции	Групповые занятия	
				Метод.	Семина.
1.	Характеристика возрастных периодов и физического состояния взрослого населения	2	2		
2.	Оздоровительное влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.	4	2		2 (по теме №1)
3.	Значение и методика развития физических качеств у лиц зрелого и пожилого возраста	4	2		2 (по теме №2)
4.	Организация занятий в физкультурно-оздоровительных группах (ФОГ)	4	2		2 (по теме №3)
5.	Принципы и методы проведения занятий, дозирования физической нагрузки и подбора физических упражнений в ФОГ	4	2	2	
6.	Характеристика средств физической культуры циклического характера при занятиях с оздоровительной направленностью	4	2		2 (по темам №4,5)
7.	Характеристика средств физической культуры ациклического характера при занятиях с оздоровительной направленностью.	4	2		2 (по теме №6)
8.	Оздоровительное воздействие закаливания и бани на организм человека	4	2		2 (по теме №7)
9.	Характеристика, назначение и содержание аутогенной тренировки в ОФК	2	2		
10.	Методика организации и проведения аутогенной тренировки	2		2	
11.	Организация физкультурно-оздоровительных занятий на тропах здоровья	4	2		2 (по темам №8,9,10)
12.	Строительство, оборудование и модели троп здоровья	2	2		
13.	Методика проведения занятий на тропах здоровья	2		2	
14.	Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения	4	2		2 (по темам №11,12,13)

15.	Организация и проведение ФОР в санаториях и санаториях-профилакториях	2	2		
16.	Организация и проведение ФОР в домах отдыха и на турбазах	2		2	
17.	Организация и проведение производственной физической культуры (ПФК)	4	2		2 (по темам №14,15,16)
18.	Характеристика и методика проведения производственной гимнастики и послетрудовой реабилитации.	4	2		2 (по теме №17)
19.	Характеристика и методика проведения профилактики профессиональных заболеваний и профессионально-прикладной физической подготовки.	4	2		2 (по теме №18)
20.	Методика определения эффективности производственной физической культуры	4	2		2 (по темам №19,20)
ВСЕГО		66	34	32	

Учебный материал

Тема 1. Характеристика возрастных периодов и физического состояния взрослого населения – 2 часа

Классификация возрастных периодов взрослого населения по теории и методике физической культуры и по спортивной медицине. Задачи при занятиях ОФК для каждого возрастного периода.

Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни». Физическое состояние человека, его определение и содержание. Функциональное состояние систем организма, физическое развитие и физическая подготовленность – как составные части физического состояния человека. Возрастные, экологические, производственные, психологические, социальные и гигиенические факторы влияющие на физическое состояние человека.

Характеристика жалоб лиц зрелого и пожилого возрастов на состояние здоровья: боли в области сердца, одышка, головные боли, шум в ушах, боли в суставах, пояснице, области живота, печени, запоры, общая слабость, быстрая утомляемость, раздражительность, плохой сон и др.

Характеристика инволюционных изменений организма лиц зрелого и пожилого возрастов: повышение ЧСС в покое, реакция организма на физическую нагрузку, отклонение от нормы артериального давления, снижение спирометрии легких и экскурсии грудной клетки, дегенеративно-дистрофические изменения в

суставах и осанке, уплощение межпозвоночных дисков и суставных хрящей, преобладание частоты дыхания над глубиной, снижение моторной и секреторной функции желудочно-кишечного тракта, ухудшение работоспособности.

Характеристика умственного и физического утомления. Подбор средств для снятия физического и умственного утомления.

Тема 2. Оздоровительное влияние занятий физическими упражнениями на организм человека – 4 часа

Общая характеристика значения занятий физическими упражнениями.

Влияние занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью на развитие физических качеств – выносливость, гибкость, сила, ловкость, быстрота; психических качеств – взаимопомощь, взаимовыручка, коллективизм, самообладание, воля, стремление к достижению цели и др.; психофизиологических качеств – различные виды памяти, внимание, мышление, пространственное воображение и др.

Особенности влияния занятий оздоровительной физической культурой (ОФК) на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, состояние внутренних органов в соответствии с полом, возрастом и особенностями инволюционных изменений.

Понятие «гипокинезия» и «гиподинамия», их характеристика. Функциональная взаимосвязь между развитием скелетной и гладкой мускулатурой.

Механизм оздоровительного воздействия занятий физической культурой на функциональные системы организма человека (сердечно – сосудистую, дыхательную, нервную, эндокринную системы и опорно – двигательный аппарат).

Тема 3. Значение и методика развития физических качеств у лиц зрелого и пожилого возрастов – 4 часа

Значение развития и поддержания выносливости у лиц зрелого и пожилого возрастов как важного физического качества имеющего свойство переноса на другие виды деятельности, укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем, нормализации веса и артериального давления, деятельности ЦНС, профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, улучшения обмена веществ и терморегуляции и т.п.

Значение развития гибкости, как одного из важных физических качеств для профилактики заболеваний позвоночника, снижения травматизма, повышения эластичности мышц и связок, для сохранения хорошей осанки, легкости и плавности движений, качественного выполнения трудовых и бытовых движений, требующих наибольшей амплитуды движений, профилактики заболеваний нервно-проводящих путей.

Значение развития силы для укрепления опорно-двигательного аппарата, профилактики деформации позвоночника, улучшения осанки и внешнего вида,

деятельности внутренних органов и желудочно-кишечного тракта, выполнения трудовых и бытовых функций и др. Значение развития силы для проявления других физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости).

Значение развития быстроты для качественного выполнения производственных и бытовых функций, улучшения функционального, психоэмоционального состояния и др.

Значение развития ловкости для более быстрого и качественного овладения новыми движениями, выполнения точных и координированных двигательных актов в соответствии с меняющейся природной, производственной и бытовой ситуацией и т.п.

Средства и методы развития выносливости, гибкости, силы, ловкости и быстроты. Средства и двигательные режимы для развития физических качеств. Меры безопасности при развитии и поддержании физических качеств у лиц зрелого и пожилого возрастов.

Тема 4. Организация занятий в физкультурно-оздоровительных группах – 4 часа

Виды физкультурно-оздоровительных групп (ФОГ). Задачи, решаемые в физкультурно-оздоровительных группах общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП) и группах здоровья. Этапы формирования ФОГ и организации занятий. Требования к возрастным показателям, полу, физическому развитию и физической подготовленности, состоянию здоровья, интересам и профессиональной деятельности занимающихся при комплектовании физкультурно-оздоровительных групп. Возрастной шаг и учет индивидуальных особенностей и интересов при комплектовании физкультурно – оздоровительных групп.

Особенности подбора средств и форм в физкультурно-оздоровительных группах в соответствии с контингентом, интересами занимающихся, поставленной целью и задачами.

Требования к уровню общей культуры, внешнему виду и профессиональной подготовке инструктора – методиста по физкультурно – оздоровительной и спортивно – массовой работе.

Тема 5. Принципы и методы проведения занятий, дозирования физической нагрузки и подбора физических упражнений в физкультурно – оздоровительных группах – 4 часа

Характеристика общих принципов проведения занятий в ФОГ: всесторонней связи ОФК с производственной, учебной, досуговой деятельностью людей, гармоничного развития личности, целесообразности, актуальности, законности и научности, сознательности, систематичности, повторности, доступности. Характеристика частных или специфических принципов ОФК: оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями, комплексности

использования средств физической культуры в занятии, соответствия средств, форм и объема физических нагрузок возможностям занимающихся, сочетания двигательных, эстетических и развлекательно-эмоциональных сторон в ФОЗ, корректности отношений и взаимоотношений.

Требования к методам проведения занятий и дозирования физической нагрузки. Характеристика методов проведения физкультурно-оздоровительных занятий: разучивание по частям, разучивание в целом, принудительно-облегчающий, игровой, соревновательный, объяснение, беседа, показ, демонстрация фильмов, рисунков, таблиц и т.п., звуковое и световое сопровождение и др.

Характеристика методов дозирования объема физической нагрузки: по длительности, интенсивности выполнения физических упражнений, по исходным положениям и характеру выполнения упражнений, последовательности выполнения работы и отдыха, характера местности, температуры и влажности окружающей среды.

Характеристика физической нагрузки: слабая, средняя, большая и чрезмерная.

Методы оценки влияния физической нагрузки на организм занимающихся: по ЧСС (оптимальная нагрузка – 110-150 уд/мин, в зависимости от возраста), по внешним признакам утомления (цвету кожи, потоотделению, координации движений, дыханию, вниманию, речи, мимике, самочувствию, настроению и т.п.), по времени восстановления ЧСС и дыхания. Требования к подбору средств в физкультурно-оздоровительных группах. Методические особенности проведения занятий в ФОГ (подготовительной, основной и заключительной частей), чередование физических упражнений высокой интенсивности (бег, прыжки, ускорение и т.п.) с дыхательными и релаксационными упражнениями.

Чередование исходных положений при выполнении физических упражнений занимающихся молодого, зрелого и пожилого возрастов с учетом состояния здоровья. Требования к инструктору-методисту при проведении занятий в ФОГ.

Тема 6. Характеристика средств физической культуры циклического характера при занятиях с оздоровительной направленностью – 4 часа

Общая характеристика оздоровительной эффективности занятий циклическими средствами физической культуры. Влияние занятий циклическими средствами на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, пищеварительную системы и опорно-двигательный аппарат. Оптимальная длительность и интенсивность физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями циклического характера для лиц молодого, зрелого и пожилого возрастов.

Характеристика эмоциональности занятий циклическими средствами, способы повышения интереса занимающихся к занятиям циклическими средствами. Способы дозирования физических нагрузок при занятиях циклическими средствами.

Методика дозирования объема физической нагрузки, способы контроля за объемом физической нагрузки в процессе и в конце занятий циклическими средствами физической культуры.

Характеристика оздоровительной ходьбы и бега, ходьбы на лыжах, плавания, гребли, езды на велосипеде, туризма и спортивного ориентирования как оздоровительных средств, их оздоровительный механизм воздействия на организм человека, а так же организационные, финансовые, социальные и другие аспекты организации и проведения оздоровительных занятий средствами циклического характера. Меры обеспечения безопасности при занятиях циклическими средствами физической культуры.

Тема 7. Характеристика средств физической культуры ациклического характера при занятиях с оздоровительной направленностью - 4 часа

Общая характеристика оздоровительной эффективности занятий ациклическими средствами физической культуры. Влияние занятий ациклическими средствами на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, пищеварительную системы, опорно-двигательный аппарат.

Характеристика эмоциональности занятий различными ациклическими средствами физической культуры и опасности передозирования объема физической нагрузки при занятиях с лицами зрелого и пожилого возраста.

Методика дозирования объема физической нагрузки при занятиях ациклическими средствами физической культуры.

Характеристика ритмической и атлетической гимнастики, армрестлинга, спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол, стритбол, настольный теннис и др.), подвижных игр как оздоровительных средств физической культуры, механизм оздоровительного влияния их на организм человека, организационные, финансовые, социальные и другие аспекты организации и проведения оздоровительных занятий названными средствами ациклического характера. Меры обеспечения безопасности при занятиях ациклическими средствами физической культуры.

Тема 8. Оздоровительное воздействие закаливания и бани на организм человека – 4 часа

Понятие «закаливание», цель и задачи закаливания организма человека. Отрицательное воздействие низких и высоких температур на организм человека. Место и роль закаливания в жизни человека, физиологические механизмы закаливания и профилактики заболеваний. Характеристика механизмов терморегуляции. Профилированное закаливание низкими и высокими температурами.

Значение закаливания в социальной, бытовой и производственной среде.

Средства, формы, принципы и методы закаливания.

Характеристика природных средств закаливания (солнца, воздуха, воды).

Воздействие на организм человека солнечных лучей, их видов. Характеристика прямой и отраженной солнечной радиации. Методика дозирования солнечных лучей на организм человека.

Влияние закаливающих процедур воздухом на системы организма человека (дыхательную, сердечно-сосудистую). Механизм влияния воздуха на организм в зависимости от температуры, влажности, скорости движения. Значение проведения ФОР на открытом воздухе.

Характеристика закаливающих процедур водой. Механизм влияния воды на организм в зависимости от температуры, скорости движения, наличия в ней химических элементов и минерального состава. Механизм закаливающего влияния на организм холодной и горячей воды.

Формы закаливания: хождение босиком по полу, земле и т.п.; хождение по мокрой траве, по камням, по свежеснеговому снегу, по холодной воде: холодное обливание рук и ног, обливание колен, всего тела; компрессы, ванны (холодные и горячие); обертывание; купание в открытых водоемах, купание зимой в проруби.

Принципы закаливания: сознательное отношение, потребность и заинтересованность в закаливании; систематичность закаливания; индивидуальность закаливания; комплексность использования средств; закаливание на фоне положительных эмоций и хорошего настроения; учет индивидуальных особенностей организма, переносимости низких и высоких температур, возраста и состояния здоровья человека. Эффективность закаливания в процессе занятий физическими упражнениями.

Методы закаливания: строгое дозирование воздействия низких и высоких температур; последовательность воздействия низких и высоких температур на различные части тела; постепенность снижения или повышения температуры и времени воздействия закаливающего средства.

Меры безопасности и противопоказания к закаливанию.

Виды бань: русская, восточная, японская, финская, экзотические бани. Оздоровительное воздействие бани на организм человека: воздействие на кожу, органы дыхания, сердечно-сосудистую и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, обмен веществ, пищеварительную и выделительную системы. Методика подготовки и принятия банной процедуры. Меры безопасности и противопоказания к принятию банных процедур.

Тема 9. Характеристика, назначение и содержание аутогенной тренировки в ОФК – 2 часа

Понятие «аутогенная тренировка». История создания аутогенной тренировки, первоначальное использование ее в медицине В.М. Бехтеревым.

Представление аутогенной тренировки как самостоятельного направления техники внушения И. Шульцом.

Характеристика аутогенной тренировки (АГТ), как метода активно включающего в психотерапию самоконтроль и инициативу личности. Отличие

АГТ от гипноза.

Виды механизмов саморегуляции: нейрофизические, нейрофизиологические и нейропсихические. Идеомоторная тренировка как главный компонент модификации аутотренинга.

Применение аутогенной тренировки для снижения чувства тревоги, волнения, эмоциональной напряженности, устранения страха, регуляции сна, активизации сил организма, укрепления воли, коррекции поведения, снятия чрезмерного психогенного волнения перед выступлением перед аудиторией и в спорте.

Тема 10. Методика организации и проведения аутогенной тренировки – 2 часа

Характеристика поз при занятиях аутогенной тренировкой (АГТ). Методика выполнения дыхательных упражнений, чередование напряжения и расслабления мышц. Выполнение подготовительных упражнений для тренировки внимания, представления и воображения.

Длительность сеанса психофизической разгрузки, характеристика этапов АГТ (отвлекающего, успокаивающего и тонизирующего).

Характеристика фаз выполнения сеанса психомышечной саморегуляции: 1^я фаза – расслабление мышц, отвлечение, настрой; 2^я фаза – вызов тепла в различных частях тела; 3^я фаза – сюжетное воображение, самопрограммирование заданного состояния посредством восприятия формул основной части программы АГТ; 4^я фаза – активизирующая, выход из состояния релаксации в активную деятельность.

Общая характеристика комнаты психофизической разгрузки (КПФР), решаемые задачи расчет площади на одного посетителя, высота помещения и т.п.

Исходные данные для оборудования КПФР (численность посетителей, состав, характер труда и т.п.), необходимый перечень оборудования и мебели, форма установки кресел и расположение экрана и др.

Требования к вибро-шумоизоляции, освещению, эстетическому оформлению. Характеристика цветowych подсветок в соответствии с этапами аутогенной тренировки.

Цветовая гамма потолка, стен, пола и их художественного оформления.

Характеристика программ демонстрации диапозитивов, музыкального сопровождения и фонограмм.

Общая характеристика комнаты психоэмоциональной разгрузки (КПЭР) и решаемые задачи. Требования и перечень оборудования КПЭР.

Репозиторий ВГУ

Тема 11. Организация физкультурно-оздоровительных занятий на тропях здоровья – 4 часа

История развития троп здоровья. Характеристика современных специально подготовленных и промаркированных дорожек (трасс) в лечебных учреждениях под названием «терренкур».

Назначение троп здоровья и их место в ОФК. Положительные факторы, способствующие привлечению населения к занятиям на тропях здоровья (строгое дозирование физических нагрузок, высокая эмоциональность занятий, доступность, возможность самостоятельно заниматься в свободное время). Оздоровительное влияние занятий на тропях здоровья на организм людей разных возрастов и физического состояния.

Виды троп здоровья и их характеристика (тропы здоровья с дозированной физической нагрузкой на станциях и тропы здоровья с дозированной физической нагрузкой между станциями).

Принципиальные отличия троп здоровья с дозированной физической нагрузкой на станциях от троп здоровья с дозированной физической нагрузкой между станциями.

Тема 12. Строительство, оборудование и модели троп здоровья – 2 часа

Общие требования к оборудованию троп здоровья. Требования к покрытию троп, способам их маркирования. Использование природных элементов местности (пней, валунов, стволов деревьев, подъемов, спусков и т.п.).

Требования к оборудованию старта, станций и финиша троп здоровья.

Оборудование мест кратковременного отдыха, питьевого источника, медицинских и консультационных пунктов, туалетов и др.

Характеристика мест и условий для размещения станций в виде гимнастических снарядов, тренажерных устройств, приспособлений, оборудования для игр. Технические характеристики и свойства строительных материалов (бревен, брусков, металлических труб, перекладин, веревок и т.п.), требования к установке гимнастических снарядов и приспособлений, обеспечение техники безопасности. Требования к оборудованию тропы здоровья с дозированной физической нагрузкой на станциях, общая протяженность, количество станций, расстояние между ними.

Примерный перечень гимнастических снарядов и приспособлений установленных на каждой станции, их размеры (длина, ширина, высота и т.п.).

Требования к оборудованию тропы здоровья с дозированной физической нагрузкой между станциями, общая протяженность, количество станций, расстояние между ними. Примерный перечень приспособлений, оборудования для игр и активного отдыха на каждой станции, их размеры (длина, ширина, высота и т.п.). Организационные требования к оборудованию троп здоровья.

Общая характеристика моделей троп здоровья (круг, эллипс, восьмерка, ромашка, кленовый лист и др.). выбор модели тропы здоровья в зависимости от

характера местности, контингента занимающихся, физической подготовленности, пола, возраста и др.

Тема 13. Методика проведения занятий на тропах здоровья – 2 часа

Методика дозирования физической нагрузки на тропе здоровья с дозированной физической нагрузкой на станциях. Характеристика станций, выполняемых на них упражнений, количества повторений, интервалов отдыха. Способы контроля за физическим состоянием занимающихся.

Методика дозирования физической нагрузки на тропе здоровья с дозированной физической нагрузкой между станциями. Характеристика этапов между станциями, способов регулирования темпа ходьбы или бега на тропе. Регулирование физической нагрузки в зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся. Требования к оборудованию станций, условиям проведения эмоциональных игр в период активного отдыха. Способы контроля за физическим состоянием занимающихся. Форма и содержание карточек занимающихся на тропе здоровья с дозированной физической нагрузкой между станциями. Меры безопасности при занятиях на тропах здоровья.

Тема 14. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения – 4 часа

Цель и задачи проведения физкультурно-оздоровительной работы (ФОР) по месту жительства населения.

Организация оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК), ее оздоровительная и развлекательная направленность. Организация и проведение ОРФК в микрорайонах, общежитиях, ФОКах, клубах и группах по интересам, культурно-спортивных комплексах и объединениях, парках культуры, скверах, лесных массивах и др.

Средства и формы организации ОРФК по месту жительства населения. Характеристика физкультурно-оздоровительных мероприятий, их значение в проведении ФОР. Требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий по месту жительства населения.

Тема 15. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы в санаториях и санаториях-профилакториях – 2 часа

Характеристика санаториев как учреждений лечебно-реабилитационного профиля, задачи при проведении ФОР в санаториях. Требования к направлению больных в санатории соответствующего профиля, сроки пребывания в санатории. Обоснование использования для реабилитации пациентов разнообразных средств физической культуры в сочетании с климатотерапией, бальнеологическими и физиотерапевтическими процедурами, грязелечением, лечебным питанием и др.

Характеристика 3-х двигательных режимов применяемых в санаториях.

Показания для назначения пациенту двигательного режима №1 – щадящего, №2 – тонизирующего, №3 – тренирующего. Характеристика 4-х двигательных режимов применяемых в санаториях. Показания для назначения пациенту двигательного режима №1 – щадящего, №2 – щадяще-тренирующего, №3 – тренирующего, №4 – интенсивно-тренирующего.

Характеристика средств физической культуры для реабилитации больных.

Характеристика санаториев-профилакториев как учреждений оздоровительно-профилактического профиля, задачи при проведении ФОР. Условия направления отдыхающих в санатории-профилактории, сроки и режим пребывания в зависимости от сменной работы. Подчиненность штата и финансирование санаториев-профилакториев. Средства и формы проведения физкультурно-оздоровительной и профилактической работы в санаториях-профилакториях.

Тема 16. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы в домах отдыха и на турбазах – 2 часа

Характеристика домов отдыха и турбаз как оздоровительно-рекреативных учреждений. Цель, задачи и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы в домах отдыха и на турбазах.

Средства и формы проведения ФОР в домах отдыха. Особенности формирования, организации и проведения занятий в ФОГ. Характеристика и содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий. Особенности подбора средств и форм проведения ФОР в домах отдыха с учетом интересов и возможностей отдыхающих. Требования к профессиональной подготовке инструктора-методиста по ФОР в домах отдыха.

Цель, задачи, средства и формы проведения ФОР на турбазах. Общая характеристика турбаз. Методика организации и проведения турпоходов выходного дня отдельных туристов и семей. Специфические особенности организации и проведения категорийных походов. Характеристика и содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий на турбазах (турслеты, конкурсы, соревнования по спортивному ориентированию и др.). Система подготовки туристских кадров на турбазах.

Меры безопасности при организации и проведении ФОР в домах отдыха и на турбазах.

Тема 17. Организация и проведение производственной физической культуры 4 часа

Определение и целевая направленность организации и проведения производственной физической культуры (ПФК).

Виды труда и их деление на четыре группы в зависимости от характера труда (умственный и нервно-эмоциональный труд небольшие физические усилия и монотонность; умеренные физические усилия; тяжелый физический труд).

Характеристика видов ПФК и их задачи.

Требования к подбору средств для каждого вида ПФК. Организационные особенности проведения производственной гимнастики, послетрудовой реабилитации; профилактики профессиональных заболеваний и профессионально-прикладной физической культуры.

Руководство и требования к организации и проведению ПФК на производстве.

Характеристика работоспособности в течение дня и недели.

Тема 18. Характеристика и методика проведения производственной гимнастики и послетрудовой реабилитации– 4 часа

Назначение и структура производственной гимнастики (ПГ). Содержание, назначение и методика проведения вводной гимнастики, физкультпауз, физкультминуток, микропауз активного отдыха и профилактических приемов. Длительность проведения видов производственной гимнастики. Зависимость подбора физических упражнений от вида производственной гимнастики и характера труда. Методика определения длительности фазы наивысшей работоспособности. Формы проведения производственной гимнастики.

Назначение послетрудовой реабилитации. Характеристика средств послетрудовой реабилитации и их соответствие характеру труда (восстановительной гимнастики, психорегуляции, локальных комплексов восстановления, гидробальных процедур, физиотерапии, восстановительного массажа, функциональной музыки и др.).

Характеристика форм послетрудовой реабилитации (самостоятельных, организованных, индивидуальных, групповых), на производстве и вне производства.

Тема 19. Характеристика и методика проведения профилактики профессиональных заболеваний и профессионально-прикладной физической подготовки – 4 часа

Назначение профилактики профессиональных заболеваний как вида ПФК. Характеристика средств профилактики профессиональных заболеваний и их подбор в зависимости от характера труда (дыхательной гимнастики, профилактической гимнастики, медико-физиотерапии, профилированного закаливания, лечебного массажа, психотренинга и др.).

Формы и методические особенности проведения занятий при профилактике профессиональных заболеваний.

Характеристика средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и их подбор в зависимости от характера труда. Содержание и методика проведения занятий в группах ППФП и в группах прикладных видов спорта (мотоциклетный, автомобильный, парашютный, авиационный, пожарно-прикладной, милицейское многоборье и др.).

Назначение и методика составления профессиограмм и спортграмм. Методика подбора средств для проведения занятий физическими упражнениями профессионально-прикладной направленности.

Особенности подбора средств и методика развития и поддержания физических профессионально важных качеств.

Особенности подбора средств и методика развития и поддержания психических и психофизиологических профессионально важных качеств.

Особенности проведения соревнований по профессионально-прикладным видам спорта, их место в профессионально-прикладной физической подготовке.

Тема 20. Методика определения эффективности производственной физической культуры - 4 часа

Задачи при определении эффективности ПФК. Рекомендации по выбору методик, средств, форм и условий их применения для оценки экономической эффективности ПФК. Определение изменений работоспособности и качества труда в течение рабочего дня, физических и функциональных показателей, а так же экономической эффективности в результате внедрения ПФК.

Требования к определению экономической эффективности ПФК (выбор базы, цеха или участка исследования, определение методов, аппаратуры и программы исследования, разработка необходимой документации, определение количества и состава испытуемых а так же длительности воздействия средств и форм ПФК).

Содержание программы изучения эффективности ПФК (социальной значимости, оздоровительной и экономической эффективности).

Характеристика методик определения экономической эффективности ПФК: методика определения эффективности производственной гимнастики; методика определения эффективности ПФК по соотношению количества систематически занимающихся к затратам на развитие ПФК; по соотношению эффекта, получаемого от отрасли за ее пределами (в народном хозяйстве) к соответствующим затратам на развитие ПФК, виды экономического эффекта в результате внедрения ПФК (прямой и опосредованный экономический эффект).

Основная и дополнительная литература

№	Перечень литературы	Год издания
1	2	3
Основная литература		
1	Амосов Н.М. Раздумья о здоровье.- М.: Физкультура и спорт	1987
2	Баранов В.М. Занятия в группах здоровья. – Киев: Здоров*я.	1983
3	Гусалов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. – М.: Физкультура и спорт.	1987
4	Занятия массовыми видами спорта с оздоровительной направленностью: Учебное пособие. – Мн.	1986
5	Каганов В.Я., Фурманов А.Г., Гончарова И.В. Занятия трудящихся физкультурой и спортом с общеоздоровительной направленностью. – Мн.	1990
6	Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – Физкультура и спорт.	1986
7	Разумов А., Пономаренко В., Пискунов В. Здоровье здорового человека.- М.: Медицина	1996
8	Мусаелов Н.А., Нифонтова Л.Н. Производственная физическая культура в трудовом коллективе. – М.: Профиздат.	1985
9	Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов /А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей.	2003.
10	Оздоровительно-рекреативная физическая культура: Учебное пособие. – Ч. 1, 2, 3, 4. – Мн.	1995-1996
11	Рубцов А.Т. Группы здоровья. – М.: Физкультура и спорт.	1984
12	Фурманов А.Г. Теоретические и организационно-методические основы производственной физической культуры: Автореф. дисс....д.п.н. – Мн.	1992
13	Фурманов А.Г. Методика массовой физкультурно-оздоровительной работы. – Мн.	1985
14	Юспа М.Б., Фурманов А.Г. Организация работы и оборудование физкультурно-оздоровительных центров. – Мн.: БГОИФК.	1985
15	Юшкевич Т.П. Оздоровительный бег. – Мн: Полымя.	1985
Дополнительная литература		
	Амосов Н.М. Моя система. – М.: Физкультура и спорт	1985

1	спорт.	
2	Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт	1978
3	Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура. – М.: Физкультура и спорт.	1985
4	Колгушкин А. Закаливание. – М.: Физкультура и спорт.	1997
7	Купер К. Аэробика для хорошего настроения и самочувствия. – М.: Физкультура и спорт.	1992
8	Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. – М.: Знания.	1987
9	Организация исследований и оценка эффективности производственной физической культуры. – Мн.	1994
10	Неумывакин И.П. Баня. Лечебный эффект.- М.: Диля	2005
11	Шаталова Г. Философия здоровья. – М.	1997
12	Шенкман С. Дыхательная гимнастика Стрельниковой Г. – М.: Физкультура и спорт.	1980

Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы: Программа по специальности 1-03 02 01 – «Физическая культура» со специализациями:

1-03 02 01 02 – «Тренерская работа по виду спорта (с указанием вида спорта)»;

1-03 02 01 03 – «Организация физкультурно-оздоровительной работы и туризма»; 1-03 02 01 04 – «Физическая реабилитация»;

1-03 02 01 07 – «Менеджмент спорта и туризма».

Автор-составитель Валентин Петрович Кривцун

Подписано в печать

Заказ

Тираж

Отпечатано на ротапринтере Витебского университета

210036 г. Витебск, Московский проспект, 33

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»
(название высшего учебного заведения)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор УО «ВГУ им. П.М.
Машерова»
(название высшего учебного
заведения)

А.П.

Солодков
(подпись)
(И.О.Фамилия)

(дата утверждения)

Регистрационный № УД-
/баз.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
(название дисциплины)

Учебная программа для специальности

1-03 02 01

(код специальности)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование специальности)

Витебск, 2010

СОСТАВИТЕЛЬ:

Кривцун Валентин Петрович, к.п.н., доцент кафедры легкой атлетики и лыжного спорта
(Ф.И.О., должность, степень, звание)

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Гулидин П.К., к.п.н., доцент кафедры легкой атлетики и лыжного спорта
(Ф.И.О., должность, степень, звание)

Шур М.М., к.п.н., заслуженный тренер Республики Беларусь
(Ф.И.О., должность, степень, звание рецензенты)

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедр Легкой атлетики и лыжного спорта

ой

(название кафедры-разработчика)

(протокол № 9 от 28.05 2009г.);

Научно-методическим советом УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

(название ВУЗа)

(протокол № _____ от _____).

Ответственный

за

редакцию

(Ф.И.О.)

Ответственный

за

Матеюн А.И.

выпуск

(Ф.И.О.)

Пояснительная записка

Учебная дисциплина «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы» включает в себя 2 раздела:

1. Теоретические основы оздоровительной физической культуры;
2. Организационные и методические основы оздоровительной физической культуры.

Занятия оздоровительной физической культурой оказывают оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствуют восстановлению умственной работоспособности, удовлетворяют потребности в движении, необходимые для нормального развития организма. Они способствуют организации здорового образа жизни, формируют правильные межличностные отношения, приучают соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебным предметом, ОМФОР одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни студентов.

Целью преподавания учебной дисциплины является формирование у студентов системы научных знаний, методических умений и навыков организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с различным половозрастным и профессиональным контингентом населения.

Задачи изучения дисциплины:

1. Сформировать у студентов систему знаний теоретических основ оздоровительной физической культуры, управленческой, агитационно - пропагандистской, финансовой и научно – исследовательской деятельности в сфере физкультурно – оздоровительной работы.
2. Ознакомить студентов с половозрастными психофизиологическими, психическими и физическими изменениями организма человека в результате занятий различными средствами физической культуры.
3. Сформировать систему знаний, методических умений и навыков по организации, планированию и дозированию физических упражнений в процессе занятий ОФК с разновозрастным контингентом взрослого населения.
4. Дать необходимую сумму знаний и представлений по организации физкультурно-оздоровительной работы на производстве.
5. Дать знания и сформировать представления об организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий.
6. Изучить способы оценки эффективности занятий физическими упражнениями по месту учебы, производства и отдыха населения.
7. Дать знания и сформировать у студентов умения и навыки организации и проведения врачебно – педагогического контроля и самоконтроля.
8. Воспитать чувство ответственности и гордости за свой профессиональный труд по оздоровлению населения.
9. Нацелить будущих специалистов на выполнение требований изложенных в Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» а так же других нормативно – правовых документов Правительства и Министерств.

План распределения учебных часов

№ п/п	Вид занятий	Кол-во часов, семестр
1	Лекции	60
2	Практические	52
3	Экзамен	6-й семестр
4	Курсовая работа	8-й семестр

ВСЕГО: 112 час

Тематический план распределения учебных часов на 4-й семестр

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№ п/п лекций	Темы занятий	Всего часов	В том числе	
			Лекции	Групповые занятия
				Семинарские
1	Введение в учебный курс «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»	4	2	2 (по теме №1)
2-3	Оздоровительная физическая культура как система	6	4	2 (по теме №2)
4	Природные и социально – экономические факторы развития оздоровительной физической культуры	4	2	2 (по теме №3)
5	Теоретические основы оздоровительно-рекреативной физической культуры	4	2	2 (по темам № 4)
6	Теоретические основы производственной физической культуры	4	2	2 (по теме №5-6)
7	Законодательные и нормативно-правовые документы в оздоровительной физической культуре	4	2	2 (контрольная письменная работа по темам № 1- 7)
ВСЕГО:		26	14	12

Учебный материал

Тема 1. Введение в учебный курс «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы» - 4 часа

Предмет учебного курса «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы» (ОМФОР), его актуальность в оздоровлении разновозрастных категорий населения Республики Беларусь. Причины возрастающей востребованности здоровья человека – урбанизация, технологизация производства, характер труда, экология и др. Цель и задачи курса - теоретическая, организационная, методическая и практическая подготовка специалиста, формирование умений и навыков для обеспечения функционирования ОФК в жизнедеятельности общества. Структура курса ОМФОР в учебном году. Квалификационная характеристика специалиста по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» и специализации 1-03 02 01 03 «Организация физкультурно-оздоровительной работы и туризма». Назначение специалиста, общие

требования, требования к знаниям, требования к умениям специалиста. Объем курса по семестрам и формы контроля за качеством знаний студентов.

Темы 2-3. Оздоровительная физическая культура как система – 6 часа

Содержание и определение понятия «здоровья». Виды здоровья: соматическое; физическое; психическое; нравственное. Характеристика понятий «образ жизни» и «здоровый образ жизни».

Содержание различных подходов к пониманию и определению ОФК. Понятие, цель и задачи ОФК. Место ОФК в структуре физической культуры. Структура ОФК. Характеристика специального направления ОФК- реабилитационного и производственного. Характеристика общеоздоровительного направления - рекреационного. Назначение и структура лечебно-реабилитационной физической культуры (ЛФК, физическая реабилитация, адаптивная физическая культура). Назначение и структура производственной физической культуры (производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профзаболеваний, профессионально-прикладная физическая подготовка). Назначение и структура оздоровительно-рекреативной физической культуры (виды спорта, оздоровительные системы и программы, нетрадиционные средства оздоровления, физкультурные мероприятия).

Функции ОФК: общие социокультурные и специфические. Характеристика общих функций (социализация, интеграция, познание, коммуникация, воспитание, образование). Характеристика специфических функций (преобразование биологической и социальной природы человека). Природные и социально-экономические факторы функционирования и развития ОФК. Характеристика природных факторов (географическая, экологическая и климатическая среда). Характеристика социально-экономических факторов (общественно-политический строй, характер труда, уровень образования, состояние здоровья, материальное положение, научное, методическое и кадровое обеспечение, традиции и др.). Объективные и субъективные факторы функционирования и развития ОФК.

Тема 4. Природные и социально – экономические факторы развития ОФК – 4 часа.

Характеристика природных факторов функционирования ОФК.

Содержание географической, экологической и климатической среды, влияние на развитие ОФК (на строительство спортивных сооружений, развитие видов спорта, характер и содержание ФОМ, транспортную систему и т. п.).

Характеристика социально – экономических факторов развития ОФК. Влияние общих социально – экономических факторов на развитие ОФК (общественно – политический строй, характер производственных отношений и финансово – экономическое состояние государства, система образования, состояние здоровья населения и др.). Влияние специфических

социально – экономических факторов на развитие ОФК (количество, характер и качество научно – методических материалов в сфере ОФК, грамотность населения и управленческая структура в ОФК и др.).

Характеристика объективных факторов развития ОФК (демографическая ситуация в стране, объем свободного времени, материальное состояние населения, система и качество подготовки специалистов и оплата труда в сфере ОФК, количество и качество спортивного инвентаря и спортивных сооружений, формы и методы привлечения населения к занятиям ОФК, общественная значимость «здоровья» и «здорового образа жизни» и др.).

Характеристика субъективных факторов развития и функционирования ОФК (образ жизни и организация досуга каждого человека, осознание необходимости ведения здорового образа жизни, уровень образования и культуры человека, степень сформированности личной мотивации на занятия ОФК и др.).

Тема 5. Теоретические основы оздоровительно-рекреативной физической культуры -4 часа

Понятие «рекреация» и ее назначение. Характеристика двигательной формы - «физическая рекреация».

Понятие и структура ОРФК.

Функционально-целевая направленность ОРФК: преобразование биологической и социальной природы человека.

Структура технологии физкультурно-рекреативной деятельности. Характеристика организационного компонента (планирование); инструментально-процессуального (подбор и практическое использование физических упражнений); контрольно-оценочного (обеспечение контроля за физическим состоянием занимающихся, эффективностью занятий, безопасностью и др.).

Характеристика видов и средств ОРФК: виды спорта с оздоровительной направленностью (циклического и ациклического характера); оздоровительные системы и программы (К. Купера, П. Иванова, Н. Амосова, Л. Стрельниковой, Контекс-2 и др.); нетрадиционные средства оздоровления (шейпинг, тропы здоровья, восточные системы и средства оздоровления и др.); физкультурно-оздоровительные мероприятия (массовые соревнования по видам спорта, дни здоровья, физкультурно-оздоровительные праздники и фестивали, подвижные игры и эстафеты, поезда здоровья и др.).

Понятие «средства и формы». Общая характеристика средств и форм ОРФК: основные и дополнительные средства; организованные и самостоятельные формы занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Теоретические основы производственной физической культуры – 4 часа

Характеристика, назначение и экономическая эффективность производственной физической культуры (ПФК). Понятие, цель и задачи ПФК. Характеристика общих функций ПФК (двигательной, образовательной, рекреативной, оздоровительной, социально-психологической, коммуникативной, нормативной и др.). Характеристика специфических функций ПФК (реабилитационной, прикладной, лечебно-профилактической, специфически-нормативной и др.).

Структура ПФК: производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний и профессионально-прикладная физическая культура, их характеристика.

Характеристика средств ПФК (естественно-культурных, искусственно созданных, медико-биологических, психологических и др.).

Характеристика форм ПФК: организованные (физкультурно-оздоровительные и профилированные группы, группы по интересам и характеру труда, мужские и женские группы и др.); в режиме рабочего дня (производственная гимнастика, комнаты психологической и психоэмоциональной разгрузки, комнаты активного отдыха и др.); в свободное время (занятия в ФОЦах, клубах, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и др.).

Самостоятельные формы занятий (групповые и индивидуальные, по месту работы, жительства и отдыха населения).

Тема 7. Законодательные и нормативно-правовые документы в ОФК – 4 часа

Место законодательных и нормативно-правовых документов в управлении ОФК. Содержание Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» 1993 года (статьи 1,2,4 раздела I; 6-9 раздела II; 10-13,15 раздела III; 20-23 раздела V; 24-26 раздела VI. Содержание новой редакции Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» 2003 года.

Содержание Закона «О туризме», Постановления кабинета Министров РБ «О совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в городах и городских поселках Республики от 27 ноября 1996г, №760, Постановления Совета Министров РБ «О мерах повышения эффективности физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов от 15 октября 1998г., № 1574. Характеристика и содержание Государственной программы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь на 1997-2002, 2003-2006 годы.

Содержание постановления Совета Министров РБ от 15 октября 1998г. № 1574 «О мерах повышения эффективности физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов». Приказ Министерства спорта, Министерства здравоохранения и Министерства образования от 13.08.1998г., № 1136 (219), 482 «О совершенствовании врачебного контроля за детьми, подростками, учащимися и студентами». Приказ Министерства спорта и туризма РБ «О проведении спортивных

соревнований, физкультурно-оздоровительных мероприятий по массовым видам спорта среди трудящихся и членов их семей» от 02.09.1997г., № 1085.

Характеристика нормативно-правовых документов регламентирующих ФОР по месту жительства и по месту работы.

Тематический план распределения учебных часов на 5-й семестр
РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ, ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№ п/п	Темы занятий	Всего часов	В том числе	
			Лекции	Групповые занятия Семинары
1-2	Планирующая документация при организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы	6	4	
3.	Научная деятельность в оздоровительной физической культуре	4	2	2 (по теме № 1)
4.	Научно-методическая деятельность в оздоровительной физической культуре	4	2	2 (по теме № 2)
5.	Агитационно-пропагандистская деятельность в оздоровительной физической культуре	4	2	2 (по теме № 3)
6.	Управленческая деятельность в ОФК	4	2	2 (по теме № 4-5)
7.	Материально-техническая база и финансовая деятельность в ОФК	2	2	2 (Контрольная письменная работа по темам № 1-6)
ВСЕГО:		24	14	10

Учебный материал

Тема 1-2. Планирующая документация при организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы -6 часа

Годовой план график распределения учебного материала в ФОГ (содержание учебного материала, количество занятий, распределение учебного материала по месяцам). Поурочный план – график распределения учебного материала по занятиям (учебный материал программы – знания; двигательные умения и навыки; физические качества; контрольные упражнения; домашние задания, время выполнения в минутах или обозначения: Р – разучивание; П - повторение; З – закрепление; С – совершенствование; К – контроль; + - использование).

План работы физкультурно-оздоровительной организации на год (виды работ: организационная работа, агитационно-пропагандистская, учебно-методическая, финансово-хозяйственная; количество; сроки исполнения; ответственный за исполнение).

Календарный план физкультурно-оздоровительных мероприятий на год (наименование мероприятия; дата проведения; место проведения; участники; ответственный за проведение).

Положение о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия (цель и задачи; время и место проведения; руководство соревнованиями; участники соревнований; программа; определение победителей; награждение).

План подготовки ФОМ (разделы работ: разработка документов, материальное обеспечение, технико-вспомогательное обеспечение, агитационно-пропагандистское обеспечение, врачебное обслуживание, судейство, транспорт; количество; дата; ответственный; привлеченные организации).

План-сценарий проведения ФОМ (время; видовая часть; музыка и информация; ответственный).

Тема 3. Научная деятельность в ОФК – 4 часа

Понятие и назначение научной деятельности. Субъект и объект научной деятельности. Цель, предмет, средства и результат научной деятельности.

Понятие «научное исследование». Структура научного исследования: методология, методы, техника и процедура. Направленность научных исследований: теоретико-аналитические; теоретико-эмпирические; аналитико-прикладные; эмпирико-прикладные. Виды научных исследований: пилотажное (пробное), основное, описательное, аналитическое, точечное, повторное, историческое, константное, пролонгирующее.

Этапы научного исследования: подготовительный, основной, математическая обработка, анализ результатов, отчет и выводы, внедрение в практику. Методы научного исследования: анализ документов и

литературных источников, наблюдение, опрос, педэксперимент, метод математической статистики, хронометрирование, тестирование, физиологические, психологические, психофизиологические и др.

Тема 4. Научно-методическая деятельность в ОФК – 4 часа

Понятие «научно-методическая деятельность». Принципы научно-методической деятельности: актуальности, научности, информативности, доступности, новизны, опережающего действия.

Структура системы научно-методического обеспечения ОФК в Республике Беларусь. Информационно-депонирующий компонент научно-методической деятельности.

Формы научно-методического обеспечения: печатная продукция; научно-методические программы занятий физическими упражнениями; учебно-методические пособия и рекомендации; разработка и внедрение программ подготовки и переподготовки физкультурных кадров; научно-методическое обеспечение школ, семинаров, консультаций по самооздоровлению; создание и научно-методическое обеспечение телевизионных и радиопрограмм по типу «Уроки здоровья»; специализированные газеты и журналы.

Тема 5. Агитационно-пропагандистская деятельность в ОФК – 4 часа

Понятия «агитация» и «пропаганда», их цель и место в жизнедеятельности общества. Понятие и структура агитационно-пропагандистской деятельности в области ОФК, ее функции. Субъект, объект, цель и задачи агитации и пропаганды. Методика проведения агитации и пропаганды в сфере ОФК и ее результат. Виды и формы агитации и пропаганды: устная (беседа, диспут, лекция, конференция, тематический вечер и др.); печатная (газеты, журналы, книги, объявления, афиши и др.); наглядная (таблицы, графики, схемы, рисунки, результаты тестов и др.); показательная (создание эталона техники движений, приемов, тела, физических качеств, формы, инвентаря, залов и т.п.).

Содержание агитационно-пропагандистской деятельности: обоснование, организация и гласность деятельности. Принципы обеспечения агитационно-пропагандистской деятельности: научная и практическая обоснованность, учет интересов, непрерывность, доступность, оригинальность, комплексность.

Тема 6. Управленческая деятельности в ОФК – 4 часа

Понятие «управление» и назначение управленческой деятельности. Понятие и содержание управления ОФК. Характеристика структуры государственного управления физическим воспитанием населения. Организационно-функциональная связь между субъектами и объектами управления.

Виды управленческих отношений: горизонтальное координирование - субъект-субъект (между органами государственного управления ОФК

специальной компетенции, между органами управления ОФК специальной компетенции и управленческими органами различных Министерств, между Министерством спорта и туризма и Государственными комитетами и др.); вертикальное координирование - субъект-объект (координирование управленческих отношений между подотчетными органами государственного управления, а так же между подотчетными общественными органами).

Понятие «функции управления» и их виды (прогнозирование и планирование, разработка и принятие управленческого решения, исполнительская деятельность, расстановка кадров, сбор и обработка управленческой информации, пропаганда и реклама, учет и отчетность, контроль и проверка решений).

Характеристика общих и частных принципов управления. Понятие «метод управления», характеристика основных методов управления: метод экономического воздействия; административно-правового; организационно-распорядительского; социологических исследований; информационного анализа; прогнозирования и предвидения; организационно-педагогического воздействия, коллегиального поиска решений, организационного планирования и др.

Тема 7. Материально-техническая база и финансовая деятельность в ОФК – 2 часа

Понятие «материально-техническая база» и характеристика ее элементов (физкультурно-оздоровительные сооружения, инвентарь и оборудование, специализированные средства передвижения, одежда, обувь, приборы и аппаратура для обеспечения ФОР).

Задачи спортивных сооружений. Характеристика 5 групп спортивных сооружений (1 - основные; 2 - для зрителей и обслуживающего персонала; 3 - вспомогательные; 4 - универсальные; 5 - специализированные).

Классификация спортивных сооружений по степени использования (1-я категория - для спортсменов высшей квалификации, 2-я - для спортсменов массовых разрядов, 3-я - для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий и занятий с населением, при этом размеры и оснащение их позволяют обеспечить безопасность для жизни и здоровья, 4-я категория - для проведения только ФОР).

Характеристика 4-х ступеней физкультурно-оздоровительных сооружений для удовлетворения физкультурных потребностей и интересов (1-я - для ежедневных занятий, расположены в 5-7 минутах ходьбы от дома; 2-я - занятий в секциях, клубах, в 15-20 минутах ходьбы или проезда от дома; 3-я - включает два комплекса - физкультурный и спортивный; 4-я - предназначена для спортсменов-разрядников и проведения соревнований).

Понятие «оборудование и инвентарь» и их классификация. Стандартное оборудование (комфортно - обслуживающего назначения; специально-технического назначения; физкультурно-спортивного назначения). Нестандартное оборудование, его назначение. Признаки

нестандартного оборудования (модификация стандартного оборудования; использование в изготовлении вспомогательных материалов и др.).

Понятие «инвентарь» и его классификация (по техническому устройству; по роли в выполнении физических упражнений; по целевому назначению; по функциональному назначению; по размерам).

Характеристика тренажеров и тренажерных устройств, их функциональная направленность. Характеристика мелкого инвентаря (мячи, ракетки, сетки, гантели, скакалки, флажки, коврики и др.).

Специализированные средства передвижения в ОФК (байдарки, лодки, лыжи, велосипеды и др.) и требования к ним. Одежда и обувь при ФОЗ, и требования к ним. Измерительные приборы и аппаратура, их классификация по конструктивным параметрам, по функциональному назначению, по предметно-целевому назначению, по роли. Пространственные однофункциональные приборы (измерительные линейки, рулетки и др.). Функционально-тестирующие (тонометры, пульсометры, динамометры, спирометры, хронорефлексометры и др.). Измерители временных параметров (часы, секундомеры, хронометры и др.). Сложные комплексные приборы (пульсотометры, пульсоритмодатчики, пульсоритмо-шагомеры и др.). Направления финансовой деятельности (воспроизводство финансовых средств и их распределение). Группы источников финансирования: госбюджет, общественные организации; хозрасчет, спонсорство и меценатство. Виды государственного финансирования: целевое из госбюджета; целевое со стороны Министерств. Нормативно-правовые документы, регламентирующие финансирование ФОР. Смета расходов на проведение ФОР и методика ее составления.

Планирование и распределение финансовых средств: стратегическое планирование; оперативное планирование; общее и текущее финансирование. Виды финансового обеспечения ОФК: зарплата и поощрения; приобретение инвентаря, оборудования, спортивной формы; строительство и ремонт сооружений, баз, инвентаря; отопление, освещение; приобретение и ремонт транспортных средств; изготовление наглядной агитации; проведение научных исследований, приобретение научно-методической литературы; аренда сооружений, площадей, инвентаря и др.

Тематический план распределения учебных часов на 6-й семестр

(РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ)

№ п/п	Темы занятий	Всего часов	В том числе		
			Лекции	Групповые занятия	
				Методические	Семинарские
1	Характеристика возрастных периодов и физического состояния взрослого населения	2	2		
2	Оздоровительное влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.	4	2		2 (по теме № 1-2)
3	Значение и методика развития физических качеств у лиц зрелого и пожилого возраста	4	2		2 (по теме № 3)
4	Принципы и методы организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах.	4	2		2 (по теме № 4)
5	Методика дозирования физической нагрузки и контроля за её уровнем в оздоровительной физической культуре	4	2		2 (по теме № 5)
6	Характеристика средств физической культуры циклического и ациклического характера при занятиях с оздоровительной направленностью	4	2		2 (по теме № 6)
7	Оздоровительное воздействие закаливания и бани на организм человека	4	2		2 (по теме № 7)
8	Характеристика, назначение и содержание аутогенной тренировки в оздоровительной физической культуре	4	2		2 (по теме № 8)
9	Методика организации и проведения аутогенной тренировки	2		2	
10	Содержание физкультурно-оздоровительных занятий на тропях здоровья	4	2		2(Контрол. письм. раб. по темам №1-9)
11	Строительство, оборудование и модели троп здоровья	2	2		
12	Методика проведения занятий на тропях здоровья	2		2	

13	Организация и методика проведение физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения	4	2		2 (по теме № 10-12)
14	Организация и методика проведение физкультурно-оздоровительной работы в санаториях и санаториях-профилакториях	4	2		2 (по теме № 13-14)
15	Организация и методика проведение физкультурно-оздоровительной работы в домах отдыха и на турбазах	4	2		2 (по теме № 15)
16	Организация и проведение производственной физической культуры	2	2		
17	Характеристика и методика проведения производственной гимнастики и послетрудовой реабилитации	4	2		2 (по теме № 16-17)
18	Характеристика и методика проведения профилактики профессиональных заболеваний и профессионально-прикладной физической подготовки	4	2		2(Контрол. письм. раб. по темам №1-9)
	ВСЕГО:	62	32	30	

Учебный материал

Тема 1. Характеристика возрастных периодов и физического состояния взрослого населения – 2 часа

Классификация возрастных периодов взрослого населения по теории и методике физической культуры и по спортивной медицине, задачи при занятиях ОФК для каждого возрастного периода.

Физическое состояние человека, его определение и содержание. функциональное состояние систем организма, физическое развитие и физическая подготовленность – как составные части физического состояния человека. Возрастные, экологические, производственные, психологические, социальные и гигиенические факторы влияющие на физическое состояние человека.

Характеристика жалоб лиц зрелого и пожилого возрастов на состояние здоровья: боли в области сердца, одышка, головные боли, шум в ушах, боли в суставах, пояснице, области живота, печени, запоры, общая слабость, быстрая утомляемость, раздражительность, плохой сон и др.

Характеристика инволюционных изменений организма лиц зрелого и пожилого возрастов: повышение ЧСС в покое, реакция организма на физическую нагрузку, отклонение от нормы артериального давления, снижение спирометрии легких и экскурсии грудной клетки, дегенеративно-дистрофические изменения в суставах и осанке, уплощение

межпозвоночных дисков и суставных хрящей, преобладание частоты дыхания над глубиной, снижение моторной и секреторной функции желудочно-кишечного тракта, ухудшение работоспособности.

Характеристика умственного и физического утомления. Подбор средств для снятия физического и умственного утомления.

Характеристика работоспособности в течении дня и недели.

Тема 2. Оздоровительное влияние занятий физическими упражнениями в различных возрастных периодах взрослого населения – 4 часа

Классификация возрастных периодов взрослого населения по теории и методике физической культуры и по спортивной медицине. Задачи при занятиях ОФК для каждого возрастного периода.

Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни». Физическое состояние человека, его определение и содержание. Функциональное состояние систем организма, физическое развитие и физическая подготовленность – как составные части физического состояния человека. Возрастные, экологические, производственные, психологические, социальные и гигиенические факторы влияющие на физическое состояние человека.

Характеристика жалоб лиц зрелого и пожилого возрастов на состояние здоровья: боли в области сердца, одышка, головные боли, шум в ушах, боли в суставах, пояснице, области живота, печени, запоры, общая слабость, быстрая утомляемость, раздражительность, плохой сон и др.

Характеристика инволюционных изменений организма лиц зрелого и пожилого возрастов: повышение ЧСС в покое, реакция организма на физическую нагрузку, отклонение от нормы артериального давления, снижение спирометрии легких и экскурсии грудной клетки, дегенеративно-дистрофические изменения в суставах и осанке, уплощение межпозвоночных дисков и суставных хрящей, преобладание частоты дыхания над глубиной, снижение моторной и секреторной функции желудочно-кишечного тракта, ухудшение работоспособности.

Общая характеристика значения занятий физическими упражнениями.

Влияние занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью на развитие физических качеств – выносливость, гибкость, сила, ловкость, быстрота;

психических качеств – взаимопомощь, взаимовыручка, коллективизм, самообладание, воля, стремление к достижению цели и др.;

психофизиологических качеств – различные виды памяти, внимание, мышление, пространственное воображение и др.

Особенности влияния занятий оздоровительной физической культурой (ОФК) на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, состояние внутренних органов в соответствии с полом, возрастом и особенностями инволюционных изменений.

Понятие «гипокинезия» и «гиподинамия», их характеристика. Функциональная взаимосвязь между развитием скелетной и гладкой мускулатурой.

Механизм оздоровительного воздействия занятий физической культурой на функциональные системы организма человека (сердечно – сосудистую, дыхательную, нервную, эндокринную системы и опорно – двигательный аппарат).

Тема 3. Организация занятия в физкультурно-оздоровительных группах

Виды физкультурно-оздоровительных групп (ФОГ). Задачи решаемые в физкультурно-оздоровительных группах общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП) и группах здоровья. Этапы формирования ФОГ и организации практических занятий. Требования к возрастным показателям, полу, физическому развитию и физической подготовленности, интересам и профессиональной деятельности занимающихся при комплектовании физкультурно-оздоровительных групп. Численная наполняемость физкультурно-оздоровительных групп. Особенности подбора средств и форм в различных физкультурно-оздоровительных группах в соответствии с контингентом, интересами занимающихся, поставленной целью и задачами.

Характер взаимоотношения между занимающимися и инструктором-методистом. Требование к профессиональной подготовке и нравственным качествам инструктора-методиста по физкультурно-оздоровительной работе.

Тема 4. Принципы и методы организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах – 2 часа.

Характеристика общих принципов проведения занятий в ФОГ: всесторонней связи ОФК с производственной, учебной, досуговой деятельностью людей, гармоничного развития личности, целесообразности, актуальности, законности и научности, сознательности, систематичности, повторности, доступности. Характеристика частных или специфических принципов ОФК: оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями, комплексности использования средств физической культуры в занятии, соответствия средств, форм и объема физических нагрузок возможностям занимающихся, сочетания двигательных, эстетических и развлекательно-эмоциональных сторон в ФОЗ, корректности отношений и взаимоотношений.

Требования к методам проведения занятий и дозирования физической нагрузки. Характеристика методов проведения физкультурно-оздоровительных занятий: разучивание по частям, разучивание в целом, принудительно-облегчающий, игровой, соревновательный, объяснение, беседа, показ, демонстрация фильмов, рисунков, таблиц и т.п., звуковое и

световое сопровождение и др. Методические особенности проведения занятий в ФОГ (подготовительной, основной и заключительной частей), чередование физических упражнений высокой интенсивности (бег, прыжки, ускорение и т.п.) с дыхательными и релаксационными упражнениями.

Чередование исходных положений при выполнении физических упражнений занимающимися молодого, зрелого и пожилого возрастов с учетом состояния здоровья. Требования к инструктору-методисту при проведении занятий в ФОГ.

Тема 5-6. Методика дозирования физической нагрузки и контроля за её уровнем в оздоровительной физической культуре – 6 часов

Характеристика методов дозирования объема физической нагрузки: по длительности, интенсивности выполнения физических упражнений, по исходным положениям и характеру выполнения упражнений, последовательности выполнения работы и отдыха, характера местности, температуры и влажности окружающей среды.

Характеристика физической нагрузки: слабая, средняя, большая и чрезмерная.

Методы оценки воздействия величины физической нагрузки на организм занимающихся: по ЧСС (оптимальная нагрузка – 110-160 уд/мин, в зависимости от возраста); по внешним признакам утомления (цвету кожи, потоотделению, координации движений, дыханию, вниманию, речи, мимике, самочувствию, настроению и т.п.); по времени восстановления ЧСС и дыхания.

Характеристика тестов и методов оценки уровня физического состояния занимающихся: Уровень физического состояния (УФС) по Е.Пироговой и Л.Иващенко; Адаптационный потенциал системы кровообращения по Р.М.Баевскому; Экспресс-оценка уровня физического здоровья по Г.Л.Апанасенко; Оценка физического состояния с учетом факторов риска КОНТРЕКС-1 и КОНТРЕКС-2; Лестничный тест Н.М.Амосова; Тест 20 приседаний за 30 сек.; Ортостатическая проба; Пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе (Штанге и Генчи); Определение жизненного и весоростового индексов; Определение индекса Брока (соотношение роста и массы тела); Формулы расчета оптимальных физических нагрузок с учетом возраста и др.

Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль за состоянием здоровья и эффективностью занятий в физкультурно-оздоровительных группах.

Тема 7. Характеристика средств физической культуры циклического и ациклического характера при занятиях оздоровительной направленностью – 4 часа

Общая характеристика оздоровительной эффективности занятий циклическими средствами физической культуры. Влияние занятий циклическими средствами на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, пищеварительную системы и опорно-двигательный аппарат. Оптимальная длительность и интенсивность физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями циклического характера для лиц молодого, зрелого и пожилого возрастов.

Характеристика эмоциональности занятий циклическими средствами, способы повышения интереса занимающихся к занятиям циклическими средствами. Способы дозирования физических нагрузок при занятиях циклическими средствами.

Методика дозирования объема физической нагрузки, способы контроля за объемом физической нагрузки в процессе и в конце занятий циклическими средствами физической культуры.

Характеристика оздоровительной ходьбы и бега, ходьбы на лыжах, плавания, гребли, езды на велосипеде, туризма и спортивного ориентирования как оздоровительных средств, их оздоровительный механизм воздействия на организм человека, а так же организационные, финансовые, социальные и другие аспекты организации и проведения оздоровительных занятий средствами циклического характера. Меры обеспечения безопасности при занятиях циклическими средствами физической культуры. Общая характеристика оздоровительной эффективности занятий ациклическими средствами физической культуры. Влияние занятий ациклическими средствами на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, пищеварительную системы, опорно-двигательный аппарат.

Характеристика эмоциональности занятий различными ациклическими средствами физической культуры и опасности передозирования объема физической нагрузки при занятиях с лицами зрелого и пожилого возрастов, а так же после перенесенных заболеваний.

Методика дозирования объема физической нагрузки при занятиях ациклическими средствами физической культуры.

Характеристика ритмической и атлетической гимнастики, армрестлинга, спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол, стритбол, настольный теннис и др.), подвижных игр как оздоровительных средств физической культуры, механизм оздоровительного влияния их на организм человека, организационные, финансовые, социальные и другие аспекты организации и проведения оздоровительных занятий названными средствами ациклического характера. Меры обеспечения безопасности при занятиях ациклическими средствами физической культуры.

Тема 8. Оздоровительное воздействие закаливания и бани на организм человека – 4 часа

Понятие «закаливание», цель и задачи закаливания организма человека. Отрицательное воздействие низких и высоких температур на организм человека. Место и роль закаливания в жизни человека, физиологические механизмы закаливания и профилактики заболеваний. Характеристика механизмов терморегуляции. Профилированное закаливание низкими и высокими температурами.

Значение закаливания в социальной, бытовой и производственной среде.

Средства, формы, принципы и методы закаливания.

Характеристика природных средств закаливания (солнца, воздуха, воды). Воздействие на организм человека солнечных лучей, их видов. Характеристика прямой и отраженной солнечной радиации. Методика дозирования солнечных лучей на организм человека.

Влияние закаливающих процедур воздухом на системы организма человека (дыхательную, сердечно-сосудистую). Механизм влияния воздуха на организм в зависимости от температуры, влажности, скорости движения. Значение проведения ФОР на открытом воздухе.

Характеристика закаливающих процедур водой. Механизм влияния воды на организм в зависимости от температуры, скорости движения, наличия в ней химических элементов и минерального состава. Механизм закаливающего влияния на организм холодной и горячей воды.

Формы закаливания: хождение босиком по полу, земле и т.п.; хождение по мокрой траве, по камням, по свежеснеговому снегу, по холодной воде: холодное обливание рук и ног, обливание колен, всего тела; компрессы, ванны (холодные и горячие); обертывание; купание в открытых водоемах, купание зимой в проруби.

Принципы закаливания: сознательное отношение, потребность и заинтересованность в закаливании; систематичность закаливания; индивидуальность закаливания; комплексность использования средств; закаливание на фоне положительных эмоций и хорошего настроения; учет индивидуальных особенностей организма, переносимости низких и высоких температур, возраста и состояния здоровья человека. Эффективность закаливания в процессе занятий физическими упражнениями.

Методы закаливания: строгое дозирование воздействия низких и высоких температур; последовательность воздействия низких и высоких температур на различные части тела; постепенность снижения или повышения температуры и времени воздействия закаливающего средства.

Меры безопасности и противопоказания к закаливанию.

Виды бань: русская, восточная, японская, финская, экзотические бани. Оздоровительное воздействие бани на организм человека: воздействие на кожу, органы дыхания, сердечно-сосудистую и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, обмен веществ, пищеварительную и выделительную системы. Методика подготовки пара, веников и принятия

банной процедуры. Меры безопасности и противопоказания к принятию банных процедур.

Тема 9. Характеристика, назначение и содержание аутогенной тренировки в оздоровительной физической культуре – 4 часа

Понятие «аутогенная тренировка». История создания аутогенной тренировки, первоначальное использование ее в медицине В.М. Бехтеревым. Представление аутогенной тренировки как самостоятельного направления техники внушения И. Шульцом.

Характеристика аутогенной тренировки (АГТ), как метода активно включающего в психотерапию и самоконтроль инициативу личности. Отличие АГТ от гипноза.

Виды механизмов саморегуляции: нейрофизические, нейрофизиологические и нейропсихические. Идеомоторная тренировка как главный компонент модификации аутотренинга.

Применение аутогенной тренировки для снижения чувства тревоги, волнения, эмоциональной напряженности, устранения страха, регуляции сна, активизации сил организма, укрепления воли, коррекции поведения, снятия чрезмерного психогенного волнения перед выступлением перед аудиторией и в спорте.

Тема 8. Методика организации и проведения аутогенной тренировки – 2 часа

Характеристика поз при занятиях аутогенной тренировкой (АГТ). Методика выполнения дыхательных упражнений, чередование напряжения и расслабления мышц. Выполнение подготовительных упражнений для тренировки внимания, представления и воображения.

Длительность сеанса психофизической разгрузки, характеристика этапов АГТ (отвлекающего, успокаивающего и тонизирующего).

Характеристика фаз выполнения сеанса психомышечной саморегуляции: 1^я фаза – расслабление мышц, отвлечение, настрой; 2^я фаза – вызов тепла в различных частях тела; 3^я фаза – сюжетное воображение, самопрограммирование заданного состояния посредством восприятия формул основной части программы АГТ; 4^я фаза – активизирующая, выход из состояния релаксации в активную деятельность.

Общая характеристика комнаты психофизической разгрузки (КПФР), решаемые задачи расчет площади на одного посетителя, высота помещения и т.п.

Исходные данные для оборудования КПФР (численность посетителей, состав, характер труда и т.п.), необходимый перечень оборудования и мебели, форма установки кресел и расположение экрана и др.

Требования к вибро-шумоизоляции, освещению, эстетическому оформлению. Характеристика цветовых подсветок в соответствии с этапами аутогенной тренировки.

Цветовая гамма потолка, стен, пола и их художественного оформления.

Характеристика программ демонстрации диапозитивов, музыкального сопровождения и фонограмм.

Общая характеристика комнаты психоэмоциональной разгрузки (КПЭР) и решаемые задачи. Требования и пр

Тема 10. Организация физкультурно-оздоровительных занятий на тропях здоровья – 4 часа

История развития троп здоровья. Характеристика современных специально подготовленных и промаркированных дорожек (трасс) в лечебных учреждениях под названием «терренкур».

Назначение троп здоровья и их место в ОФК. Положительные факторы, способствующие привлечению населения к занятиям на тропях здоровья (строгое дозирование физических нагрузок, высокая эмоциональность занятий, доступность, возможность самостоятельно заниматься в свободное время). Характеристика оздоровительного влияния занятий на тропях здоровья на организм людей разных возрастов и физического состояния.

Виды троп здоровья и их характеристика. Принципиальные отличия тропы здоровья с дозированной физической нагрузкой на станциях от тропы здоровья с дозированной физической нагрузкой между станциями.

Общая характеристика моделей троп здоровья (круг, эллипс, восьмерка, ромашка, кленовый лист и др.). выбор модели тропы здоровья в зависимости от характера местности, контингента занимающихся, физической подготовленности, пола, возраста и др.

Тема 11. Строительство, оборудование и модели троп здоровья – 2 часа

Общие требования к оборудованию троп здоровья. Требования к покрытию троп, способам их маркирования. Использование природных элементов местности (пней, валунов, стволов деревьев, подъемов, спусков и т.п.).

Требования к оборудованию старта, станций и финиша троп здоровья.

Оборудование соответствующих мест кратковременного отдыха, питьевой воды, медицинских и консультационных пунктов, туалетов и др.

Характеристика мест и условий для размещения станций в виде гимнастических снарядов, тренажерных устройств, приспособлений, оборудования для игр и др.

Технические характеристики и свойства строительных материалов (бревен, брусков, металлических труб, перекладин, веревок и т.п.), требования к установке гимнастических снарядов и приспособлений, обеспечение техники безопасности.

Требования к оборудованию тропы здоровья с дозированной физической нагрузкой на станциях, общая протяженность, количество станций, расстояние между ними. Примерный перечень гимнастических снарядов и приспособлений установленных на каждой станции, их размеры (длина, ширина, высота и т.п.).

Требования к оборудованию тропы здоровья с дозированной физической нагрузкой между станциями, общая протяженность, количество станций, расстояние между ними. Примерный перечень приспособлений, оборудования для игр и активного отдыха на каждой станции, их размеры (длина, ширина, высота и т.п.). Организационные требования к оборудованию троп здоровья.

Тема 12. Методика проведения занятий на тропах здоровья – 4 часа

Методика дозирования физической нагрузки на тропе здоровья с дозированной физической нагрузкой на станциях. Характеристика станций, перечень выполняемых на них упражнений, количество повторений, интервалов отдыха. Способы контроля за физическим состоянием занимающихся.

Методика дозирования физической нагрузки на тропе здоровья с дозированной физической нагрузкой между станциями. Характеристика этапов между станциями, способов регулирования темпа ходьбы или бега на тропе. Регулирование физической нагрузки в зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся. Требования к оборудованию станций, условиям проведения эмоциональных игр в период активного отдыха. Способы контроля за физическим состоянием занимающихся. Форма и содержание карточек занимающихся на тропе здоровья с дозированной физической нагрузкой между станциями. Меры безопасности при занятиях на тропах здоровья.

Тема 13. Организация и методика проведение физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения – 2 часа

Цель и задачи проведения физкультурно-оздоровительной работы (ФОР) по месту жительства населения.

Организация оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК), ее оздоровительная и развлекательная направленность. Организация и проведение ОРФК в микрорайонах, общежитиях, физкультурно-оздоровительных комплексах (ФОКах), физкультурно-оздоровительных центрах (ФОЦах), культурно-спортивных комплексах (КСК) и объединениях, клубах и группах по интересам, парках культуры, скверах, лесных массивах и др.

Средства и формы организации ОРФК по месту жительства населения. Характеристика физкультурно-оздоровительных мероприятий, их значение в проведении ФОР. Требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий по месту жительства населения.

Тема 14. Организация и методика проведение физкультурно-оздоровительной работы в санаториях и санаториях-профилакториях – 4 часа

Характеристика санаториев как учреждений лечебно-реабилитационного профиля, задачи при проведении ФОР в санаториях. Требования к направлению больных в санатории соответствующего профиля, сроки пребывания в санатории. Обоснование использования для реабилитации пациентов разнообразных средств физической культуры в сочетании с климатотерапией, трудотерапией, бальнеологическими и физиотерапевтическими процедурами, грязелечением, лечебным питанием и др.

Характеристика 3-х двигательных режимов применяемых в санаториях. Показания для назначения пациенту двигательного режима №1 – щадящего, №2 – тонизирующего, №3 – тренирующего. Характеристика 4-х двигательных режимов применяемых в санаториях. Показания для назначения пациенту двигательного режима №1 – щадящего, №2 – щадяще-тренирующего, №3 – тренирующего, №4 – интенсивно-тренирующего.

Характеристика средств физической культуры для реабилитации больных.

Характеристика санаториев-профилакториев как учреждений оздоровительно-профилактического профиля, задачи при проведении ФОР. Условия направления отдыхающих в санатории-профилактории, сроки и режим пребывания в зависимости от сменной работы рабочих и служащих предприятия.

Подчиненность штата и финансирование санаториев-профилакториев.

Средства и формы проведения физкультурно-оздоровительной и профилактической работы в санаториях-профилакториях.

Тема 15. Организация и методика проведение физкультурно-оздоровительной работы в домах отдыха и на турбазах – 4 часа

Характеристика домов отдыха и турбаз как оздоровительно-рекреативных учреждений. Цель, задачи и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы в домах отдыха и на турбазах.

Средства и формы проведения ФОР в домах отдыха. Особенности формирования, организации и проведения занятий в ФОГ. Характеристика и содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий. Особенности подбора средств и форм проведения ФОР в домах отдыха с учетом интересов и возможностей отдыхающих. Требования к профессиональной подготовке инструктора-методиста по ФОР в домах отдыха.

Цель, задачи, средства и формы проведения ФОР на турбазах. Общая характеристика турбаз. Методика организации и проведения турпоходов выходного дня отдельных туристов и семей. Специфические особенности организации и проведения категорийных походов. Характеристика и содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий на турбазах

(турслеты, конкурсы, соревнования по спортивному ориентированию и др.). Система подготовки туристских кадров на турбазах.

Меры безопасности при организации и проведении ФОР в домах отдыха и на турбазах.

Тема 16. Организация и методика проведение производственной физической культуры – 2 часа

Цель и задачи организации и проведения производственной физической культуры (ПФК). Социальная и экономическая обусловленность внедрения производственной физической культуры на предприятиях и в учреждениях.

Виды труда и их деление на четыре группы в зависимости от характера труда: 1-я группа- небольшие физические усилия и монотонность выполняемых трудовых операций; 2-я группа- умеренные физические усилия; 3-я группа - тяжелый физический труд; 4-я группа - умственный и нервно-эмоциональный труд).

Характеристика и задачи видов ПФК. Требования к подбору средств для каждого вида ПФК (производственной гимнастики, послетрудовой реабилитации; профилактики профессиональных заболеваний и профессионально-прикладной физической культуры).

Руководство, финансирование и требования к организации и проведению ПФК на производстве.

Тема 17. Характеристика и методика проведения производственной гимнастики и послетрудовой реабилитации – 2 часа

Назначение и структура производственной гимнастики (ПГ). Содержание, назначение и показания для проведения производственной гимнастики. Методика проведения вводной гимнастики, физкультпауз, физкультминуток, микропауз активного отдыха и профилактических приемов. Длительность проведения видов производственной гимнастики. Зависимость подбора физических упражнений от вида производственной гимнастики и характера труда.

Формы проведения видов производственной гимнастики.

Назначение послетрудовой реабилитации. Характеристика средств послетрудовой реабилитации и их соответствие характеру труда (восстановительной гимнастики, психорегуляции, локальных комплексов восстановления, гидробальных процедур, физиотерапии, восстановительного массажа, функциональной музыки и др.).

Характеристика форм послетрудовой реабилитации (самостоятельных, организованных, индивидуальных, групповых), на производстве и вне производства.

Тема 18. Характеристика и методика проведения профилактики профессиональных заболеваний и профессионально-прикладной физической подготовки – 2 часа

Назначение профилактики профессиональных заболеваний как вида ПФК. Характеристика средств профилактики профессиональных заболеваний и их подбор в зависимости от характера труда (дыхательной гимнастики, профилактической гимнастики, медико-физиотерапии, профилированного закаливания, лечебного массажа, психотренинга и др.). Формы занятий при профилактике профессиональных заболеваний.

Характеристика средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и их подбор в зависимости от характера труда. Содержание и методика проведения занятий в группах ППФП и в группах прикладных видов спорта (мотоциклетный, автомобильный, парашютный, авиационный, пожарно-прикладной, милицейское многоборье и др.).

Назначение и методика составления профиограмм и спортграмм. Методика подбора средств для проведения занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью.

Особенности подбора средств для развития и поддержания физических профессионально важных качеств.

Особенности подбора средств для развития и поддержания психических и психофизиологических профессионально важных качеств.

Особенности проведения соревнований по профессионально-прикладным видам спорта, их место в профессионально-прикладной физической подготовке.

Тема 19. Характеристика и методика проведения профилактики профессиональных заболеваний и профессионально-прикладной физической подготовки -2 час

Задачи при определении эффективности ПФК. Рекомендации по выбору методик, средств, форм и условий их применения для оценки экономической эффективности ПФК. Факторы определяющие повышение работоспособности, качества труда и экономической эффективности в течение рабочего дня в результате внедрения ПФК.

Требования к определению экономической эффективности ПФК (выбор базы, цеха или участка исследования, определение методов, аппаратуры и программы исследования, разработка необходимой документации, определение количества и состава испытуемых а так же длительности воздействия средств и форм ПФК.

Содержание программы изучения эффективности ПФК (социальной значимости, оздоровительной и экономической эффективности).

Характеристика методик определения экономической эффективности ПФК: методика определения эффективности производственной гимнастики; методика определения эффективности ПФК по соотношению количества систематически занимающихся к затратам на развитие ПФК; по соотношению эффекта, получаемого от отрасли за ее пределами (в народном хозяйстве) к соответствующим затратам на развитие ПФК, виды

экономического эффекта в результате внедрения ПФК (прямой и опосредованный экономический эффект).

Основная и дополнительная литература

№	Перечень литературы	Год издания
1	2	3
Основная литература		
1.	Амосов Н.М. Раздумья о здоровье.- М.: Физкультура и спорт	1987
2.	Баранов В.М. Занятия в группах здоровья. – Киев: Здоров*я.	1983
3.	Гусалов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. – М.: Физкультура и спорт.	1987
4.	Занятия массовыми видами спорта с оздоровительной направленностью: Учебное пособие. – Мн.	1986
5.	Каганов В.Я., Фурманов А.Г., Гончарова И.В. Занятия трудящихся физкультурой и спортом с общеоздоровительной направленностью. – Мн.	1990
6.	Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – Физкультура и спорт.	1986
7.	Разумов А., Пономаренко В., Пискунов В. Здоровье здорового человека.- М.: Медицина	1996
8.	Мусаелов Н.А., Нифонтова Л.Н. Производственная физическая культура в трудовом коллективе. – М.: Профиздат.	1985
9.	Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов /А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей.	2003.
10.	Оздоровительно-рекреативная физическая культура: Учебное пособие. – Ч. 1, 2, 3, 4. – Мн.	1995-1996
11.	Рубцов А.Т. Группы здоровья. – М.: Физкультура и спорт.	1984
12.	Фурманов А.Г. Теоретические и организационно-методические основы производственной физической культуры: Автореф. дисс....д.п.н. – Мн.	1992
13.	Фурманов А.Г. Методика массовой физкультурно-оздоровительной работы. – Мн.	1985
14.	Юспа М.Б., Фурманов А.Г. Организация работы и оборудование физкультурно-оздоровительных центров. – Мн.: БГОИФК.	1985
15.	Юшкевич Т.П. Оздоровительный бег. – Мн: Полымя.	1985

Дополнительная литература		
16.	Амосов Н.М. Моя система. – М.: Физкультура и спорт.	1985
17.	Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт	1978
18.	Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура. – М.: Физкультура и спорт.	1985
19.	Колгушкин А. Закаливание. – М.: Физкультура и спорт.	1997
20.	Кривцун-Левшина Л.Н. Современная модель научно-методического обеспечения оздоровительной физической культуры в Республике Беларусь //Ученые записки: сб.науч.трудов. - Мн.: Четыре четверти.	1998
21.	Купер К. Аэробика для хорошего настроения и самочувствия. – М.: Физкультура и спорт.	1992
22.	Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. – М.: Знания.	1987
23.	Организация исследований и оценка эффективности производственной физической культуры. – Мн.	1994
24.	Неумывакин И.П. Баня. Лечебный эффект.- М.: Диля	2005
25.	Шенкман С. Дыхательная гимнастика Стрельниковой Г. – М.: Физкультура и спорт.	1980

Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы:
Программа по специальности 1-03 02 01 – «Физическая культура» со специализацией:

1-03 02 01 03 – «Организация физкультурно-оздоровительной работы и туризма»;

Автор-составитель- Кривцун Валентин Петрович

Подписано в печать _____ Заказ _____ Тираж _____

Отпечатано на ротапринте Витебского университета

210036 г. Витебск, Московский проспект, 33

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

УТВЕРЖДАЮ

Ректор УО «ВГУ им. П. М. Машерова»

_____ А. П. Солодков

« ____ » _____ 200__ г.

Регистрационный № УД- _____ /р.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (название дисциплины)

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

1-03 02 01

(код специальности)

Физическая культура

Факультет: физической культуры и спорта

Кафедра: лёгкой атлетики и лыжного спорта

Курс (курсы): 2,3

Семестр (семестры): 4,5,6

Лекции 60

(количество часов)

Экзамен 6

(семестр)

Практические

занятия 52

(количество часов)

Зачёт:

(семестр)

Курсовая работа работы 8

(семестр)

Лабораторные

занятия _____

(количество часов)

Форма получения

высшего образования – очная

Всего аудиторных

часов по дисциплине 112

(количество часов)

Всего часов по

дисциплине 112

(количество часов)

Витебск, 2009

Составил: к.п.н., доцент, Кривцун Валентин Петрович

Учебная программа составлена на основе базовой программы 2009 года.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании кафедры лёгкой атлетики и лыжного спорта

(дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой

П. К. Гулидин

(подпись)

(И. О. Фамилия)

Одобрена и рекомендована к утверждению научно-методическим советом Учреждения образования «Витебский Государственный Университет имени П. М. Машерова»

(дата, номер протокола)

Председатель

(И. О. Фамилия)

(подпись)

План распределения учебных часов

Курс	Семестр	Лекции (час)	Практические занятия (час)	Зачет	Экзамен	Консультации	Курсовая работа
2	4	14	12				
3	5	14	10	+			
	6	32	30		+	+	
4	8						+

Цель преподавания дисциплины:

Формирование у студентов системы научных знаний, методических умений и навыков организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с различным половозрастным и профессиональным контингентом населения.

Задачи изучения дисциплины:

1. Сформировать у студентов систему знаний теоретических основ оздоровительной физической культуры, управленческой, агитационно - пропагандистской, финансовой и научно – исследовательской деятельности в сфере физкультурно – оздоровительной работы.
2. Ознакомить студентов с половозрастными психофизиологическими, психическими и физическими изменениями организма человека в результате занятий различными средствами физической культуры.
3. Сформировать систему знаний, методических умений и навыков по организации, планированию и дозированию физических упражнений в процессе занятий ОФК с разновозрастным контингентом взрослого населения.
4. Дать необходимую сумму знаний и представлений по организации физкультурно-оздоровительной работы на производстве.
5. Дать знания и сформировать представления об организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий.
6. Изучить способы оценки эффективности занятий физическими упражнениями по месту учебы, производства и отдыха населения.
7. Дать знания и сформировать у студентов умения и навыки организации и проведения врачебно – педагогического контроля и самоконтроля.
8. Воспитать чувство ответственности и гордости за свой профессиональный труд по оздоровлению населения.
9. Нацелить будущих специалистов на выполнение требований изложенных в Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» а так же других нормативно – правовых документов Правительства и Министерств.

Лекционные занятия (4 семестр)

Лекция 1. Введение в учебный курс «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы» - 2 часа

Предмет учебного курса «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы» (ОМФОР), его актуальность в оздоровлении разновозрастных категорий населения Республики Беларусь. Причины возрастающей востребованности здоровья человека – урбанизация, технологизация производства, характер труда, экология и др. Цель и задачи курса - теоретическая, организационная, методическая и практическая подготовка специалиста, формирование умений и навыков для обеспечения функционирования ОФК в жизнедеятельности общества. Структура курса ОМФОР в учебном году. Квалификационная характеристика специалиста по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» и специализации 1-03 02 01 03 «Организация физкультурно-оздоровительной работы и туризма». Назначение специалиста, общие требования, требования к знаниям, требования к умениям специалиста. Объем курса по семестрам и формы контроля за качеством знаний студентов.

Лекция 2. Оздоровительная физическая культура как система – 4 часа

Содержание и определение понятия «здоровья». Виды здоровья: соматическое; физическое; психическое; нравственное. Характеристика понятий «образ жизни» и «здоровый образ жизни».

Содержание различных подходов к пониманию и определению ОФК. Понятие, цель и задачи ОФК. Место ОФК в структуре физической культуры. Структура ОФК. Характеристика специального направления ОФК- реабилитационного и производственного. Характеристика общеоздоровительного направления - рекреационного. Назначение и структура лечебно-реабилитационной физической культуры (ЛФК, физическая реабилитация, адаптивная физическая культура). Назначение и структура производственной физической культуры (производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профзаболеваний, профессионально-прикладная физическая подготовка). Назначение и структура оздоровительно-рекреативной физической культуры (виды спорта, оздоровительные системы и программы, нетрадиционные средства оздоровления, физкультурные мероприятия).

Функции ОФК: общие социокультурные и специфические. Характеристика общих функций (социализация, интеграция, познание, коммуникация, воспитание, образование). Характеристика специфических функций (преобразование биологической и социальной природы человека). Природные и социально-экономические факторы функционирования и развития ОФК. Характеристика природных факторов (географическая, экологическая и климатическая среда). Характеристика социально-экономических факторов (общественно-политический строй,

характер труда, уровень образования, состояние здоровья, материальное положение, научное, методическое и кадровое обеспечение, традиции и др.). Объективные и субъективные факторы функционирования и развития ОФК.

Лекция 3. Теоретические основы оздоровительно-рекреативной и производственной физической культуры -2 часа

Понятие «рекреация» и ее назначение. Характеристика двигательной формы - «физическая рекреация».

Понятие и структура ОРФК.

Функционально-целевая направленность ОРФК: преобразование биологической и социальной природы человека.

Структура технологии физкультурно-рекреативной деятельности. Характеристика организационного компонента (планирование); инструментально-процессуального (подбор и практическое использование физических упражнений); контрольно-оценочного (обеспечение контроля за физическим состоянием занимающихся, эффективностью занятий, безопасностью и др.).

Характеристика видов и средств ОРФК: виды спорта с оздоровительной направленностью (циклического и ациклического характера); оздоровительные системы и программы (К. Купера, П. Иванова, Н. Амосова, Л. Стрельниковой, Контекс-2 и др.); нетрадиционные средства оздоровления (шейпинг, тропы здоровья, восточные системы и средства оздоровления и др.); физкультурно-оздоровительные мероприятия (массовые соревнования по видам спорта, дни здоровья, физкультурно-оздоровительные праздники и фестивали, подвижные игры и эстафеты, поезда здоровья и др.).

Понятие «средства и формы». Общая характеристика средств и форм ОРФК: основные и дополнительные средства; организованные и самостоятельные формы.

Характеристика, назначение и экономическая эффективность производственной физической культуры (ПФК). Понятие, цель и задачи ПФК.

Структура ПФК: производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний и профессионально-прикладная физическая культура, их характеристика.

Характеристика форм ПФК: организованные (физкультурно-оздоровительные и профилированные группы, группы по интересам и характеру труда, мужские и женские группы и др.); в режиме рабочего дня (производственная гимнастика, комнаты психологической и психоэмоциональной разгрузки, комнаты активного отдыха и др.); в свободное время (занятия в ФОЦах, клубах, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и др.).

Самостоятельные формы занятий, (групповые и индивидуальные, по месту работы, жительства и отдыха населения).

Лекция 4. Теоретические основы производственной физической культуры – 4 часа

Характеристика, назначение и экономическая эффективность производственной физической культуры (ПФК). Понятие, цель и задачи ПФК. Характеристика общих функций ПФК (двигательной, образовательной, рекреативной, оздоровительной, социально-психологической, коммуникативной, нормативной и др.). Характеристика специфических функций ПФК (реабилитационной, прикладной, лечебно-профилактической, специфически-нормативной и др.).

Структура ПФК: производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний и профессионально-прикладная физическая культура, их характеристика.

Характеристика средств ПФК (естественно-культурных, искусственно созданных, медико-биологических, психологических и др.).

Характеристика форм ПФК: организованные (физкультурно-оздоровительные и профилированные группы, группы по интересам и характеру труда, мужские и женские группы и др.); в режиме рабочего дня (производственная гимнастика, комнаты психологической и психоэмоциональной разгрузки, комнаты активного отдыха и др.); в свободное время (занятия в ФОЦах, клубах, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и др.).

Самостоятельные формы занятий (групповые и индивидуальные, по месту работы, жительства и отдыха населения).

Лекция 5-6. Планирующая документация при организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы -4 часа

Годовой план график распределения учебного материала в ФОГ (содержание учебного материала, количество занятий, распределение учебного материала по месяцам). Поурочный план – график распределения учебного материала по занятиям (учебный материал программы – знания; двигательные умения и навыки; физические качества; контрольные упражнения; домашние задания, время выполнения в минутах или обозначения: Р – разучивание; П - повторение; З – закрепление; С – совершенствование; К – контроль; + - использование).

План работы физкультурно-оздоровительной организации на год (виды работ: организационная работа, агитационно-пропагандистская, учебно-методическая, финансово-хозяйственная; количество; сроки исполнения; ответственный за исполнение).

Календарный план физкультурно-оздоровительных мероприятий на год (наименование мероприятия; дата проведения; место проведения; участники; ответственный за проведение).

Положение о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия (цель и задачи; время и место проведения; руководство соревнованиями; участники соревнований; программа; определение

победителей; награждение).

План подготовки ФОМ (разделы работ: разработка документов, материальное обеспечение, технико-вспомогательное обеспечение, агитационно-пропагандистское обеспечение, врачебное обслуживание, судейство, транспорт; количество; дата; ответственный; привлеченные организации).

План-сценарий проведения ФОМ (время; видовая часть; музыка и информация; ответственный).

Лекция 7. Законодательные и нормативно-правовые документы в ОФК – 4 часа

Место законодательных и нормативно-правовых документов в управлении ОФК. Содержание Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» 1993 года (статьи 1,2,4 раздела I; 6-9 раздела II; 10-13,15 раздела III; 20-23 раздела V; 24-26 раздела VI. Содержание новой редакции Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» 2003 года.

Содержание Закона «О туризме», Постановления кабинета Министров РБ «О совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в городах и городских поселках Республики от 27 ноября 1996г, №760, Постановления Совета Министров РБ «О мерах повышения эффективности физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов от 15 октября 1998г., № 1574. Характеристика и содержание Государственной программы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь на 1997-2002, 2003-2006 годы.

Содержание постановления Совета Министров РБ от 15 октября 1998г. № 1574 «О мерах повышения эффективности физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов». Приказ Министерства спорта, Министерства здравоохранения и Министерства образования от 13.08.1998г., № 1136 (219), 482 «О совершенствовании врачебного контроля за детьми, подростками, учащимися и студентами». Приказ Министерства спорта и туризма РБ «О проведении спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных мероприятий по массовым видам спорта среди трудящихся и членов их семей» от 02.09.1997г., № 1085.

Характеристика нормативно-правовых документов регламентирующих ФОР по месту жительства и по месту работы.

Лекционные занятия (5 семестр)

Лекция 1. Научно-методическая деятельность в ОФК – 2 часа

Понятие «научно-методическая деятельность». Принципы научно-методической деятельности: актуальности, научности, информативности, доступности, новизны, опережающего действия.

Структура системы научно-методического обеспечения ОФК в Республике Беларусь. Информационно-депонирующий компонент научно-методической деятельности.

Формы научно-методического обеспечения: печатная продукция; научно-методические программы занятий физическими упражнениями; учебно-методические пособия и рекомендации; разработка и внедрение программ подготовки и переподготовки физкультурных кадров; научно-методическое обеспечение школ, семинаров, консультаций по самооздоровлению; создание и научно-методическое обеспечение телевизионных и радиопрограмм по типу «Уроки здоровья»; специализированные газеты и журналы.

Лекция 2. Научная деятельность в ОФК – 2 часа

Понятие и назначение научной деятельности. Субъект и объект научной деятельности. Цель, предмет, средства и результат научной деятельности.

Понятие «научное исследование». Структура научного исследования: методология, методы, техника и процедура. Направленность научных исследований: теоретико-аналитические; теоретико-эмпирические; аналитико-прикладные; эмпирико-прикладные. Виды научных исследований: пилотажное (пробное), основное, описательное, аналитическое, точечное, повторное, историческое, константное, пролонгирующее.

Этапы научного исследования: подготовительный, основной, математическая обработка, анализ результатов, отчет и выводы, внедрение в практику. Методы научного исследования: анализ документов и литературных источников, наблюдение, опрос, педэксперимент, метод математической статистики, хронометрирование, тестирование, физиологические, психологические, психофизиологические и др.

Лекция 3-4. Характеристика курсовых и дипломных работ, порядок их оформления 4 часа

Общая характеристика курсовой и дипломной работ. Функции исполнителя (студента). Функции научного руководителя и консультанта.

Общая характеристика курсовой работы, цель и задачи выполнения курсовой работы. Виды курсовых работ по характеру выполнения:

реферативная (теоретико-аналитическая, теоретико-эмпирическая); экспериментальная (аналитико-прикладная, эмпирико-прикладная).

Порядок утверждения и этапы выполнения курсовой работы: выбор темы, объекта и предмета исследования; цель, задачи и методы исследования; изучение и реферирование литературных источников; разработка содержательно-структурного плана-графика выполнения работы; теоретический анализ литературных источников; проведение педэксперимента; написание курсовой работы.

Структурное оформление курсовой работы: титульный лист; оглавление; введение; главы, разделы, подразделы; заключение, выводы; список используемой литературы; приложения. Подготовка к защите и защита курсовой работы. Критерии оценки курсовой работы.

Общая характеристика дипломной работы. Цель и задачи выполнения дипломной работы. Порядок утверждения и этапы выполнения дипломной работы: подготовка к исследованию; сбор научной информации; проведение педагогического эксперимента; написание текста и оформление дипломной работы.

Методическое задание и его структура: представительная и содержательная части.

Написание текста и оформление дипломной работы.

Структурное оформление дипломной работы: титульный лист; оглавление; введение; обзор литературы; методы и организация исследования; результаты исследования и обсуждение результатов исследования (главы, разделы и подразделы); заключение и выводы; практические рекомендации; список использованной литературы; приложения.

Подготовка и требования к защите дипломной работы. Критерии оценки дипломной работы.

Лекция 5. Агитационно-пропагандистская деятельность в ОФК – 4

часа

Понятия «агитация» и «пропаганда», их цель и место в жизнедеятельности общества. Понятие и структура агитационно-пропагандистской деятельности в области ОФК, ее функции. Субъект, объект, цель и задачи агитации и пропаганды. Методика проведения агитации и пропаганды в сфере ОФК и ее результат. Виды и формы агитации и пропаганды: устная (беседа, диспут, лекция, конференция, тематический вечер и др.); печатная (газеты, журналы, книги, объявления, афиши и др.); наглядная (таблицы, графики, схемы, рисунки, результаты тестов и др.); показательная (создание эталона техники движений, приемов, тела, физических качеств, формы, инвентаря, залов и т.п.).

Содержание агитационно-пропагандистской деятельности: обоснование, организация и гласность деятельности. Принципы обеспечения агитационно-пропагандистской деятельности: научная и практическая обоснованность, учет интересов, непрерывность, доступность, оригинальность, комплексность.

Тема 6. Управленческая деятельности в ОФК – 4 часа

Понятие «управление» и назначение управленческой деятельности. Понятие и содержание управления ОФК. Характеристика структуры государственного управления физическим воспитанием населения. Организационно-функциональная связь между субъектами и объектами управления.

Виды управленческих отношений: горизонтальное координирование - субъект-субъект (между органами государственного управления ОФК специальной компетенции, между органами управления ОФК специальной компетенции и управленческими органами различных Министерств, между Министерством спорта и туризма и Государственными комитетами и др.); вертикальное координирование - субъект-объект (координирование управленческих отношений между подотчетными органами государственного управления, а так же между подотчетными общественными органами).

Понятие «функции управления» и их виды (прогнозирование и планирование, разработка и принятие управленческого решения, исполнительская деятельность, расстановка кадров, сбор и обработка управленческой информации, пропаганда и реклама, учет и отчетность, контроль и проверка решений).

Характеристика общих и частных принципов управления. Понятие «метод управления», характеристика основных методов управления: метод экономического воздействия; административно-правового; организационно-распорядительского; социологических исследований; информационного анализа; прогнозирования и предвидения; организационно-педагогического воздействия, коллегиального поиска решений, организационного планирования и др.

Тема 7. Материально-техническая база и финансовая деятельность в ОФК – 2 часа

Понятие «материально-техническая база» и характеристика ее элементов (физкультурно-оздоровительные сооружения, инвентарь и оборудование, специализированные средства передвижения, одежда, обувь, приборы и аппаратура для обеспечения ФОР).

Задачи спортивных сооружений. Характеристика 5 групп спортивных сооружений (1 - основные; 2 - для зрителей и обслуживающего персонала; 3 - вспомогательные; 4 - универсальные; 5 - специализированные).

Классификация спортивных сооружений по степени использования (1-я категория - для спортсменов высшей квалификации, 2-я - для спортсменов массовых разрядов, 3-я - для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий и занятий с населением, при этом размеры и оснащение их позволяют обеспечить безопасность для жизни и здоровья, 4-я категория - для проведения только ФОР).

Характеристика 4-х ступеней физкультурно-оздоровительных сооружений для удовлетворения физкультурных потребностей и интересов

(1-я - для ежедневных занятий, расположены в 5-7 минутах ходьбы от дома; 2-я - занятий в секциях, клубах, в 15-20 минутах ходьбы или проезда от дома; 3-я - включает два комплекса - физкультурный и спортивный; 4-я - предназначена для спортсменов-разрядников и проведения соревнований).

Понятие «оборудование и инвентарь» и их классификация. Стандартное оборудование (комфортно - обслуживающего назначения; специально-технического назначения; физкультурно-спортивного назначения). Нестандартное оборудование, его назначение. Признаки нестандартного оборудования (модификация стандартного оборудования; использование в изготовлении вспомогательных материалов и др.).

Понятие «инвентарь» и его классификация (по техническому устройству; по роли в выполнении физических упражнений; по целевому назначению; по функциональному назначению; по размерам).

Характеристика тренажеров и тренажерных устройств, их функциональная направленность. Характеристика мелкого инвентаря (мячи, ракетки, сетки, гантели, скакалки, флажки, коврики и др.).

Специализированные средства передвижения в ОФК (байдарки, лодки, лыжи, велосипеды и др.) и требования к ним. Одежда и обувь при ФОЗ, и требования к ним. Измерительные приборы и аппаратура, их классификация по конструктивным параметрам, по функциональному назначению, по предметно-целевому назначению, по роли. Пространственные однофункциональные приборы (измерительные линейки, рулетки и др.). Функционально-тестирующие (тонометры, пульсометры, динамометры, спирометры, хронорефлексометры и др.). Измерители временных параметров (часы, секундомеры, хронометры и др.). Сложные комплексные приборы (пульсотометры, пульсоритмодатчики, пульсоритмо-шагомеры и др.). Направления финансовой деятельности (воспроизводство финансовых средств и их распределение). Группы источников финансирования: госбюджет, общественные организации; хозрасчет, спонсорство и меценатство. Виды государственного финансирования: целевое из госбюджета; целевое со стороны Министерств. Нормативно-правовые документы, регламентирующие финансирование ФОР. Смета расходов на проведение ФОР и методика ее составления.

Планирование и распределение финансовых средств: стратегическое планирование; оперативное планирование; общее и текущее финансирование. Виды финансового обеспечения ОФК: зарплата и поощрения; приобретение инвентаря, оборудования, спортивной формы; строительство и ремонт сооружений, баз, инвентаря; отопление, освещение; приобретение и ремонт транспортных средств; изготовление наглядной агитации; проведение научных исследований, приобретение научно-методической литературы; аренда сооружений, площадей, инвентаря и др.

Лекция 8. Характеристика возрастных периодов и физического

состояния взрослого населения – 2 часа

Классификация возрастных периодов взрослого населения по теории и методике физической культуры и по спортивной медицине, задачи при занятиях ОФК для каждого возрастного периода.

Физическое состояние человека, его определение и содержание. функциональное состояние систем организма, физическое развитие и физическая подготовленность – как составные части физического состояния человека. Возрастные, экологические, производственные, психологические, социальные и гигиенические факторы влияющие на физическое состояние человека.

Характеристика жалоб лиц зрелого и пожилого возрастов на состояние здоровья: боли в области сердца, одышка, головные боли, шум в ушах, боли в суставах, пояснице, области живота, печени, запоры, общая слабость, быстрая утомляемость, раздражительность, плохой сон и др.

Характеристика инволюционных изменений организма лиц зрелого и пожилого возрастов: повышение ЧСС в покое, реакция организма на физическую нагрузку, отклонение от нормы артериального давления, снижение спирометрии легких и экскурсии грудной клетки, дегенеративно-дистрофические изменения в суставах и осанке, уплощение межпозвоночных дисков и суставных хрящей, преобладание частоты дыхания над глубиной, снижение моторной и секреторной функции желудочно-кишечного тракта, ухудшение работоспособности.

Характеристика умственного и физического утомления. Подбор средств для снятия физического и умственного утомления.

Характеристика работоспособности в течении дня и недели.

Лекция 9. Оздоровительное влияние занятий физическими упражнениями в различных возрастных периодах взрослого населения –2 часа

Классификация возрастных периодов взрослого населения по теории и методике физической культуры и по спортивной медицине. Задачи при занятиях ОФК для каждого возрастного периода.

Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни». Физическое состояние человека, его определение и содержание. Функциональное состояние систем организма, физическое развитие и физическая подготовленность – как составные части физического состояния человека. Возрастные, экологические, производственные, психологические, социальные и гигиенические факторы влияющие на физическое состояние человека.

Характеристика жалоб лиц зрелого и пожилого возрастов на состояние здоровья: боли в области сердца, одышка, головные боли, шум в ушах, боли в суставах, пояснице, области живота, печени, запоры, общая слабость, быстрая утомляемость, раздражительность, плохой сон и др.

Характеристика инволюционных изменений организма лиц зрелого и пожилого возрастов: повышение ЧСС в покое, реакция организма на физическую нагрузку, отклонение от нормы артериального давления,

снижение спирометрии легких и экскурсии грудной клетки, дегенеративно-дистрофические изменения в суставах и осанке, уплощение межпозвоночных дисков и суставных хрящей, преобладание частоты дыхания над глубиной, снижение моторной и секреторной функции желудочно-кишечного тракта, ухудшение работоспособности.

Общая характеристика значения занятий физическими упражнениями.

Влияние занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью на развитие физических качеств – выносливость, гибкость, сила, ловкость, быстрота;

психических качеств – взаимопомощь, взаимовыручка, коллективизм, самообладание, воля, стремление к достижению цели и др.;

психофизиологических качеств – различные виды памяти, внимание, мышление, пространственное воображение и др.

Особенности влияния занятий оздоровительной физической культурой (ОФК) на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, состояние внутренних органов в соответствии с полом, возрастом и особенностями инволюционных изменений.

Понятие «гипокинезия» и «гиподинамия», их характеристика. Функциональная взаимосвязь между развитием скелетной и гладкой мускулатурой.

Механизм оздоровительного воздействия занятий физической культурой на функциональные системы организма человека (сердечно – сосудистую, дыхательную, нервную, эндокринную системы и опорно – двигательный аппарат).

Лекционные занятия (6 семестр)

Лекция 1. Организация занятия в физкультурно-оздоровительных группах – 2 часа

Виды физкультурно-оздоровительных групп (ФОГ). Задачи решаемые в физкультурно-оздоровительных группах общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП) и группах здоровья. Этапы формирования ФОГ и организации практических занятий. Требования к возрастным показателям, полу, физическому развитию и физической подготовленности, интересам и профессиональной деятельности занимающихся при комплектовании физкультурно-оздоровительных групп. Численная наполняемость физкультурно-оздоровительных групп. Особенности подбора средств и форм в различных физкультурно-оздоровительных группах в соответствии с контингентом, интересами занимающихся, поставленной целью и задачами.

Характер взаимоотношения между занимающимися и инструктором-методистом. Требование к профессиональной подготовке и нравственным качествам инструктора-методиста по физкультурно-оздоровительной работе.

Лекция 2. Принципы и методы организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах – 2 часа.

Характеристика общих принципов проведения занятий в ФОГ: всесторонней связи ОФК с производственной, учебной, досуговой деятельностью людей, гармоничного развития личности, целесообразности, актуальности, законности и научности, сознательности, систематичности, повторности, доступности. Характеристика частных или специфических принципов ОФК: оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями, комплексности использования средств физической культуры в занятии, соответствия средств, форм и объема физических нагрузок возможностям занимающихся, сочетания двигательных, эстетических и развлекательно-эмоциональных сторон в ФОЗ, корректности отношений и взаимоотношений.

Требования к методам проведения занятий и дозирования физической нагрузки. Характеристика методов проведения физкультурно-оздоровительных занятий: разучивание по частям, разучивание в целом, принудительно-облегчающий, игровой, соревновательный, объяснение, беседа, показ, демонстрация фильмов, рисунков, таблиц и т.п., звуковое и световое сопровождение и др. Методические особенности проведения занятий в ФОГ (подготовительной, основной и заключительной частей), чередование физических упражнений высокой интенсивности (бег, прыжки, ускорение и т.п.) с дыхательными и релаксационными упражнениями.

Чередование исходных положений при выполнении физических

упражнений занимающимися молодого, зрелого и пожилого возрастов с учетом состояния здоровья. Требования к инструктору-методисту при проведении занятий в ФОГ.

Лекция 3-4. Методика дозирования физической нагрузки и контроля за её уровнем в оздоровительной физической культуре – 4 часа

Характеристика методов дозирования объема физической нагрузки: по длительности, интенсивности выполнения физических упражнений, по исходным положениям и характеру выполнения упражнений, последовательности выполнения работы и отдыха, характера местности, температуры и влажности окружающей среды.

Характеристика физической нагрузки: слабая, средняя, большая и чрезмерная.

Методы оценки воздействия величины физической нагрузки на организм занимающихся: по ЧСС (оптимальная нагрузка – 110-160 уд/мин, в зависимости от возраста); по внешним признакам утомления (цвету кожи, потоотделению, координации движений, дыханию, вниманию, речи, мимике, самочувствию, настроению и т.п.); по времени восстановления ЧСС и дыхания.

Характеристика тестов и методов оценки уровня физического состояния занимающихся: Уровень физического состояния (УФС) по Е.Пироговой и Л.Иващенко; Адаптационный потенциал системы кровообращения по Р.М.Баевскому; Экспресс-оценка уровня физического здоровья по Г.Л.Апанасенко; Оценка физического состояния с учетом факторов риска КОНТРЕКС-1 и КОНТРЕКС-2; Лестничный тест Н.М.Амосова; Тест 20 приседаний за 30 сек.; Ортостатическая проба; Пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе (Штанге и Генчи); Определение жизненного и весоростового индексов; Определение индекса Брока (соотношение роста и массы тела); Формулы расчета оптимальных физических нагрузок с учетом возраста и др.

Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль за состоянием здоровья и эффективностью занятий в физкультурно-оздоровительных группах.

Лекция 5. Характеристика средств физической культуры циклического и ациклического характера при занятиях с оздоровительной направленностью – 2 часа

Общая характеристика оздоровительной эффективности занятий циклическими средствами физической культуры. Влияние занятий циклическими средствами на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, пищеварительную системы и опорно-двигательный аппарат. Оптимальная длительность и интенсивность физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями циклического характера для лиц молодого, зрелого и пожилого возрастов.

Характеристика эмоциональности занятий циклическими средствами, способы повышения интереса занимающихся к занятиям циклическими

средствами. Способы дозирования физических нагрузок при занятиях циклическими средствами.

Методика дозирования объема физической нагрузки, способы контроля за объемом физической нагрузки в процессе и в конце занятий циклическими средствами физической культуры.

Характеристика оздоровительной ходьбы и бега, ходьбы на лыжах, плавания, гребли, езды на велосипеде, туризма и спортивного ориентирования как оздоровительных средств, их оздоровительный механизм воздействия на организм человека, а так же организационные, финансовые, социальные и другие аспекты организации и проведения оздоровительных занятий средствами циклического характера. Меры обеспечения безопасности при занятиях циклическими средствами физической культуры. Общая характеристика оздоровительной эффективности занятий ациклическими средствами физической культуры. Влияние занятий ациклическими средствами на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, пищеварительную системы, опорно-двигательный аппарат.

Характеристика эмоциональности занятий различными ациклическими средствами физической культуры и опасности передозирования объема физической нагрузки при занятиях с лицами зрелого и пожилого возрастов, а так же после перенесенных заболеваний.

Методика дозирования объема физической нагрузки при занятиях ациклическими средствами физической культуры.

Характеристика ритмической и атлетической гимнастики, армрестлинга, спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол, стритбол, настольный теннис и др.), подвижных игр как оздоровительных средств физической культуры, механизм оздоровительного влияния их на организм человека, организационные, финансовые, социальные и другие аспекты организации и проведения оздоровительных занятий названными средствами ациклического характера. Меры обеспечения безопасности при занятиях ациклическими средствами физической культуры.

Лекция 6. Оздоровительное воздействие закаливания и бани на организм человека – 2 часа

Понятие «закаливание», цель и задачи закаливания организма человека. Отрицательное воздействие низких и высоких температур на организм человека. Место и роль закаливания в жизни человека, физиологические механизмы закаливания и профилактики заболеваний. Характеристика механизмов терморегуляции. Профилированное закаливание низкими и высокими температурами.

Значение закаливания в социальной, бытовой и производственной среде.

Средства, формы, принципы и методы закаливания.

Характеристика природных средств закаливания (солнца, воздуха, воды). Воздействие на организм человека солнечных лучей, их видов. Характеристика прямой и отраженной солнечной радиации. Методика

дозирования солнечных лучей на организм человека.

Влияние закаливающих процедур воздухом на системы организма человека (дыхательную, сердечно-сосудистую). Механизм влияния воздуха на организм в зависимости от температуры, влажности, скорости движения. Значение проведения ФОР на открытом воздухе.

Характеристика закаливающих процедур водой. Механизм влияния воды на организм в зависимости от температуры, скорости движения, наличия в ней химических элементов и минерального состава. Механизм закаливающего влияния на организм холодной и горячей воды.

Формы закаливания: хождение босиком по полу, земле и т.п.; хождение по мокрой траве, по камням, по свежеснеговому снегу, по холодной воде: холодное обливание рук и ног, обливание колен, всего тела; компрессы, ванны (холодные и горячие); обертывание; купание в открытых водоемах, купание зимой в проруби.

Принципы закаливания: сознательное отношение, потребность и заинтересованность в закаливании; систематичность закаливания; индивидуальность закаливания; комплексность использования средств; закаливание на фоне положительных эмоций и хорошего настроения; учет индивидуальных особенностей организма, переносимости низких и высоких температур, возраста и состояния здоровья человека. Эффективность закаливания в процессе занятий физическими упражнениями.

Методы закаливания: строгое дозирование воздействия низких и высоких температур; последовательность воздействия низких и высоких температур на различные части тела; постепенность снижения или повышения температуры и времени воздействия закаливающего средства.

Меры безопасности и противопоказания к закаливанию.

Виды бань: русская, восточная, японская, финская, экзотические бани. Оздоровительное воздействие бани на организм человека: воздействие на кожу, органы дыхания, сердечно-сосудистую и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, обмен веществ, пищеварительную и выделительную системы. Методика подготовки пара, веников и принятия банной процедуры. Меры безопасности и противопоказания к принятию банных процедур.

Лекция 7. Характеристика, назначение и содержание аутогенной тренировки в оздоровительной физической культуре – 2 часа

Понятие «аутогенная тренировка». История создания аутогенной тренировки, первоначальное использование ее в медицине В.М. Бехтеревым. Представление аутогенной тренировки как самостоятельного направления техники внушения И. Шульцом.

Характеристика аутогенной тренировки (АГТ), как метода активно включающего в психотерапию и самоконтроль инициативу личности. Отличие АГТ от гипноза.

Виды механизмов саморегуляции: нейрофизические, нейрофизиологические и нейропсихические. Идеомоторная тренировка как главный компонент модификации аутотренинга.

Применение аутогенной тренировки для снижения чувства тревоги, волнения, эмоциональной напряженности, устранения страха, регуляции сна, активизации сил организма, укрепления воли, коррекции поведения, снятия чрезмерного психогенного волнения перед выступлением перед аудиторией и в спорте.

Лекция 8. Методика организации и проведения аутогенной тренировки – 2 часа

Характеристика поз при занятиях аутогенной тренировкой (АГТ). Методика выполнения дыхательных упражнений, чередование напряжения и расслабления мышц. Выполнение подготовительных упражнений для тренировки внимания, представления и воображения.

Длительность сеанса психофизической разгрузки, характеристика этапов АГТ (отвлекающего, успокаивающего и тонизирующего).

Характеристика фаз выполнения сеанса психомышечной саморегуляции: 1^я фаза – расслабление мышц, отвлечение, настрой; 2^я фаза – вызов тепла в различных частях тела; 3^я фаза – сюжетное воображение, самопрограммирование заданного состояния посредством восприятия формул основной части программы АГТ; 4^я фаза – активизирующая, выход из состояния релаксации в активную деятельность.

Общая характеристика комнаты психофизической разгрузки (КПФР), решаемые задачи расчет площади на одного посетителя, высота помещения и т.п.

Исходные данные для оборудования КПФР (численность посетителей, состав, характер труда и т.п.), необходимый перечень оборудования и мебели, форма установки кресел и расположение экрана и др.

Требования к вибро-шумоизоляции, освещению, эстетическому оформлению. Характеристика цветowych подсветок в соответствии с этапами аутогенной тренировки.

Цветовая гамма потолка, стен, пола и их художественного оформления.

Характеристика программ демонстрации диапозитивов, музыкального сопровождения и фонограмм.

Общая характеристика комнаты психоэмоциональной разгрузки (КПЭР) и решаемые задачи.

Лекция 9. Организация физкультурно-оздоровительных занятий на тропях здоровья – 2 часа

История развития троп здоровья. Характеристика современных специально подготовленных и промаркированных дорожек (трасс) в лечебных учреждениях под названием «терренкур».

Назначение троп здоровья и их место в ОФК. Положительные факторы, способствующие привлечению населения к занятиям на тропях здоровья (строгое дозирование физических нагрузок, высокая эмоциональность занятий, доступность, возможность самостоятельно заниматься в свободное время). Характеристика оздоровительного влияния занятий на тропях здоровья на организм людей разных возрастов и физического состояния.

Виды троп здоровья и их характеристика. Принципиальные отличия тропы здоровья с дозированной физической нагрузкой на станциях от тропы здоровья с дозированной физической нагрузкой между станциями.

Общая характеристика моделей троп здоровья (круг, эллипс, восьмерка, ромашка, кленовый лист и др.). Выбор модели тропы здоровья в зависимости от характера местности, контингента занимающихся, физической подготовленности, пола, возраста и др.

Общие требования к оборудованию троп здоровья. Требования к покрытию троп, способам их маркирования, обеспечение техники безопасности.

. Использование природных элементов местности (пней, валунов, стволов деревьев, подъемов, спусков и т.п.).

Лекция 10. Методика проведения занятий на тропях здоровья – 2 часа

Требования к оборудованию тропы здоровья с дозированием физической нагрузки на станциях, общая протяженность, количество станций, расстояние между ними.

Методика дозирования физической нагрузки на тропе здоровья с дозированием физической нагрузки на станциях. Характеристика станций, перечень выполняемых на них упражнений, количество повторений, интервалов отдыха. Способы контроля за физическим состоянием занимающихся.

Требования к оборудованию тропы здоровья с дозированием физической нагрузки между станциями, общая протяженность, количество станций, расстояние между ними. Примерный перечень приспособлений, оборудования для игр и активного отдыха на каждой станции, их размеры (длина, ширина, высота и т.п.). Организационные требования к оборудованию троп здоровья.

Методика дозирования физической нагрузки на тропе здоровья с дозированной физической нагрузкой между станциями. Характеристика этапов между станциями, способов регулирования темпа ходьбы или бега

на тропе. Регулирование физической нагрузки в зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся. Требования к оборудованию станций, условиям проведения эмоциональных игр в период активного отдыха. Способы контроля за физическим состоянием занимающихся. Форма и содержание карточек занимающихся на тропе здоровья с дозированной физической нагрузкой между станциями. Меры безопасности при занятиях на тропах здоровья.

Лекция 11. Организация и методика проведение физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения – 2 часа

Цель и задачи проведения физкультурно-оздоровительной работы (ФОР) по месту жительства населения.

Организация оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК), ее оздоровительная и развлекательная направленность. Организация и проведение ОРФК в микрорайонах, общежитиях, физкультурно-оздоровительных комплексах (ФОКах), физкультурно-оздоровительных центрах (ФОЦах), культурно-спортивных комплексах (КСК) и объединениях, клубах и группах по интересам, парках культуры, скверах, лесных массивах и др.

Средства и формы организации ОРФК по месту жительства населения. Характеристика физкультурно-оздоровительных мероприятий, их значение в проведении ФОР. Требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий по месту жительства населения.

Лекция 12. Организация и методика проведение физкультурно-оздоровительной работы в санаториях и санаториях-профилакториях – 2 часа

Характеристика санаториев как учреждений лечебно-реабилитационного профиля, задачи при проведении ФОР в санаториях. Требования к направлению больных в санатории соответствующего профиля, сроки пребывания в санатории. Обоснование использования для реабилитации пациентов разнообразных средств физической культуры в сочетании с климатотерапией, трудотерапией, бальнеологическими и физиотерапевтическими процедурами, грязелечением, лечебным питанием и др.

Характеристика 3-х двигательных режимов применяемых в санаториях. Показания для назначения пациенту двигательного режима №1 – щадящего, №2 – тонизирующего, №3 – тренирующего. Характеристика 4-х двигательных режимов применяемых в санаториях. Показания для назначения пациенту двигательного режима №1 – щадящего, №2 – щадяще-тренирующего, №3 – тренирующего, №4 – интенсивно-тренирующего.

Характеристика средств физической культуры для реабилитации больных.

Характеристика санаториев-профилакториев как учреждений

оздоровительно-профилактического профиля, задачи при проведении ФОР. Условия направления отдыхающих в санатории-профилактории, сроки и режим пребывания в зависимости от сменной работы рабочих и служащих предприятия.

Подчиненность штата и финансирование санаториев-профилакториев.

Средства и формы проведения физкультурно-оздоровительной и профилактической работы в санаториях-профилакториях.

Лекция 13. Организация и методика проведение физкультурно-оздоровительной работы в домах отдыха и на турбазах – 2 часа

Характеристика домов отдыха и турбаз как оздоровительно-рекреативных учреждений. Цель, задачи и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы в домах отдыха и на турбазах.

Средства и формы проведения ФОР в домах отдыха. Особенности формирования, организации и проведения занятий в ФОГ. Характеристика и содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий. Особенности подбора средств и форм проведения ФОР в домах отдыха с учетом интересов и возможностей отдыхающих. Требования к профессиональной подготовке инструктора-методиста по ФОР в домах отдыха.

Цель, задачи, средства и формы проведения ФОР на турбазах. Общая характеристика турбаз. Методика организации и проведения турпоходов выходного дня отдельных туристов и семей. Специфические особенности организации и проведения категорийных походов. Характеристика и содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий на турбазах (турслеты, конкурсы, соревнования по спортивному ориентированию и др.). Система подготовки туристских кадров на турбазах.

Меры безопасности при организации и проведении ФОР в домах отдыха и на турбазах.

Лекция 14. Характеристика и методика проведения производственной гимнастики и послетрудовой реабилитации – 2 часа

Назначение и структура производственной гимнастики (ПГ). Содержание, назначение и показания для проведения производственной гимнастики. Методика проведения вводной гимнастики, физкультпауз, физкультминуток, микропауз активного отдыха и профилактических приемов. Длительность проведения видов производственной гимнастики. Зависимость подбора физических упражнений от вида производственной гимнастики и характера труда.

Формы проведения видов производственной гимнастики.

Назначение послетрудовой реабилитации. Характеристика средств послетрудовой реабилитации и их соответствие характеру труда (восстановительной гимнастики, психорегуляции, локальных комплексов восстановления, гидробальных процедур, физиотерапии, восстановительного массажа, функциональной музыки и др.).

Характеристика форм послетрудовой реабилитации (самостоятельных,

организованных, индивидуальных, групповых), на производстве и вне производства.

Лекция 15. Характеристика и методика проведения профилактики профессиональных заболеваний и профессионально-прикладной физической подготовки – 2 часа

Назначение профилактики профессиональных заболеваний как вида ПФК. Характеристика средств профилактики профессиональных заболеваний и их подбор в зависимости от характера труда (дыхательной гимнастики, профилактической гимнастики, медико-физиотерапии, профилированного закаливания, лечебного массажа, психотренинга и др.). Формы занятий при профилактике профессиональных заболеваний.

Характеристика средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и их подбор в зависимости от характера труда. Содержание и методика проведения занятий в группах ППФП и в группах прикладных видов спорта (мотоциклетный, автомобильный, парашютный, авиационный, пожарно-прикладной, милицейское многоборье и др.).

Назначение и методика составления профиограмм и спортграмм. Методика подбора средств для проведения занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью.

Особенности подбора средств для развития и поддержания физических профессионально важных качеств.

Особенности подбора средств для развития и поддержания психических и психофизиологических профессионально важных качеств.

Особенности проведения соревнований по профессионально-прикладным видам спорта, их место в профессионально-прикладной физической подготовке.

Лекция 16. Характеристика и методика проведения профилактики профессиональных заболеваний и профессионально-прикладной физической подготовки

Задачи при определении эффективности ПФК. Рекомендации по выбору методик, средств, форм и условий их применения для оценки экономической эффективности ПФК. Факторы определяющие повышение работоспособности, качества труда и экономической эффективности в течение рабочего дня в результате внедрения ПФК.

Требования к определению экономической эффективности ПФК (выбор базы, цеха или участка исследования, определение методов, аппаратуры и программы исследования, разработка необходимой документации, определение количества и состава испытуемых а так же длительности воздействия средств и форм ПФК).

Содержание программы изучения эффективности ПФК (социальной значимости, оздоровительной и экономической эффективности).

Характеристика методик определения экономической эффективности ПФК: методика определения эффективности производственной гимнастики; методика определения эффективности ПФК по соотношению

количества систематически занимающихся к затратам на развитие ПФК; по соотношению эффекта, получаемого от отрасли за ее пределами (в народном хозяйстве) к соответствующим затратам на развитие ПФК, виды экономического эффекта в результате внедрения ПФК (прямой и опосредованный экономический эффект).

Семинарские занятия (4семестр)

Занятие №1 (2 часа) Введение в учебный курс «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»

Занятие №2 (2 часа) Оздоровительная физическая культура как система

Занятие №3 (2 часа) Теоретические основы оздоровительно-рекреативной физической культуры

Занятие №4 (2 часа) Теоретические основы производственной физической культуры

Занятие №5 (2 часа) Планирующая документация при организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы

Занятие №6 (2 часа) Законодательные и нормативно-правовые документы в оздоровительной физической культуре

Семинарские занятия (5семестр)

Занятие №1 (2 часа) Научно-методическая деятельность в оздоровительной физической культуре

Занятие №2 (2 часа) Научная деятельность в оздоровительной физической культуре

Занятие №3 (2 часа) Характеристика курсовых и дипломных работ, порядок их оформления

Занятие №4 (2 часа) Агитационно-пропагандистская деятельность в оздоровительной физической культуре

Занятие №5 (2 часа) Характеристика возрастных периодов и физического состояния взрослого населения

Занятие №6 (2 часа) Оздоровительное влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.

Семинарские занятия (6 семестр)

Занятие №1 (2 часа) Организация занятия в физкультурно-оздоровительных группах. Принципы и методы организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах.

Занятие №2 (2 часа) Методика дозирования физической нагрузки и контроля за её уровнем в оздоровительной физической культуре

Занятие №3 (2 часа) Характеристика средств физической культуры циклического и ациклического характера при занятиях с оздоровительной направленностью

Занятие №4 (2 часа) Оздоровительное воздействие закаливания и бани на организм человека
Занятие №5 (2 часа) Характеристика, назначение и содержание аутогенной тренировки в оздоровительной физической культуре

Занятие №6 (2 часа) Методика организации и проведения аутогенной тренировки

Занятие №7 (2 часа) Организация физкультурно-оздоровительных занятий на тропях здоровья

Занятие №8 (2 часа) Строительство, оборудование и модели троп здоровья

Занятие №9 (2 часа) Методика проведения занятий на тропях здоровья

Занятие №10 (2 часа) Организация и методика проведение физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения

Занятие №11 (2 часа) Организация и методика проведение физкультурно-оздоровительной работы в санаториях и санаториях-профилакториях

Занятие №12 (2 часа) Организация и методика проведение физкультурно-оздоровительной работы в домах отдыха и на турбазах

Занятие №13 (2 часа) Организация и методика проведение производственной физической культуры

Занятие №14 (2 часа) Характеристика и методика проведения производственной гимнастики и послетрудовой реабилитации

Занятие №15 (2 часа) Характеристика и методика проведения профилактики профессиональных заболеваний и профессионально-прикладной физической подготовки

Занятие №16 (2 часа) Методика определения эффективности производственной физической культуры

Основная и дополнительная литература

№	Перечень литературы	Год издания
1	2	3
Основная литература		
1.	Амосов Н.М. Раздумья о здоровье.- М.: Физкультура и спорт	1987
2.	Баранов В.М. Занятия в группах здоровья. – Киев: Здоров*я.	1983
3.	Гусалов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. – М.: Физкультура и спорт.	1987
4.	Занятия массовыми видами спорта с оздоровительной направленностью: Учебное пособие. – Мн.	1986
5.	Каганов В.Я., Фурманов А.Г., Гончарова И.В. Занятия трудящихся физкультурой и спортом с общеоздоровительной направленностью. – Мн.	1990
6.	Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – Физкультура и спорт.	1986
7.	Разумов А., Пономаренко В., Пискунов В. Здоровье здорового человека.- М.: Медицина	1996
8.	Мусаелов Н.А., Нифонтова Л.Н. Производственная физическая культура в трудовом коллективе. – М.: Профиздат.	1985
9.	Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов /А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей.	2003.
10.	Оздоровительно-рекреативная физическая культура: Учебное пособие. – Ч. 1, 2, 3, 4. – Мн.	1995-1996
11.	Рубцов А.Т. Группы здоровья. – М.: Физкультура и спорт.	1984
12.	Фурманов А.Г. Теоретические и организационно-методические основы производственной физической культуры: Автореф. дисс....д.п.н. – Мн.	1992
13.	Фурманов А.Г. Методика массовой физкультурно-оздоровительной работы. – Мн.	1985
14.	Юшкевич Т.П. Оздоровительный бег. – Мн: Полымя.	1985
Дополнительная литература		
15.	Амосов Н.М. Моя система. – М.: Физкультура и спорт.	1985
16.	Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт	1978
17.	Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура.	1985

	– М.: Физкультура и спорт.	
18.	Колгушкин А. Закаливание. – М.: Физкультура и спорт.	1997
19.	Кривцун-Левшина Л.Н. Современная модель научно-методического обеспечения оздоровительной физической культуры в Республике Беларусь //Ученые записки: сб.науч.трудов. - Мн.: Четыре четверти.	1998
20.	Купер К. Аэробика для хорошего настроения и самочувствия. – М.: Физкультура и спорт.	1992
21.	Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. – М.: Знания.	1987
22.	Организация исследований и оценка эффективности производственной физической культуры. – Мн.	1994
23.	Неумывакин И.П. Баня. Лечебный эффект.- М.: Диля	2005
24.	Шенкман С. Дыхательная гимнастика Стрельниковой Г. – М.: Физкультура и спорт.	1980

Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы:
Программа по специальности 1-03 02 01 – «Физическая культура» со
специализацией:

1-03 02 01 03 – «Организация физкультурно-оздоровительной работы и
туризма»;

Автор-составитель- Кривцун Валентин Петрович

Подписано в печать Заказ Тираж

Отпечатано на ротापинтере Витебского университета
210036 г. Витебск, Московский проспект, 33

БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Министерство образования Республики Беларусь

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Базовая программа для студентов заочной формы обучения
по специальности:

1-03 02 01 – «Физическая культура» по специализации:

1-03 02 01 03 «Организация физкультурно-оздоровительной работы и
туризма»;

Витебск, 2008

Автор-составитель: КРИВЦУН В.П., к.п.н., доцент кафедры легкой атлетики и лыжного спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова».

Рецензент: ВИНОГРАДОВ В.П., директор ГУ «Витебский областной учебно-методический центр физического воспитания населения»

ГУЛИДИН П.К., заведующий кафедрой легкой атлетики и лыжного спорта, к.п.н., доцент.

Рекомендована в качестве базовой:

Кафедрой легкой атлетики и лыжного спорта
УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
(протокол № 2008 г.)

Советом факультета физической культуры и спорта (научно-методический совет) УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
(протокол № 2008 г.)

Советом УО «ВГУ им. П.М. Машерова» (научно-методический совет)
(протокол № от «___» _____ 2008 г.)

Пояснительная записка

Учебная дисциплина «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы» включает в себя 2 раздела:

1. Теоретические основы оздоровительной физической культуры;
2. Организационные и методические основы оздоровительной физической культуры.

Занятия оздоровительной физической культурой оказывают оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствуют восстановлению умственной работоспособности, удовлетворяют потребности в движении, необходимые для нормального развития организма. Они способствуют организации здорового образа жизни, формируют правильные межличностные отношения, приучают соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебным предметом, ОМФОР одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни студентов.

Целью преподавания учебной дисциплины является формирование у студентов системы научных знаний, методических умений и навыков организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с различным половозрастным и профессиональным контингентом населения.

Задачи изучения дисциплины:

1. Сформировать у студентов систему знаний теоретических основ оздоровительной физической культуры, управленческой, агитационно - пропагандистской, финансовой и научно – исследовательской деятельности в сфере физкультурно – оздоровительной работы.
2. Ознакомить студентов с половозрастными психофизиологическими, психическими и физическими изменениями организма человека в результате занятий различными средствами физической культуры.
3. Сформировать систему знаний, методических умений и навыков по организации, планированию и дозированию физических упражнений в процессе занятий ОФК с разновозрастным контингентом взрослого населения.
4. Дать необходимую сумму знаний и представлений по организации физкультурно-оздоровительной работы на производстве.
5. Дать знания и сформировать представления об организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий.
6. Изучить способы оценки эффективности занятий физическими упражнениями по месту учебы, производства и отдыха населения.
7. Дать знания и сформировать у студентов умения и навыки организации и проведения врачебно – педагогического контроля и самоконтроля.
8. Воспитать чувство ответственности и гордости за свой профессиональный труд по оздоровлению населения.
9. Нацелить будущих специалистов на выполнение требований изложенных в Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» а так же других нормативно – правовых документов Правительства и Министерств.

Тематический план распределения учебных часов

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№ п/п лекций	Темы занятий	Всего часов	В том числе		
			Лекции	Групповые занятия	
				Метод.	Семинарские
1	Введение в учебный курс «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»	4	2		
2	Оздоровительная физическая культура как система	2	2		2 (по теме №1)
3	Теоретические основы оздоровительно-рекреативной и производственной физической культуры	4	2		2 (по темам № 2-3)
4	Планирующая документация при организации и проведении ФОР	4	2	2	
5	Законодательные и нормативно-правовые документы в ОФК	4	2		2 (по темам № 4-5)
	ВСЕГО	18	10	8	

Учебный материал

Тема 1. Введение в учебный курс «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы» - 2 часа

Предмет учебного курса «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы» (ОМФОР), его актуальность в оздоровлении разновозрастных категорий населения Республики Беларусь. Причины возрастающей востребованности здоровья человека – урбанизация, технологизация производства, характер труда, экология и др. Цель и задачи курса - теоретическая, организационная, методическая и практическая подготовка специалиста, формирование умений и навыков для обеспечения функционирования ОФК в жизнедеятельности общества. Структура курса ОМФОР в учебном году. Квалификационная характеристика специалиста по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» и специализации 1-03 02 01 03 «Организация физкультурно-оздоровительной работы и туризма». Назначение специалиста, общие требования, требования к знаниям, требования к умениям специалиста. Объем курса по семестрам и формы контроля за качеством знаний студентов.

Тема 2. Оздоровительная физическая культура как система – 2 часа

Содержание и определение понятия «здоровья». Виды здоровья: соматическое; физическое; психическое; нравственное. Характеристика понятий «образ жизни» и «здоровый образ жизни».

Содержание различных подходов к пониманию и определению ОФК. Понятие, цель и задачи ОФК. Место ОФК в структуре физической культуры. Структура ОФК. Характеристика специального направления ОФК- реабилитационного и производственного. Характеристика общеоздоровительного направления - рекреационного. Назначение и структура лечебно-реабилитационной физической культуры (ЛФК, физическая реабилитация, адаптивная физическая культура). Назначение и структура производственной физической культуры (производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профзаболеваний, профессионально-прикладная физическая подготовка). Назначение и структура оздоровительно-рекреативной физической культуры (виды спорта, оздоровительные системы и программы, нетрадиционные средства оздоровления, физкультурные мероприятия).

Функции ОФК: общие социокультурные и специфические. Характеристика общих функций (социализация, интеграция, познание, коммуникация, воспитание, образование). Характеристика специфических функций (преобразование биологической и социальной природы человека). Природные и социально-экономические факторы функционирования и развития ОФК. Характеристика природных факторов (географическая, экологическая и климатическая среда). Характеристика социально-экономических факторов (общественно-политический строй, характер труда, уровень образования, состояние здоровья, материальное положение, научное, методическое и кадровое обеспечение, традиции и др.). Объективные и субъективные факторы функционирования и развития ОФК.

Тема 3. Теоретические основы оздоровительно-рекреативной и производственной физической культуры -2 часа

Понятие «рекреация» и ее назначение. Характеристика двигательной формы - «физическая рекреация».

Понятие и структура ОРФК.

Функционально-целевая направленность ОРФК: преобразование биологической и социальной природы человека.

Структура технологии физкультурно-рекреативной деятельности. Характеристика организационного компонента (планирование); инструментально-процессуального (подбор и практическое использование физических упражнений); контрольно-оценочного (обеспечение контроля за физическим состоянием занимающихся, эффективностью занятий, безопасностью и др.).

Характеристика видов и средств ОРФК: виды спорта с оздоровительной направленностью (циклического и ациклического характера); оздоровительные системы и программы (К. Купера, П. Иванова, Н. Амосова, Л. Стрельниковой, Контекс-2 и др.);

нетрадиционные средства оздоровления (шейпинг, тропы здоровья, восточные системы и средства оздоровления и др.); физкультурно-оздоровительные мероприятия (массовые соревнования по видам спорта, дни здоровья, физкультурно-оздоровительные праздники и фестивали, подвижные игры и эстафеты, поезда здоровья и др.).

Понятие «средства и формы». Общая характеристика средств и форм ОРФК: основные и дополнительные средства; организованные и самостоятельные формы.

Характеристика, назначение и экономическая эффективность производственной физической культуры (ПФК). Понятие, цель и задачи ПФК.

Структура ПФК: производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний и профессионально-прикладная физическая культура, их характеристика.

Характеристика форм ПФК: организованные (физкультурно-оздоровительные и профилированные группы, группы по интересам и характеру труда, мужские и женские группы и др.); в режиме рабочего дня (производственная гимнастика, комнаты психологической и психоэмоциональной разгрузки, комнаты активного отдыха и др.); в свободное время (занятия в ФОЦах, клубах, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и др.).

Самостоятельные формы занятий, (групповые и индивидуальные, по месту работы, жительства и отдыха населения).

Тема 4. Планирующая документация при организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы -2 часа

Годовой план график распределения учебного материала в ФОГ (содержание учебного материала, количество занятий, распределение учебного материала по месяцам). Поурочный план – график распределения учебного материала по занятиям (учебный материал программы – знания; двигательные умения и навыки; физические качества; контрольные упражнения; домашние задания, время выполнения в минутах или обозначения: Р – разучивание; П - повторение; З – закрепление; С – совершенствование; К – контроль; + - использование).

План работы физкультурно-оздоровительной организации на год (виды работ: организационная работа, агитационно-пропагандистская, учебно-методическая, финансово-хозяйственная; количество; сроки исполнения; ответственный за исполнение).

Календарный план физкультурно-оздоровительных мероприятий на год (наименование мероприятия; дата проведения; место проведения; участники; ответственный за проведение).

Положение о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия (цель и задачи; время и место проведения; руководство соревнованиями; участники соревнований; программа; определение победителей; награждение).

План подготовки ФОМ (разделы работ: разработка документов,

материальное обеспечение, технико-вспомогательное обеспечение, агитационно-пропагандистское обеспечение, врачебное обслуживание, судейство, транспорт; количество; дата; ответственный; привлеченные организации).

План-сценарий проведения ФОМ (время; видовая часть; музыка и информация; ответственный).

Тема 5. Законодательные и нормативно-правовые документы **в ОФК – 2 часа**

Место законодательных и нормативно-правовых документов в управлении ОФК. Содержание Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» 1993 года (статьи 1,2,4 раздела I; 6-9 раздела II; 10-13,15 раздела III; 20-23 раздела V; 24-26 раздела VI. Содержание новой редакции Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» 2003 года.

Содержание Закона «О туризме», Постановления кабинета Министров РБ «О совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в городах и городских поселках Республики от 27 ноября 1996г, №760, Постановления Совета Министров РБ «О мерах повышения эффективности физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов от 15 октября 1998г., № 1574. Характеристика и содержание Государственной программы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь на 1997-2002, 2003-2006 годы.

Содержание постановления Совета Министров РБ от 15 октября 1998г. № 1574 «О мерах повышения эффективности физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов». Приказ Министерства спорта, Министерства здравоохранения и Министерства образования от 13.08.1998г., № 1136 (219), 482 «О совершенствовании врачебного контроля за детьми, подростками, учащимися и студентами». Приказ Министерства спорта и туризма РБ «О проведении спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных мероприятий по массовым видам спорта среди трудящихся и членов их семей» от 02.09.1997г., № 1085. Характеристика нормативно-правовых документов регламентирующих ФОР по месту жительства и работы.

РАЗДЕЛ II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОСНОВЫ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
ОЗО

№ п/п	Темы занятий	Всего часов	В том числе		
			Лек ции	Групповые занятия	
				Метод.	Семина.
1.	Характеристика возрастных периодов и физического состояния взрослого населения	4	2		2 (по теме №1)
2.	Оздоровительное влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	4	2		2 (по теме №2)
3.	Принципы и методы проведения занятий, дозирования физической нагрузки и контроля за ее уровнем, подбор физических упражнений в ФОГ	4	2	2	
4.	Организация физкультурно-оздоровительных занятий на тропях здоровья	4	2		2 (по темам №3-4)
ВСЕГО		16	8	8	

Учебный материал

Тема 1. Характеристика возрастных периодов и физического состояния взрослого населения – 2 часа

Классификация возрастных периодов взрослого населения по теории и методике физической культуры и по спортивной медицине. Задачи при занятиях ОФК для каждого возрастного периода.

Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни». Физическое состояние человека, его определение и содержание. Функциональное состояние систем организма, физическое развитие и физическая подготовленность – как составные части физического состояния человека. Возрастные, экологические, производственные, психологические, социальные и гигиенические факторы влияющие на физическое состояние человека.

Характеристика жалоб лиц зрелого и пожилого возрастов на состояние здоровья: боли в области сердца, одышка, головные боли, шум в ушах, боли в суставах, пояснице, области живота, печени, запоры, общая слабость, быстрая утомляемость, раздражительность, плохой сон и др.

Характеристика инволюционных изменений организма лиц зрелого и пожилого возрастов: повышение ЧСС в покое, реакция организма на физическую нагрузку, отклонение от нормы артериального давления, снижение спирометрии легких и экскурсии грудной клетки, дегенеративно-дистрофические изменения в суставах и осанке, уплощение межпозвоночных дисков и суставных хрящей, преобладание частоты дыхания над глубиной, снижение моторной и секреторной функции

желудочно-кишечного тракта, ухудшение работоспособности.

Тема 2. Оздоровительное влияние занятий физическими упражнениями на организм человека – 2 часа

Общая характеристика значения занятий физическими упражнениями.

Влияние занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью на развитие физических качеств – выносливость, гибкость, сила, ловкость, быстрота;

психических качеств – взаимопомощь, взаимовыручка, коллективизм, самообладание, воля, стремление к достижению цели и др.;

психофизиологических качеств – различные виды памяти, внимание, мышление, пространственное воображение и др.

Особенности влияния занятий оздоровительной физической культурой (ОФК) на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, состояние внутренних органов в соответствии с полом, возрастом и особенностями инволюционных изменений.

Понятие «гипокинезия» и «гиподинамия», их характеристика. Функциональная взаимосвязь между развитием скелетной и гладкой мускулатурой.

Механизм оздоровительного воздействия занятий физической культурой на функциональные системы организма человека (сердечно – сосудистую, дыхательную, нервную, эндокринную системы и опорно – двигательный аппарат).

Тема 3. Принципы и методы проведения занятий, дозирования физической нагрузки и контроля за ее уровнем – 2 часа

Характеристика общих принципов проведения занятий в ФОГ: всесторонней связи ОФК с производственной, учебной, досуговой деятельностью людей, гармоничного развития личности, целесообразности, актуальности, законности и научности, сознательности, систематичности, повторности, доступности. Характеристика частных или специфических принципов ОФК: оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями, комплексности использования средств физической культуры в занятии, соответствия средств, форм и объема физических нагрузок возможностям занимающихся, сочетания двигательных, эстетических и развлекательно-эмоциональных сторон в ФОЗ, корректности отношений и взаимоотношений.

Требования к методам проведения занятий и дозирования физической нагрузки. Характеристика методов проведения физкультурно-оздоровительных занятий: разучивание по частям, разучивание в целом, принудительно-облегчающий, игровой, соревновательный, объяснение, беседа, показ, демонстрация фильмов, рисунков, таблиц и т.п., звуковое и световое сопровождение и др.

Характеристика методов дозирования объема физической нагрузки:

по длительности, интенсивности выполнения физических упражнений, по исходным положениям и характеру выполнения упражнений, последовательности выполнения работы и отдыха, характера местности, температуры и влажности окружающей среды.

Характеристика физической нагрузки: слабая, средняя, большая и чрезмерная.

Методы контроля и оценки влияния физической нагрузки на организм занимающихся: по ЧСС (оптимальная нагрузка – 110-150 уд/мин, в зависимости от возраста), по внешним признакам утомления (цвету кожи, потоотделению, координации движений, дыханию, вниманию, речи, мимике, самочувствию, настроению и т.п.), по времени восстановления ЧСС и дыхания. Требования к подбору средств в физкультурно-оздоровительных группах. Методические особенности проведения занятий в ФОГ (подготовительной, основной и заключительной частей), чередование физических упражнений высокой интенсивности (бег, прыжки, ускорение и т.п.) с дыхательными и релаксационными упражнениями.

Дневник самоконтроля.

Тема 4. Организация физкультурно-оздоровительных занятий на тропях здоровья – 4 часа

История развития троп здоровья. Характеристика современных специально подготовленных и промаркированных дорожек (трасс) в лечебных учреждениях под названием «терренкур».

Назначение троп здоровья и их место в ОФК. Положительные факторы, способствующие привлечению населения к занятиям на тропях здоровья (строгое дозирование физических нагрузок, высокая эмоциональность занятий, доступность, возможность самостоятельно заниматься в свободное время). Оздоровительное влияние занятий на тропях здоровья на организм людей разных возрастов и физического состояния.

Виды троп здоровья и их характеристика и принципиальные отличия (тропы здоровья с физической нагрузкой на станциях и тропы здоровья с физической нагрузкой между станциями).

Характеристика и назначение троп здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки.

Характеристика и назначение дорожек здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки.

Основная и дополнительная литература

№	Перечень литературы	Год издания
1	2	3
Основная литература		
5.	Амосов Н.М. Раздумья о здоровье.- М.: Физкультура и спорт	1987
6.	Баранов В.М. Занятия в группах здоровья. – Киев: Здоров*я.	1983
7.	Гусалов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. – М.: Физкультура и спорт.	1987
8.	Занятия массовыми видами спорта с оздоровительной направленностью: Учебное пособие. – Мн.	1986
9.	Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт	1978
10.	Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – Физкультура и спорт.	1986
11.	Разумов А., Пономаренко В., Пискунов В. Здоровье здорового человека.- М.: Медицина	1996
12.	Мусаелов Н.А., Нифонтова Л.Н. Производственная физическая культура в трудовом коллективе. – М.: Профиздат.	1985
13.	Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов /А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей.	2003.
14.	Оздоровительно-рекреативная физическая культура: Учебное пособие. – Ч. 1, 2, 3, 4. – Мн.	1995-1996
15.	Рубцов А.Т. Группы здоровья. – М.: Физкультура и спорт.	1984
16.	Купер К. Аэробика для хорошего настроения и самочувствия. – М.: Физкультура и спорт.	1992
17.	Фурманов А.Г. Методика массовой физкультурно-оздоровительной работы. – Мн.	1985
18.	Юспа М.Б., Фурманов А.Г. Организация работы и оборудование физкультурно-оздоровительных центров. – Мн.: БГОИФК.	1985
19.	Юшкевич Т.П. Оздоровительный бег. – Мн: Полымя.	1985
Дополнительная литература		
20.	Амосов Н.М. Моя система. – М.: Физкультура и спорт.	1985
21.	Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура.	1985

	– М.: Физкультура и спорт.	
22.	Колгушкин А. Закаливание. – М.: Физкультура и спорт.	1997
23.	Кривцун-Левшина Л.Н. Современная модель научно-методического обеспечения оздоровительной физической культуры в Республике Беларусь //Ученые записки: сб.науч.трудов. - Мн.: Четыре четверти.	1998
24.	Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. – М.: Знания.	1987
25.	Организация исследований и оценка эффективности производственной физической культуры. – Мн.	1994
26.	Неумывакин И.П. Баня. Лечебный эффект.- М.: Диля	2005
27.	Шенкман С. Дыхательная гимнастика Стрельниковой Г. – М.: Физкультура и спорт.	1980

Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы: Программа по специальности 1-03 02 01 – «Физическая культура» со специализацией:

1-03 02 01 03 – «Организация физкультурно-оздоровительной работы и туризма»;

Автор-составитель- Кривцун Валентин Петрович

Подписано в печать Заказ Тираж

Отпечатано на ротапринте Витебского университета

210036 г. Витебск, Московский проспект, 33

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

УО «ВГУ им. П. М. Машерова»
(наименование высшего учебного заведения)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор УО «ВГУ им. П. М. Машерова»

_____ А. П. Солодков

« _____ » _____ 200__ г.

Регистрационный № УД- _____ /р.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (название дисциплины)

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

1-03 02 01

(код специальности)

Физическая культура

Факультет: физической культуры и спорта

Кафедра: лёгкой атлетики и лыжного спорта

Курс (курсы): 5

Семестр (семестры): 9-10

Лекции 16

(количество часов)

Экзамен _____

(семестр)

10

Практические

занятия 12

(количество часов)

Зачёт: _____

(семестр)

Лабораторные

занятия _____

(количество часов)

Курсовая работа работы _____

(семестр)

10

Всего аудиторных

часов по дисциплине 28

(количество часов)

Всего часов по

дисциплине 28

(количество часов)

Форма получения

высшего образования заочная,

Витебск, 2009 г

Составил: к.п.н., доцент, Кривцун Валентин Петрович

Учебная программа составлена на основе базовой программы 2009 года.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании кафедры
лёгкой атлетики и лыжного спорта

(дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой П. К. Гулидин

Одобрена и рекомендована к утверждению научно-методическим советом
Учреждения образования «Витебский Государственный Университет имени
П. М. Машерова»

(дата, номер протокола)

Председатель

(подпись)

(И. О. Фамилия)

Курс	Семестр	Лекции (час)	Практические занятия (час)	Зачет	Экзамен	Консультации	Курсовая работа
5	9	10	6				
	10	6	6		+	+	

Цель преподавания дисциплины:

Формирование у студентов системы научных знаний, методических умений и навыков организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с различным половозрастным и профессиональным контингентом населения.

Задачи изучения дисциплины:

Сформировать у студентов систему знаний теоретических основ оздоровительной физической культуры, управленческой, агитационно - пропагандистской, финансовой и научно – исследовательской деятельности в сфере физкультурно – оздоровительной работы.

Ознакомить студентов с половозрастными психофизиологическими, психическими и физическими изменениями организма человека в результате занятий различными средствами физической культуры.

Сформировать систему знаний, методических умений и навыков по организации, планированию и дозированию физических упражнений в процессе занятий ОФК с разновозрастным контингентом взрослого населения.

Дать необходимую сумму знаний и представлений по организации физкультурно-оздоровительной работы на производстве.

Дать знания и сформировать представления об организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Изучить способы оценки эффективности занятий физическими упражнениями по месту учебы, производства и отдыха населения.

Дать знания и сформировать у студентов умения и навыки организации и проведения врачебно – педагогического контроля и самоконтроля.

Воспитать чувство ответственности и гордости за свой профессиональный труд по оздоровлению населения.

Нацелить будущих специалистов на выполнение требований изложенных в Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» а так же других нормативно – правовых документов Правительства и Министерств.

Лекционные занятия (9 семестр)

Лекция № 1. Введение в учебный курс «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»

Предмет учебного курса «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы» (ОМФОР), его актуальность в оздоровлении разновозрастных категорий населения Республики Беларусь. Причины возрастающей востребованности здоровья человека – урбанизация, технологизация производства, характер труда, экология и др. Цель и задачи курса - теоретическая, организационная, методическая и практическая подготовка специалиста, формирование умений и навыков для обеспечения функционирования ОФК в жизнедеятельности общества. Структура курса ОМФОР в учебном году. Квалификационная характеристика специалиста по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» и специализации 1-03 02 01 03 «Организация физкультурно-оздоровительной работы и туризма». Назначение специалиста, общие требования, требования к знаниям, требования к умениям специалиста. Объем курса по семестрам и формы контроля за качеством знаний студентов.

Лекция № 2. Оздоровительная физическая культура как система

Содержание и определение понятия «здоровья». Виды здоровья: соматическое; физическое; психическое; нравственное. Характеристика понятий «образ жизни» и «здоровый образ жизни».

Содержание различных подходов к пониманию и определению ОФК. Понятие, цель и задачи ОФК. Место ОФК в структуре физической культуры. Структура ОФК. Характеристика специального направления ОФК- реабилитационного и производственного. Характеристика общеоздоровительного направления - рекреационного. Назначение и структура лечебно-реабилитационной физической культуры (ЛФК, физическая реабилитация, адаптивная физическая культура). Назначение и структура производственной физической культуры (производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профзаболеваний, профессионально-прикладная физическая подготовка). Назначение и структура оздоровительно-рекреативной физической культуры (виды спорта, оздоровительные системы и программы, нетрадиционные средства оздоровления, физкультурные мероприятия).

Функции ОФК: общие социокультурные и специфические. Характеристика общих функций (социализация, интеграция, познание, коммуникация, воспитание, образование). Характеристика специфических функций (преобразование биологической и социальной природы человека). Природные и социально-экономические факторы функционирования и развития ОФК. Характеристика природных факторов (географическая, экологическая и климатическая среда). Характеристика социально-экономических факторов (общественно-политический строй,

характер труда, уровень образования, состояние здоровья, материальное положение, научное, методическое и кадровое обеспечение, традиции и др.). Объективные и субъективные факторы функционирования и развития ОРФК.

Лекция № 3. Теоретические основы оздоровительно-рекреативной и производственной физической культуры

Понятие «рекреация» и ее назначение. Характеристика двигательной формы - «физическая рекреация». Понятие и структура ОРФК.

Функционально-целевая направленность ОРФК: преобразование биологической и социальной природы человека.

Структура технологии физкультурно-рекреативной деятельности. Характеристика организационного компонента (планирование); инструментально-процессуального (подбор и практическое использование физических упражнений); контрольно-оценочного (обеспечение контроля за физическим состоянием занимающихся, эффективностью занятий, безопасностью и др.).

Характеристика видов и средств ОРФК: виды спорта с оздоровительной направленностью (циклического и ациклического характера); оздоровительные системы и программы (К. Купера, П. Иванова, Н. Амосова, Л. Стрельниковой, Контекс-2 и др.); нетрадиционные средства оздоровления (шейпинг, тропы здоровья, восточные системы и средства оздоровления и др.); физкультурно-оздоровительные мероприятия (массовые соревнования по видам спорта, дни здоровья, физкультурно-оздоровительные праздники и фестивали, подвижные игры и эстафеты, поезда здоровья и др.).

Понятие «средства и формы». Общая характеристика средств и форм ОРФК: основные и дополнительные средства; организованные и самостоятельные формы.

Характеристика, назначение и экономическая эффективность производственной физической культуры (ПФК). Понятие, цель и задачи ПФК.

Структура ПФК: производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний и профессионально-прикладная физическая культура, их характеристика.

Характеристика форм ПФК: организованные (физкультурно-оздоровительные и профилированные группы, группы по интересам и характеру труда, мужские и женские группы и др.); в режиме рабочего дня (производственная гимнастика, комнаты психологической и психоэмоциональной разгрузки, комнаты активного отдыха и др.); в свободное время (занятия в ФОЦах, клубах, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и др.).

Самостоятельные формы занятий, (групповые и индивидуальные, по месту работы, жительства и отдыха населения).

Лекция № 4. Планирующая документация при организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы

Годовой план график распределения учебного материала в ФОГ (содержание учебного материала, количество занятий, распределение учебного материала по месяцам). Поурочный план – график распределения учебного материала по занятиям (учебный материал программы – знания; двигательные умения и навыки; физические качества; контрольные упражнения; домашние задания, время выполнения в минутах или обозначения: Р – разучивание; П - повторение; З – закрепление; С – совершенствование; К – контроль; + - использование).

План работы физкультурно-оздоровительной организации на год (виды работ: организационная работа, агитационно-пропагандистская, учебно-методическая, финансово-хозяйственная; количество; сроки исполнения; ответственный за исполнение).

Календарный план физкультурно-оздоровительных мероприятий на год (наименование мероприятия; дата проведения; место проведения; участники; ответственный за проведение).

Положение о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия (цель и задачи; время и место проведения; руководство соревнованиями; участники соревнований; программа; определение победителей; награждение).

План подготовки ФОМ (разделы работ: разработка документов, материальное обеспечение, технико-вспомогательное обеспечение, агитационно-пропагандистское обеспечение, врачебное обслуживание, судейство, транспорт; количество; дата; ответственный; привлеченные организации).

План-сценарий проведения ФОМ (время; видовая часть; музыка и информация; ответственный).

Лекция № 5. Законодательные и нормативно-правовые документы в ОФК

Место законодательных и нормативно-правовых документов в управлении ОФК. Содержание Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» 1993 года (статьи 1,2,4 раздела I; 6-9 раздела II; 10-13,15 раздела III; 20-23 раздела V; 24-26 раздела VI. Содержание новой редакции Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» 2003 года.

Содержание Закона «О туризме», Постановления кабинета Министров РБ «О совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в городах и городских поселках Республики от 27 ноября 1996г, №760, Постановления Совета Министров РБ «О мерах повышения эффективности физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов от 15 октября 1998г., № 1574. Характеристика и содержание Государственной программы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь на 1997-

2002, 2003-2006 годы.

Содержание постановления Совета Министров РБ от 15 октября 1998г. № 1574 «О мерах повышения эффективности физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов». Приказ Министерства спорта, Министерства здравоохранения и Министерства образования от 13.08.1998г., № 1136 (219), 482 «О совершенствовании врачебного контроля за детьми, подростками, учащимися и студентами». Приказ Министерства спорта и туризма РБ «О проведении спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных мероприятий по массовым видам спорта среди трудящихся и членов их семей» от 02.09.1997г., № 1085.

Характеристика нормативно-правовых документов регламентирующих ФОР по месту жительства и по месту работы.

Лекционные занятия (10 семестр)

Лекция № 1. Оздоровительное влияние занятий физическими упражнениями в различных возрастных периодах взрослого населения – 4 часа

Классификация возрастных периодов взрослого населения по теории и методике физической культуры и по спортивной медицине. Задачи при занятиях ОФК для каждого возрастного периода.

Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни». Физическое состояние человека, его определение и содержание. Функциональное состояние систем организма, физическое развитие и физическая подготовленность – как составные части физического состояния человека. Возрастные, экологические, производственные, психологические, социальные и гигиенические факторы влияющие на физическое состояние человека.

Характеристика жалоб лиц зрелого и пожилого возрастов на состояние здоровья: боли в области сердца, одышка, головные боли, шум в ушах, боли в суставах, пояснице, области живота, печени, запоры, общая слабость, быстрая утомляемость, раздражительность, плохой сон и др.

Характеристика инволюционных изменений организма лиц зрелого и пожилого возрастов: повышение ЧСС в покое, реакция организма на физическую нагрузку, отклонение от нормы артериального давления, снижение спирометрии легких и экскурсии грудной клетки, дегенеративно-дистрофические изменения в суставах и осанке, уплощение межпозвоночных дисков и суставных хрящей, преобладание частоты дыхания над глубиной, снижение моторной и секреторной функции желудочно-кишечного тракта, ухудшение работоспособности.

Общая характеристика значения занятий физическими упражнениями.

Влияние занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью на развитие физических качеств – выносливость,

гибкость, сила, ловкость, быстрота;

психических качеств – взаимопомощь, взаимовыручка, коллективизм, самообладание, воля, стремление к достижению цели и др.;

психофизиологических качеств – различные виды памяти, внимание, мышление, пространственное воображение и др.

Особенности влияния занятий оздоровительной физической культурой (ОФК) на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, состояние внутренних органов в соответствии с полом, возрастом и особенностями инволюционных изменений.

Понятие «гипокинезия» и «гиподинамия», их характеристика. Функциональная взаимосвязь между развитием скелетной и гладкой мускулатурой.

Механизм оздоровительного воздействия занятий физической культурой на функциональные системы организма человека (сердечно – сосудистую, дыхательную, нервную, эндокринную системы и опорно – двигательный аппарат).

Лекция № 2. Принципы и методы проведения занятий, дозирования физической нагрузки и подбора физических упражнений в физкультурно – оздоровительных группах –4 часа

Характеристика общих принципов проведения занятий в ФОГ: всесторонней связи ОФК с производственной, учебной, досуговой деятельностью людей, гармоничного развития личности, целесообразности, актуальности, законности и научности, сознательности, систематичности, повторности, доступности. Характеристика частных или специфических принципов ОФК: оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями, комплексности использования средств физической культуры в занятии, соответствия средств, форм и объема физических нагрузок возможностям занимающихся, сочетания двигательных, эстетических и развлекательно-эмоциональных сторон в ФОЗ, корректности отношений и взаимоотношений.

Требования к методам проведения занятий и дозирования физической нагрузки. Характеристика методов проведения физкультурно-оздоровительных занятий: разучивание по частям, разучивание в целом, принудительно-облегчающий, игровой, соревновательный, объяснение, беседа, показ, демонстрация фильмов, рисунков, таблиц и т.п., звуковое и световое сопровождение и др.

Характеристика методов дозирования объема физической нагрузки: по длительности, интенсивности выполнения физических упражнений, по исходным положениям и характеру выполнения упражнений, последовательности выполнения работы и отдыха, характера местности, температуры и влажности окружающей среды.

Характеристика физической нагрузки: слабая, средняя, большая и чрезмерная.

Методы оценки влияния физической нагрузки на организм

занимающихся: по ЧСС (оптимальная нагрузка – 110-150 уд/мин, в зависимости от возраста), по внешним признакам утомления (цвету кожи, потоотделению, координации движений, дыханию, вниманию, речи, мимике, самочувствию, настроению и т.п.), по времени восстановления ЧСС и дыхания. Требования к подбору средств в физкультурно-оздоровительных группах. Методические особенности проведения занятий в ФОГ (подготовительной, основной и заключительной частей), чередование физических упражнений высокой интенсивности (бег, прыжки, ускорение и т.п.) с дыхательными и релаксационными упражнениями.

Лекция № 3. Организация физкультурно-оздоровительных занятий на тропях здоровья – 4 часа

История развития троп здоровья. Характеристика современных специально подготовленных и промаркированных дорожек (трасс) в лечебных учреждениях под названием «терренкур».

Назначение троп здоровья и их место в ОФК. Положительные факторы, способствующие привлечению населения к занятиям на тропях здоровья (строгое дозирование физических нагрузок, высокая эмоциональность занятий, доступность, возможность самостоятельно заниматься в свободное время). Оздоровительное влияние занятий на тропях здоровья на организм людей разных возрастов и физического состояния.

Виды троп здоровья и их характеристика (тропы здоровья с физической нагрузкой на станциях и тропы здоровья с физической нагрузкой между станциями).

Принципиальные отличия троп здоровья с физической нагрузкой на станциях от троп здоровья с физической нагрузкой между станциями.

Характеристика и назначение музыкальных дорожек здоровья.

Семинарские занятия (9семестр)

Занятие №1 (2 часа) Введение в учебный курс «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»

Занятие №2 (2 часа) Оздоровительная физическая культура как система. Теоретические основы оздоровительно-рекреативной и производственной физической культуры

Занятие №3 (2 часа) Планирующая документация при организации и проведении ФОР. Законодательные и нормативно-правовые документы в ОФК

Семинарские занятия (10семестр)

Занятие №1 (2 часа) Оздоровительное влияние занятий физическими

упражнениями в различных возрастных периодах взрослого населения.

Занятие №2 (2 часа) Принципы и методы проведения занятий, дозирования физической нагрузки и подбора физических упражнений в ФОГ

Занятие №3 (2 часа) Организация физкультурно-оздоровительных занятий на тропях здоровья

Основная и дополнительная литература

№	Перечень литературы	Год издания
1	2	3
Основная литература		
1.	Амосов Н.М. Раздумья о здоровье.- М.: Физкультура и спорт	1987
2.	Баранов В.М. Занятия в группах здоровья. – Киев: Здоров*я.	1983
3.	Гусалов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. – М.: Физкультура и спорт.	1987
4.	Занятия массовыми видами спорта с оздоровительной направленностью: Учебное пособие. – Мн.	1986
5.	Каганов В.Я., Фурманов А.Г., Гончарова И.В. Занятия трудящихся физкультурой и спортом с общеоздоровительной направленностью. – Мн.	1990
6.	Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – Физкультура и спорт.	1986
7.	Разумов А., Пономаренко В., Пискунов В. Здоровье здорового человека.- М.: Медицина	1996
8.	Мусаелов Н.А., Нифонтова Л.Н. Производственная физическая культура в трудовом коллективе. – М.: Профиздат.	1985
9.	Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов /А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей.	2003.
10.	Оздоровительно-рекреативная физическая культура: Учебное пособие. – Ч. 1, 2, 3, 4. – Мн.	1995-1996
11.	Рубцов А.Т. Группы здоровья. – М.: Физкультура и спорт.	1984
12.	Фурманов А.Г. Теоретические и организационно-методические основы производственной физической культуры: Автореф. дисс....д.п.н. – Мн.	1992
13.	Фурманов А.Г. Методика массовой физкультурно-оздоровительной работы. – Мн.	1985
14.	Юспа М.Б., Фурманов А.Г. Организация работы и	1985

	оборудование физкультурно-оздоровительных центров. – Мн.: БГОИФК.	
15.	Юшкевич Т.П. Оздоровительный бег. – Мн: Польша.	1985
	Дополнительная литература	
16.	Амосов Н.М. Моя система. – М.: Физкультура и спорт.	1985
17.	Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт	1978
18.	Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура. – М.: Физкультура и спорт.	1985
19.	Колгушкин А. Закаливание. – М.: Физкультура и спорт.	1997
20.	Кривцун-Левшина Л.Н. Современная модель научно-методического обеспечения оздоровительной физической культуры в Республике Беларусь //Ученые записки: сб.науч.трудов. - Мн.: Четыре четверти.	1998
21.	Кривцун-Левшина Л.Н., Кривцун В.П., Новицкий П.И. Оформление курсовых и дипломных работ по оздоровительной физической культуре. – Витебск: ВГУ им.П.М. Машерова	2003
22.	Купер К. Аэробика для хорошего настроения и самочувствия. – М.: Физкультура и спорт.	1992
23.	Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. – М.: Знания.	1987
24.	Организация исследований и оценка эффективности производственной физической культуры. – Мн.	1994
25.	Неумывакин И.П. Баня. Лечебный эффект.- М.: Диля	2005
26.	Шаталова Г. Философия здоровья. – М.	1997
27.	Шенкман С. Дыхательная гимнастика Стрельниковой Г. – М.: Физкультура и спорт.	1980

Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы: Программа по специальности 1-03 02 01 – «Физическая культура» со специализацией:

1-03 02 01 03 – «Организация физкультурно-оздоровительной работы и туризма»;

Автор-составитель- Кривцун Валентин Петрович

Подписано в печать _____ Заказ _____ Тираж _____

Отпечатано на ротапринте Витебского университета

Тесты

(Теоретические и основы ОФК)

- 1. В каком году была принята новая редакция «Закона о физической культуре и спорте»?**
 - а) в 1987 г
 - б) в 1993 г.
 - в) в 2003 г
 - г) в 2006 г.
- 2. Для чего разрабатывается квалификационная характеристика специалиста по специальности «Физическая культура и спорт»?**
 - а) для подготовки специалиста
 - б) для участия в соревнованиях
 - в) для прохождения медосмотра
 - г) для приема на работу
- 3. В состав какой культуры входит оздоровительная физическая культура?**
 - а) всемирной
 - б) физической
 - в) европейской
 - г) духовной
- 4. Сколько структурных компонентов включает в себя ОФК?**
 - а) три
 - б) четыре
 - в) пять
 - г) шесть
- 5. Сколько компонентов входит в состав ОРФК?**
 - а) шесть
 - б) три
 - в) пять
 - г) четыре
- 6. Сколько структурных компонентов включает в себя ПФК?**
 - а) четыре
 - б) три
 - в) пять
 - г) шесть
- 7. Сколько компонентов включает в себя структура технологии физкультурной деятельности?**
 - а) пять
 - б) четыре
 - в) три
 - г) шесть
- 8. Что не является планирующим документом при организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы?**
 - а) заявка на участие в соревнованиях
 - б) годовой и поурочный планы

в) план-сценарий проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия

г) план подготовки физкультурно-оздоровительного мероприятия

9. Что значит научная работа реферативного характера?

а) самостоятельная работа

б) работа представленная в форме реферата

в) экспериментальная работа

г) работа в результате изучения и анализа литературных источников

10. Что значит научная работа экспериментального характера?

а) работа в результате проведенного педэксперимента

б) работа для проведения эксперимента

в) работа в процессе эксперимента

г) педэксперимент при изучении литературных источников

11. Чем определяется физкультурная активность?

а) количеством физкультурных занятий и мероприятий в неделю

б) количеством просмотренных физкультурных мероприятий

в) количеством просмотренных физкультурных телепередач

г) количеством приобретенного спортивного инвентаря

12. Что является предметом изучения учебного курса «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»?

а) структура, функции, методы, принципы, виды деятельности и развития ОФК

б) сущность, структура, методы, формы и виды деятельности и развития ЛФК

в) сущность, структура, методы, формы и виды деятельности в спорте

г) структура и виды деятельности в подготовке специалистов по ОФК

13. Какая функция не относится к специфическим функциям ОФК?

а) профилактика заболеваний

б) поддержание и развитие адаптационных возможностей организма человека

в) подготовка и участие в соревнованиях

г) восстановление работоспособности

14. Какие средства не применяются в ПФК?

а) психологические средства

б) физические упражнения

в) медико-биологические средства

г) лечебные средства

15. Какие средства не применяются в ПФК?

- а) психологические средства
- б) физические упражнения
- в) медико-биологические средства
- г) лечебные средства

16. Какие формы занятий относятся к ППФП?

- а) занятия физическими упражнениями в режиме рабочего дня
- б) профилированные группы, клубы, центры
- в) производственная гимнастика по месту работы
- г) группы по спортивным интересам

17. Что относится к организованным формам занятий оздоровительно-рекреативной направленности?

- а) занятия в кругу друзей, товарищей
- б) индивидуальные занятия в парке
- в) занятия в группах здоровья
- г) групповые самостоятельные занятия

18. На основании какого документа осуществляется развитие ОФК в РБ?

- а) Конституции РБ
- б) Закона РБ по физической культуре и спорту
- в) квалификационной характеристики специалиста в области ОФК
- г) городских и областных планов развития ОФК на местах

19. Что входит в структуру управленческой деятельности в области ОФК?

- а) совокупность государственных и общественных организаций в области ОФК
- б) совокупность занимающихся физическими упражнениями
- в) совокупность специалистов физкультурного профиля
- г) совокупность магазинов и сооружений спортивного профиля

20. Какие органы управления осуществляют руководство в сфере ОФК?

- а) органы самоуправления
- б) органы общей компетенции
- в) органы юридической компетенции
- г) органы специальной компетенции

20. Какой орган управления специальной компетенции осуществляет руководство ОФК?

- а) Министерство здравоохранения
- б) Совет Министров РБ
- в) Министерство образования и культуры
- г) Министерство спорта и туризма

21. Кто не является объектом управления в сфере ОФК?

- а) клубы по физкультурно-спортивным интересам
- б) физкультурно-оздоровительные группы
- в) детско-юношеские спортивные школы
- г) физкультурно-оздоровительные центры

22. Какой из перечисленных методов не относится к методам управленческой деятельности в ОФК?

- а) экономического воздействия
- б) административно-правового воздействия
- в) психологического воздействия
- г) организационно-распорядительного воздействия

23. Какая цель агитационно-пропагандистской деятельности в ОФК?

- а) формирование мотивации и устойчивой физкультурной активности населения
- б) формирование навыков конструирования и изготовления инвентаря и оборудования.
- в) практическая оптимизация двигательного режима
- г) улучшение гигиенических условий для занятий ОФК

24. Какой из перечисленных видов не относится к видам агитационно-пропагандистской деятельности?

- а) наглядная агитация
- б) устная пропаганда
- в) печатная пропаганда
- г) учет и контроль

25. Какой из перечисленных методов не относится к методам проведения физкультурно-оздоровительных занятий?

- а) игровой
- б) экономический
- в) соревновательный
- г) непрерывный

26. Какая из перечисленных функций не относится к физкультурно-рекреативной деятельности?

- а) физическая реабилитация после травм
- б) оптимальное психическое состояние
- в) физическая подготовленность
- г) физическое развитие

27. Какая из перечисленных функций относится к функции управленческой деятельности в ОФК?

- а) проектирование и строительство спортивных сооружений
- б) выработка и принятие управленческих решений
- в) организация и проведение медосмотра спортсменов
- г) организация ремонта спортивного инвентаря

28. Какое функциональное назначение материально-финансовой деятельности в ОФК?

- а) создание материальных и финансовых условий для занятий физическими упражнениями
- б) приобретение и создание планирующей документации для физкультурно-оздоровительной работы
- в) изучение качественных характеристик инвентаря и оборудования
- г) определение материально-гигиенических условий мест занятий

физическими упражнениями

29. Из каких разделов состоит учебная дисциплина ОМФОР?

- а) медико-биологические и организационные основы ОФК
- б) физиологические, теоретические и психологические основы ОФК 2й в
- в) теоретические, организационные и методические основы ОФК
- г) основы спортивной тренировки и методы восстановления организма

30. Сколько разделов входит в состав квалификационной характеристики?

- а) пять
- б) три
- в) четыре
- г) шесть

31. Какой из подходов по определению структуры и сущности ОФК считается наиболее правильным?

- а) утилитарно-прикладной
- б) структурно-функциональный
- в) структурный
- г) функциональный

32. Для чего разрабатывается квалификационная характеристика специалиста?

- а) для прохождения медосмотра
- б) для участия в соревнованиях
- в) для подготовки специалиста
- г) для приема на работу

33. В состав какой культуры входит оздоровительная физическая культура?

- а) европейской
- б) всемирной
- в) физической
- г) духовной

34. Какие виды физической культуры не входят в состав оздоровительной физической культуры?

- а) лечебно-реабилитационная
- б) производственная
- в) оздоровительно-рекреативная
- г) спортивно-тренировочная

35. Какие структурные компоненты не входят в состав оздоровительно-рекреативной физической культуры?

- а) физкультурно-оздоровительные системы
- б) нетрадиционные средства оздоровления
- в) массовые физкультурно-спортивные мероприятия
- г) виды спорта со спортивной направленностью

36. Какие структурные компоненты не входят в состав производственной физической культуры?

- а) профилактика профессиональных заболеваний

б) послетрудовая реабилитация
в) профессиональная гимнастика

г) профессионально-прикладная физическая подготовка

37. Какие структурные компоненты не входят в состав технологии физкультурной деятельности?

а) контрольно-оценочный

б) организационный

в) инструментально-процессуальный

г) организационно-контрольный

38. Что не является планирующим документом при организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы?

а) годовой и поурочный планы

б) заявка на участие в соревнованиях

в) план-сценарий проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий

г) план подготовки физкультурно-оздоровительных мероприятий

Вопросык тестам

1. В каком году была принята новая редакция «Закона о физической культуре и спорте»?

2. Для чего разрабатывается квалификационная характеристика специалиста по специальности 1.03.02.01 «Физическая культура и спорт»?

3. В состав какой культуры входит оздоровительная физическая культура?

4. Сколько компонентов входит в состав ОФК?

5. Сколько компонентов входит в состав ОРФК?

6. Сколько компонентов входит в состав ПФК?

7. Сколько компонентов входят в структуру технологии ОФК?

8. Что не является планирующим документом при организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы?

9. Какая группа не является физкультурно-оздоровительной?

10. Какое мероприятие является физкультурно-оздоровительным?

11. Что значит научная работа реферативного характера?

12. Что значит научная работа экспериментального характера?

13. Какие способы дозирования объема физической нагрузки в ОФК?

14. Какой темп ходьбы считается очень быстрым?

15. Что такое аутотренинг?

16. Какое назначение комнаты психоэмоциональной разгрузки?

17. Какой возрастной период не имеет место в возрастной классификации?

18. Какие группы показателей не включаются в дневник самоконтроля?

19. Что не входит в состав производственной гимнастики?

20. Что не входит в состав производственной физической культуры?

21. Что входит в набор средств профессионально-прикладной физической подготовки?

22. Что входит в состав физкультурной активности?

23. Какие двигательные режимы используются в санаториях?

24. Что обозначает термин «терренкур»?
25. Что такое тропа здоровья?
26. Какие параметры длины троп здоровья?
27. Какие Вы знаете виды троп здоровья?
28. Какая цель пребывания в санатории?
29. Какая цель пребывания в санатории-профилактории?
30. Какой из рефлексов является ведущим в механизме оздоровления человека?
31. Что входит в понятие «физическое состояние человека»?
32. Какой из принципов не используется в ОФК?
33. Какой вид утомления более опасен для организма человека?
34. Сколько вы знаете видов труда?
35. Какие исходные положения преимущественно вы будите использовать при занятиях физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста?
36. Какие средства физической культуры несут наибольший оздоровительный эффект?
37. Какие средства физической культуры являются ациклическими?
38. Какие средства физической культуры являются циклическими?
39. Какие средства физической культуры наиболее эффективно укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы?
40. Какая цель закаливания организма?
41. Какой из показателей не определяет эффективность ПФК?
42. Что такое «гипокинезия»?
43. Что такое «гиподинамия»?
44. С какой целью необходимо развивать общую выносливость у взрослого населения?
45. Какое назначение имеет развитие гибкости для взрослого населения?
46. Какое значение имеют дыхательные и релаксационные упражнения в ОФК?
47. Какая оптимальная длительность занятий ОФК?
48. Какая минимальная длительность занятий физическими упражнениями для получения оздоровительного эффекта?
49. Какая оптимальная ЧСС должна быть при занятиях ОФК?
50. Как определять максимально допустимую ЧСС для взрослого населения основной медицинской группы?
51. Что является предметом изучения учебной дисциплины «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»?
52. Какая функция не относится к специфическим функциям ОФК?
53. Какие принципы ОФК не относятся к специфическим?
54. Какая функция не относится к функциям оздоровительно-рекреативной физической культуры?
55. Какие средства не применяются в ПФК?
56. Что относится к организованным формам физкультурно-оздоровительных занятий?
57. Какие формы занятий относятся к ППФП?

58. Что входит в структуру управленческой деятельности в области ОФК?
59. На основании какого документа осуществляется развитие ОФК в Республике Беларусь?
60. Какие органы управления осуществляют руководство в сфере ОФК?
61. Какая организация специальной компетенции осуществляет непосредственное руководство ОФК?
62. Кто не является объектом управления в сфере ОФК?
63. В соответствии с классификацией возрастных периодов населения, какой возраст относится к молодому?
64. До какого возраста у человека может оставаться высокая умственная работоспособность?
65. Какие симптомы не относятся к возрастным жалобам взрослого населения?
66. Какое физическое качество необходимо наиболее предпочтительно развивать при занятиях ОФК?
67. Какие функциональные системы наиболее выражено совершенствуются при развитии выносливости?
68. В каком двигательном режиме необходимо выполнять физические упражнения с большой осторожностью?
69. Какие средства физической культуры наиболее эффективно развивают ловкость?
70. При каких физических нагрузках необходимо развивать гибкость?
71. Какой характер физических нагрузок наиболее выражено даст оздоровительный эффект?
72. Какой максимальный возрастной шаг рекомендуется при комплектовании физкультурно - оздоровительных групп?
73. Какой метод не используется при проведении физкультурно-оздоровительных занятий?
74. В процессе каких физкультурных занятий наиболее доступно и эффективно осуществляется врачебно-педагогический контроль?
75. Какие показатели не используются в педагогическом контроле в процессе физкультурных занятий?
76. Какой тест на велоэргометре используется в ОФК для определения физической работоспособности?
77. Какой показатель не характеризует оздоровительное воздействие бани (сауны)?
78. Что отрицательно сказывается на состоянии здоровья при закаливании?
79. Какие средства не используются в аутогенной тренировке?
80. Какую функцию выполняет комната психологической разгрузки?
81. Какое количество станций рекомендуется оборудовать на тропе здоровья?
82. Какой функциональный показатель характеризует интенсивность физической нагрузки?

83. По какому показателю можно определить победителя на тропе здоровья с дозированием физической нагрузки на этапах между станциями?
84. По какому показателю можно определить победителя на тропе здоровья с дозированием физической нагрузкой на станциях?
85. Какие функции выполняет культурно-спортивный комплекс по месту жительства?
86. К каким заведениям относятся санатории?
87. К каким заведениям относятся санатории-профилактории?
88. На решение каких задач не направлена производственная физическая культура?
89. На какие группы мышц и функциональные системы должна быть направлена вводная гимнастика на производстве?
90. На какие группы мышц должна быть направлена физкультпауза на производстве?
91. Кто непосредственно является организующим и управляющим органом по внедрению производственной физической культуры на промышленном предприятии?
92. В каких условиях отмечена наибольшая оздоровительная эффективность занятий физическими упражнениями?
93. Какой из перечисленных методов не относится к методам управленческой деятельности в ОФК?
94. Какая цель агитационно-пропагандистской деятельности в ОФК?
95. Какой из перечисленных видов не относится к видам агитационно-пропагандистской деятельности?
97. Какая из перечисленных функций не относится к физкультурно-рекреативной деятельности?
98. Какой вид спортивной деятельности используется в производственной физической культуре?
99. Какая из перечисленных функций относится к функции управленческой деятельности в ОФК?
100. Какое функциональное назначение материально-финансовой деятельности в ОФК?
101. Что является предметом изучения учебного курса ОМФОР?
102. Какая структура учебной дисциплины ОМФОР?
103. Из скольких разделов состоит квалификационная характеристика по специальности «Физическая культура и спорт»?
104. В каком году впервые был принят Закон Республики Беларусь о физической культуре и спорте?
105. Для чего разрабатывается квалификационная характеристика специалиста?
106. В состав какой культуры входит оздоровительная физическая культура?
107. Сколько видов входит в состав оздоровительной физической культуры?
108. Сколько видов входит в состав оздоровительно-рекреативной

физической культуры?

109. Сколько видов входит в состав производственной физической культуры?

110. Сколько компонентов составляют структуру технологии физкультурной деятельности?

111. Что не является планирующим документом при организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы?

112. Какое мероприятие не является физкультурно-оздоровительным?

113. Что значит научная работа реферативного характера?

114. Что значит научная работа экспериментального характера?

115. Что не входит в состав производственной физической культуры?

116. Что не входит в состав производственной гимнастики?

117. Что входит в структуру физкультурной активности?

118. Какой вид утомления более опасен для организма человека?

119. Сколько видов входит в состав производственной гимнастики?

120. Какая функция не относится к специфическим функциям оздоровительной физической культуры?

121. Какая функция не относится к функциям оздоровительно-рекреативной физической культуры?

122. Какие средства не применяются в производственной физической культуре?

123. Что входит в структуру управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры?

124. На основании каких документа осуществляется управление оздоровительной физической культурой в Республике Беларусь?

125. Какие органы управления осуществляют непосредственное управление оздоровительной физической культурой?

126. Какой орган специальной компетенции осуществляет непосредственное руководство оздоровительной физической культурой?

127. Какие организации не является объектом управления в ОФК ?

128. Какой из перечисленных методов не относится к методам управленческой деятельности в оздоровительной физической культуре?

129. Какая цель агитационно-пропагандистской деятельности в ОФК?

130. Какой из перечисленных видов деятельности не относится к видам агитационно-пропагандистской деятельности?

131. Какое функциональное назначение материально-финансовой деятельности в оздоровительной физической культуре?

132. Какой из этапов не входит в подготовку и написание курсовой работы?

133. Какой метод сбора научной информации не входит в методику научного исследования в оздоровительной физической культуре?

134. Какой возраст женщин относится к пожилому возрастному периоду?

135. Какой возраст мужчин относится к среднему возрастному периоду?

136. Какие виды здоровья Вы знаете?

137. На сколько процентов зависит уровень здоровья от образа жизни?

138. Какие компоненты входят в состав ЗОЖ?
139. Какие жалобы на состояние здоровья характерны для взрослого населения?
140. После какого вида утомления организм дольше восстанавливается?
141. Какое физическое качество преимущественно необходимо развивать у взрослого населения?
142. Что обозначает понятие «гипокинезия»?
143. Каков механизм оздоровительного воздействия физических упражнений?
144. Какие есть виды физкультурно-оздоровительных групп?
145. Какой возрастной шаг при комплектовании ФОР?
146. Какие методы проведения занятий необходимо применять с осторожностью в ФОР?
147. Можно ли контролировать величину влияния физической нагрузки на организм по внешним признакам утомления?
148. Какие средства ОФК более эффективно укрепляют дыхательную и ССС системы?
149. Что означает понятие «аутогенная тренировка»?
150. Какое назначение комнаты психофизической разгрузки?
151. Какое назначение комнаты психоэмоциональной разгрузки?
152. Что лежит в основе троп здоровья?
153. Какая тропа здоровья более приемлема для лиц среднего и пожилого возраста?
154. Какая длина этапов рекомендуется на тропе здоровья с дозированием физической нагрузки на этапах между станциями?
155. Какие двигательные режимы используются в санатории?
156. Какая минимальная продолжительность занятий физическими упражнениями для получения оздоровительного эффекта?
157. Какая оптимальная продолжительность занятий физическими упражнениями?
158. К какому профилю учреждений относятся дома отдыха?
159. К какому профилю учреждений относятся санатории?
160. К какому профилю учреждений относятся санатории-профилактории?
161. Какой характер трудовой деятельности отнесен к 1-й группе видов труда?
162. Какой характер трудовой деятельности отнесен к 4-й группе видов труда?
163. Какой характер трудовой деятельности отнесен ко 2-й группе видов труда?
164. К какому виду ПФК относятся микропаузы активного отдыха?
165. На какие группы мышц должны быть направлены физические упражнения при проведении вводной гимнастики в структуре ПФК?
166. На какие группы мышц должны быть направлены физические упражнения при выполнении физкультпаузы в структуре ПФК?
167. К какому виду ПФК относятся профессиограммы и спортграммы?
168. Сколько физических упражнений включает физкультминутка в

структуре ПФК?

169. Сколько физических упражнений включает вводная гимнастика в структуре ПФК?

170. С какой целью выполняется вводная гимнастика как вид ПФК?

171. С какой целью проводится послетрудовая реабилитация как вид ПФК?

172. С какой целью проводится профилактика профессиональных заболеваний как вид ПФК?

173. С какой целью проводится профессионально-прикладная физическая подготовка как вид ПФК?

174. По каким показателям определяется экономическая эффективность ПФК?

175. Сколько видов специфических функций в ОФК?

176. Какие группы факторов влияют на развитие ОФК?

177. Какая функциональная направленность занятий ОРФК?

178. Какие компоненты входят в структуру технологии физкультурной деятельности?

179. Какие функции в ПФК являются специфическими?

180. Какой из этих видов входит в состав ОФК?

181. Какой из этих видов не входит в состав ПФК?

182. Что входит в систему управления ОФК?

183. Какие управленческие отношения имеют вертикальное координирование?

184. Какой основной нормативно-правовой документ регламентирует развитие ОФК в Республике Беларусь?

185. Сколько глав содержит Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»?

186. Сколько разделов содержит Государственная программа развития физической культуры и спорта?

187. Сколько нужно иметь основных видов планирующей документации при организации и проведении учебной и физкультурно-оздоровительной работы?

188. В каком виде планирующей документации все действия при проведении физкультурно-оздоровительного праздника отражаются по времени?

189. В каких формах осуществляется устная агитация и пропаганда?

190. Что относится к материально-технической базе?

191. Что не является научной деятельностью?

192. Какие виды не относятся к научным исследованиям?

193. Какие научные методы не используются в педагогическом исследовании?

194. Что не является научно-методической деятельностью?

195. Что не является научно-методическим обеспечением?

196. Назовите форму научно-методической деятельности?

197. Какие виды курсовых работ не имеют реферативный характер?
198. Какой объем печатного текста должен составлять курсовую работу?
199. Какое время не должен превышать студент при защите курсовой работы?
200. Какой объем печатного текста должен составлять дипломную работу?
201. Какое время не должен превышать студент при защите дипломной работы?
202. Какая цель развития силы у лиц среднего и пожилого возраста?
203. Какая структура научно-методического обеспечения?
204. Какое назначение научно-методической деятельности?
205. Какие виды дипломных работ имеют экспериментальный характер?
206. Какой объем изученных информационных источников должен быть в курсовой работе?
207. Какие требования к полям текста при оформлении курсовой работы?
208. Какой объем изученных информационных источников должен быть в дипломной работе?
209. Какой характер трудовой деятельности отнесен к 3-й группе видов труда?
210. Какая методика развития силы у лиц среднего и пожилого возраста?
211. Какой нормативно-правовой документ разрабатывается на основе Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»?
212. Какие методические условия не используются при развитии гибкости?
213. Какие задачи не ставятся в Государственной программе развития физической культуры и спорта?
214. Из скольких разделов состоит положение о проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий?
215. В каком виде планирующей документации отражены цель, задачи и содержание физкультурного мероприятия?
216. В каких формах осуществляется печатная агитация и пропаганда?
217. Что относится к материально-технической базе?
218. Какие функции не относятся к оздоровительной физической культуре?
219. Что не является этапом научного исследования?
220. Какие методы сбора научной информации используются в педагогическом исследовании?
221. Что такое научно-методическая деятельность?
222. Какие функции ПФК являются специфическими?
223. Какой из этих видов физической культуры не входит в состав ОФК?
224. Какой из этих видов не входит в состав ПФК?
225. Что входит в систему управления ОФК?
226. Какие управленческие отношения имеют вертикальное координирование?
227. Какой основной нормативно-правовой документ регламентирует развитие ОФК в Республике Беларусь?
228. Какая глава отсутствует в Законе Республики Беларусь «О

физической культуре и спорту»?

229. Какой раздел отсутствует в Государственной программе развития физической культуры и спорта?

230. Сколько видов планирующей документации нужно иметь при организации и проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия?

231. Какой вид планирующей документации отражает последовательность прохождения учебного материала в течение года?

232. В каких формах осуществляется наглядная агитация и пропаганда?

233. Что не относится к материально-технической базе организации?

234. Назовите виды научных исследований по цели и этапам.

235. Назовите экспериментальные виды научных исследований?

236. Какие управленческие отношения имеют горизонтальное координирование?

237. С какой целью проводится профессионально-прикладная физическая подготовка как вид ПФК?

238. По каким показателям определяется экономическая эффективность ПФК?

239. Сколько видов специфических функций ОФК?

240. Какие группы факторов не влияют на развитие ОФК?

241. Какая функциональная направленность занятий ОРФК?

242. Какие компоненты входят в структуру технологии физкультурной деятельности?

243. Какие функции в ПФК являются специфическими?

244. Какой из этих видов не входит в состав ОФК?

245. Какой из этих видов не входит в состав ПФК?

246. Что входит в систему управления ОФК?

247. Какие управленческие отношения имеют горизонтальное координирование?

248. Какой характер трудовой деятельности отнесен к 4-й группе видов труда?

249. Какой характер трудовой деятельности отнесен ко 2-й группе видов труда?

250. К какому виду ПФК относятся микропаузы активного отдыха?

251. На какие группы мышц должны быть направлены физические упражнения при проведении вводной гимнастики в структуре ПФК?

252. На какие группы мышц должны быть направлены физические упражнения при выполнении физкультпаузы в структуре ПФК?

253. К какому виду ПФК относятся профессиограммы и спортграммы?

254. Сколько физических упражнений включает физкультпауза в структуре ПФК?

255. Сколько физических упражнений включает вводная гимнастика в структуре ПФК?

256. С какой целью выполняется вводная гимнастика как вид ПФК?

257. С какой целью проводится послетрудовая реабилитация как вид ПФК?

258. С какой целью проводится профилактика профессиональных

заболеваний как вид ПФК?

259. Какая тропа здоровья более рекомендуется для лиц среднего и пожилого возраста?

260. Какая длина этапов рекомендуется на тропе здоровья с дозированием физической нагрузки на этапах между станциями?

261. Какие двигательные режимы используются в санатории?

262. Какая минимальная продолжительность занятий физическими упражнениями для получения оздоровительного эффекта?

263. Какая оптимальная продолжительность занятий физическими упражнениями?

264. К какому профилю учреждений относятся дома отдыха?

265. К какому профилю учреждений относятся санатории?

266. К какому профилю учреждений относятся санатории-профилактории?

267. Какой характер трудовой деятельности отнесен к 1-й группе видов труда?

268. Каков механизм оздоровительного воздействия физических упражнений?

269. Какие есть виды физкультурно-оздоровительных групп?

270. Какой возрастной шаг при комплектовании ФОГ?

271. Какие методы проведения физкультурно-оздоровительных занятий необходимо

применять с осторожностью?

272. По каким внешним признакам утомления нельзя контролировать величину влияния физической нагрузки на организм человека?

273. Какие средства ОФК необходимо использовать для взрослого населения с большой осторожностью?

274. Что означает понятие «аутогенная тренировка»?

275. Какое назначение комнаты психофизической разгрузки?

276. Какое назначение комнаты психоэмоциональной разгрузки?

277. Какая тропа здоровья более рекомендуется для лиц молодого возраста?

278. Какой метод сбора научной информации не входит в методику научного исследования?

279. Какой возраст женщин относится к среднему возрастному периоду?

280. Какой возраст мужчин относится к среднему возрастному периоду?

281. Какие виды здоровья принято выделять в настоящее время?

282. На сколько процентов зависит уровень здоровья от образа жизни?

283. Какие компоненты не входят в состав ЗОЖ?

284. Какие жалобы на состояние здоровья характерны для взрослого населения?

285. После какого вида утомления организм восстанавливается более длительное время?

286. Какое физическое качество преимущественно необходимо развивать у взрослого населения?

287. Что обозначает понятие «гипокинезия»?
288. Что входит в структуру управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры?
289. На основании какого документа осуществляется развитие физической культурой в Республике Беларусь?
290. Какие органы управления осуществляют непосредственное управление оздоровительной физической культурой?
291. Какой орган специальной компетенции осуществляет непосредственное руководство оздоровительной физической культурой?
292. Какие организации не являются объектом управления в оздоровительной физической культуре?
293. Какой из перечисленных методов не относится к методам управленческой деятельности в оздоровительной физической культуре?
294. Какова цель агитационно-пропагандистской деятельности в оздоровительной физической культуре?
295. Какой из перечисленных видов деятельности не относится к видам агитационно-пропагандистской деятельности?
296. Какое функциональное назначение материально-финансовой деятельности в оздоровительной физической культуре?
297. Какой из этапов не входит в процесс выполнения курсовой работы?
298. Сколько видов входит в состав производственной гимнастики?
299. Какая функция не относится к специфическим функциям оздоровительной физической культуры?
300. Какая функция не относится к функциям оздоровительно-рекреативной физической культуры?

Тесты

(теоретические, организационные и методические новыОФК)

В каком году была принята новая редакция «Закона о физической культуре и спорте»?

- а) в 1987 г;
- б) в 1993 г.;
- в) в 2003 г;
- г) в 2006 г.;

2. Для чего разрабатывается квалификационная характеристика специалиста по специальности 1.03.02.01 «Физическая культура и спорт»?

- а) для подготовки специалиста;
- б) для участия в соревнованиях;
- в) для прохождения медосмотра;
- г) для приема на работу;

3. В состав какой культуры входит оздоровительная физическая культура?

- а) всемирной;
- б) физической;
- в) европейской;
- г) духовной;

4. Сколько компонентов входит в состав ОФК?

- а) три;
- б) четыре;
- в) пять;
- г) шесть;

5. Сколько компонентов входит в состав ОРФК?

- а) шесть;
- б) три;
- в) пять;
- г) четыре;

6. Сколько компонентов входит в состав ПФК?

- а) четыре;
- б) три;
- в) пять;
- г) шесть;

7. Сколько компонентов входят в структуру технологии ОФК?

- а) пять;
- б) четыре;
- в) три;
- г) шесть;

8. Что не является планирующим документом при организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы?

- а) заявка на участие в соревнованиях;
- б) годовой и поурочный планы;
- в) план-сценарий проведения физкультурно-оздоровительного

мероприятия;

г) план подготовки физкультурно-оздоровительного мероприятия;

9. Какая группа не является физкультурно-оздоровительной?

- а) общей физической подготовки;
- б) профессиональной подготовки;
- в) специальной физической подготовки;
- г) группы здоровья;

10. Какое мероприятие является физкультурно-оздоровительным?

- а) чемпионат района или микрорайона;
- б) чемпионат Республики;
- в) чемпионат Европы;
- г) чемпионат Мира;

11. Что значит научная работа реферативного характера?

- а) самостоятельная работа;
- б) работа представленная в форме реферата;
- в) экспериментальная работа;
- г) работа в результате изучения и анализа литературных источников;

12. Что значит научная работа экспериментального характера?

- а) работа с наличием педэксперимента;
- б) работа для педэксперимента;
- в) работа до начала педэксперимента;
- г) экспериментальное изучение литературных источников;

13. Какие способы дозирования объема физической нагрузки в ОФК?

- а) повышаем одновременно интенсивность и длительность;
- б) вначале повышаем интенсивность, затем длительность;
- в) вначале повышаем длительность, затем интенсивность;
- г) повышаем одновременно интенсивность и длительность, но облегчаем условия выполнения физического упражнения;

14. Какой темп ходьбы считается очень быстрым?

- а) 130 шагов в минуту;
- б) 150 шагов в минуту;
- в) 120 шагов в минуту;
- г) 140 шагов в минуту;

15. Что такое аутотренинг?

- а) идеомоторная тренировка;
- б) воздействие словом для психической саморегуляции;
- в) воздействие гипнозом для психической саморегуляции;
- г) тренировка с использованием автомобиля для психической саморегуляции;

16. Какое назначение комнаты психоэмоциональной разгрузки?

- а) снять чрезмерное психоэмоциональное напряжение;
- б) снять чрезмерное сонливое и вялое состояние;

- в) снять чрезмерное психоэмоциональное напряжение и сонливое состояние;
- г) снять чрезмерное веселое состояние;
17. Какой возрастной период не имеет место в возрастной классификации?
- а) второй период зрелого возраста;
- б) молодой возраст;
- в) первый период зрелого возраста;
- г) первый период среднего возраста;
18. Какие группы показателей не включаются в дневник самоконтроля?
- а) критические показатели;
- б) функциональные пробы и тесты;
- в) субъективные показатели;
- г) объективные показатели;
19. Что не входит в состав производственной гимнастики?
- а) физкультпаузы;
- б) микропаузы;
- в) водная гимнастика;
- г) физкультминутки;
20. Что не входит в состав производственной физической культуры?
- а) профессионально-прикладная спортивная подготовка;
- б) производственная гимнастика;
- в) послетрудовая реабилитация;
- г) профилактика профессиональных заболеваний;
21. Что входит в набор средств профессионально-прикладной физической подготовки?
- а) психогаммы;
- б) профессиограммы;
- в) физиограммы;
- г) видеограммы;
22. Что входит в состав физкультурной активности?
- а) количество физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий в неделю;
- б) количество просмотренных физкультурных мероприятий;
- в) количество просмотренных физкультурных телепередач;
- г) количество приобретенного спортивного инвентаря;
23. Какие двигательные режимы используются в санаториях?
- а) спортивно-тренирующий;
- б) щадяще-укрепляющий;
- в) укрепляющий;
- г) щадящий;
24. Что обозначает термин «терренкур»?
- а) лечение грязями;
- б) бег на местности;
- в) чередование ходьбы и прыжковых физических упражнений;
- г) лечение ходьбой на местности;
25. Что такое тропа здоровья?

- а) маркированная трасса на местности со станциями для занятий физическими упражнениями;
 - б) дорожка для занятий физическими упражнениями на стадионе;
 - в) пешеходные дорожки в горах или возле моря;
 - г) разновидность турпохода;
26. Какие параметры длины троп здоровья?
- а) 1-2 км;
 - б) до 1 км;
 - в) 1,5-5 км;
 - г) 7-9 км;
27. Какие Вы знаете виды троп здоровья?
- а) с дозированием физической нагрузкой на станциях и на этапах между станциями;
 - б) с дозированием физической нагрузкой на старте и между станциями;
 - в) с дозированием физической нагрузкой между станциями и на финише;
 - г) с дозированием физической нагрузкой на старте и на станциях;
28. Какая цель пребывания в санатории?
- а) для подготовки к соревнованиям;
 - б) для отдыха;
 - в) для подготовки к профессиональному труду;
 - г) для завершения лечения заболеваний;
29. Какая цель пребывания в санатории-профилактории?
- а) для завершения лечения заболеваний;
 - б) для профилактики заболеваний, отдыха и восстановления работоспособности;
 - в) для подготовки к соревнованиям;
 - г) для подготовки к профилактическим путешествиям;
30. Какой из рефлексов является ведущим в механизме оздоровления человека?
- а) рефлекс самосохранения;
 - б) условный рефлекс;
 - в) безусловный рефлекс;
 - г) моторно-висцеральный рефлекс;
31. Что входит в понятие «физическое состояние человека»
- а) реальное материальное благосостояние;
 - б) сумма специальных знаний в области физики;
 - в) физическое развитие и физическая подготовленность;
 - г) физическая возможность в приобретении спортивной экипировки и инвентаря;
32. Какой из принципов не используется в ОФК?
- а) принцип систематичности;
 - б) принцип комплексности средств;
 - в) принцип доступности;
 - г) принцип достижения максимального спортивного результата;
33. Какой вид утомления более опасен для организма человека?

- а) физический;
 - б) умственный;
 - в) эмоционально-потенциальный;
 - г) профессиональный;
34. Сколько вы знаете видов труда?

- а) шесть;
- б) три;
- в) пять;
- г) четыре;

35. Какие исходные положения преимущественно вы будите использовать при занятиях физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста?

- а) стоя;
- б) стоя и в висе;
- в) сидя и лежа;
- г) сидя и в висе;

36. Какие средства физической культуры несут наибольший оздоровительный эффект?

- а) ациклические;
- б) циклические;
- в) в изометрическом режиме;
- г) игровые;

37. Какие средства физической культуры являются ациклическими?

- а) атлетическая гимнастика;
- б) ходьба на лыжах;
- в) туризм;
- г) спортивное ориентирование;

38. Какие средства физической культуры являются циклическими?

- а) спортивные игры;
- б) водное поло;
- в) синхронное плавание;
- г) плавание;

39. Какие средства физической культуры наиболее эффективно укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы?

- а) ациклические;
- б) упражнения в изометрическом режиме;
- в) циклические;
- г) релаксационные;

40. Какая цель закаливания организма?

- а) повышение устойчивости организма к низким и высоким температурам;
- б) повышение устойчивости организма к средним температурам;
- в) повышение устойчивости к утомлению;
- г) повышение спортивных результатов в тяжелой атлетике;

41. Какой из показателей не определяет эффективность ПФК?

- а) социальная активность;
- б) численность работников предприятия;

- в) заболеваемость;
г) работоспособность;
42. Что такое «гипокинезия»?
- а) недостаток физических усилий на движения;
б) недостаток движений;
в) недостаточное количество спортивных кинофильмов;
г) недостаточная нагрузка в спортивной тренировке;
43. Что такое «гиподинамия»?
- а) недостаток движений;
б) очень большая физическая нагрузка;
в) недостаточное количество спортивных телепередач;
г) недостаток физических усилий на движения;
44. С какой целью необходимо развивать общую выносливость у взрослого населения?
- а) для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
б) для улучшения аппетита;
в) для увеличения веса выносимого груза из помещения;
г) для более длительного сохранения сна;
45. Какое назначение имеет развитие гибкости для взрослого населения?
- а) для улучшения обменных процессов в опорно-двигательном аппарате;
б) для наращивания мышечной массы;
в) для подготовки и участия в показательных выступлениях;
г) для достижения высоких спортивных результатов в боксе;
46. Какое значение имеют дыхательные и релаксационные упражнения в ОФК?
- а) для подготовки к старту;
б) для снятия чрезмерного социального напряжения;
в) для восстановления дыхания и ЧСС после выполнения интенсивных физических упражнений;
г) для укрепления и развития мышечной системы;
47. Какая оптимальная длительность занятий ОФК?
- а) 120 мин;
б) 10-15 мин;
в) 20-30 мин;
г) 45-60 мин;
48. Какая минимальная длительность занятий физическими упражнениями для получения оздоровительного эффекта?
- а) 5-10 мин;
б) 20-30 мин;
в) 35-45 мин;
г) 50-60 мин;

49. Какая оптимальная ЧСС должна быть при занятиях ОФК?
- а) 100-120 уд/мин;
 - б) 90-100 уд/мин;
 - в) 120-150 уд/мин;
 - г) 130-180 уд/мин;
50. Как определять максимально допустимую ЧСС для взрослого населения основной медицинской группы?
- а) 180 минус возраст;
 - б) 220 минус возраст;
 - в) 190 минус возраст;
 - г) 200 минус возраст;
51. Что является предметом изучения учебной дисциплины «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»?
- а) структура, функции, виды деятельности и развития ОФК;
 - б) сущность, структура и виды деятельности и развития ЛФК;
 - в) сущность, структура и виды деятельности в спорте;
 - г) структура и виды деятельности в подготовке кадров в сфере ОФК;
52. Какая функция не относится к специфическим функциям ОФК?
- а) профилактика заболеваний;
 - б) поддержание и развитие адаптационных возможностей организма человека;
 - в) подготовка и участие в соревнованиях;
 - г) восстановление работоспособности;
53. Какие принципы ОФК не относятся к специфическим?
- а) принцип учета географических и климатических условий местности;
 - б) принцип оздоровительной направленности;
 - в) принцип комплексности средств;
 - г) принцип актуальности;
54. Какая функция не относится к функциям оздоровительно-рекреативной физической культуры?
- а) лечение заболеваний и восстановление организма после болезни;
 - б) обеспечение активного отдыха;
 - в) оптимизация двигательного режима;
 - г) повышение и поддержание уровня физической подготовленности и физического развития;
55. Какие средства не применяются в ПФК?
- а) психологические средства;
 - б) физические упражнения;
 - в) медико-биологические средства;
 - г) лечебные средства;
56. Что относится к организованным формам физкультурно-оздоровительных занятий?
- а) занятия в семье, в кругу друзей, товарищей;
 - б) индивидуальные занятия в парке;
 - в) занятия в группах здоровья;
 - г) групповые самостоятельные занятия;

57. Какие формы занятий относятся к ППФП?
- а) занятия в режиме рабочего дня;
 - б) занятия в профилированных группах;
 - в) производственная гимнастика по месту работы;
 - г) группы по спортивным интересам;
58. Что входит в структуру управленческой деятельности в области ОФК?
- а) совокупность государственных и общественных организаций в области ОФК;
 - б) количество занимающихся физическими упражнениями;
 - в) совокупность специалистов физкультурного профиля;
 - г) совокупность магазинов спортивного профиля;
59. На основании какого документа осуществляется развитие ОФК в Республике Беларусь?
- а) Конституции Республики Беларусь;
 - б) Закона Республики Беларусь по физической культуре и спорту;
 - в) квалификационной характеристики специалистов в области ОФК;
 - г) областных, городских и районных планов развития ОФК;
60. Какие органы управления осуществляют руководство в сфере ОФК?
- а) органы специфической компетенции;
 - б) органы общей компетенции;
 - в) органы юридической компетенции;
 - г) органы специальной компетенции;
61. Какая организация специальной компетенции осуществляет непосредственное руководство ОФК?
- а) Министерство здравоохранения;
 - б) Совет Министров Республики Беларусь;
 - в) Министерство образования и культуры;
 - г) Министерство спорта и туризма;
62. Кто не является объектом управления в сфере ОФК?
- а) клубы по физкультурно-спортивным интересам;
 - б) физкультурно-оздоровительные группы;
 - в) детско-юношеские спортивные школы;
 - г) физкультурно-оздоровительные центры;
63. В соответствии с классификацией возрастных периодов населения, какой возраст относится к молодому?
- а) 18-20 лет;
 - б) 16-17 лет;
 - в) 18-28 лет;
 - г) 29-35 лет;
64. До какого возраста у человека может оставаться высокая умственная работоспособность?
- а) до 50-60 лет;
 - б) до 40-50 лет;
 - в) до 60-70 лет;

г) 80-90 лет;

65. Какие симптомы не относятся к возрастным жалобам взрослого населения?

а) постоянные или периодические боли в душе;

б) боли в области сердца;

в) раздражительность, бессонница;

г) общая слабость, быстрая утомляемость;

66. Какое физическое качество необходимо наиболее предпочтительно развивать при занятиях ОФК?

а) скорость;

б) силу;

в) гибкость;

г) выносливость;

67. Какие функциональные системы наиболее выражено совершенствуются при развитии выносливости?

а) нервная;

б) выделительная;

в) сердечно-сосудистая и дыхательная;

г) эндокринная;

68. В каком двигательном режиме необходимо выполнять физические упражнения с большой осторожностью?

а) в динамическом;

б) в изометрическом;

в) в тонизирующем;

г) в щадящем;

69. Какие средства физической культуры наиболее эффективно развивают ловкость?

а) длительный бег с препятствиями;

б) армрестлинг;

в) биатлон;

г) спортивные и подвижные игры;

70. При каких физических нагрузках необходимо развивать гибкость?

а) при малых;

б) при средних;

в) при больших;

г) при максимальных;

71. Какой характер физических нагрузок наиболее выражено даст оздоровительный эффект?

а) длительные со средней интенсивностью;

б) кратковременные с высокой интенсивностью;

в) длительные с низкой интенсивностью;

- г) длительные с высокой интенсивностью;
72. Какой максимальный возрастной шаг рекомендуется при комплектовании физкультурно - оздоровительных групп?
- а) 7 лет;
 - б) 5 лет;
 - в) 10 лет;
 - г) 3 года;
73. Какой метод не используется при проведении физкультурно-оздоровительных занятий?
- а) соревновательный метод;
 - б) метод показа;
 - в) метод рассказа;
 - г) метод гипноза;
74. В процессе каких физкультурных занятий наиболее доступно и эффективно осуществляется врачебно-педагогический контроль?
- а) ациклическими средствами;
 - б) циклическими средствами;
 - в) спортивными играми;
 - г) развлекательных и высокоэмоциональных;
75. Какие показатели не используются в педагогическом контроле в процессе физкультурных занятий?
- а) по цвету лица;
 - б) по потоотделению;
 - в) по зрачкам;
 - г) по частоте дыхания;
76. Какой тест на велоэргометре используется в ОФК для определения физической работоспособности?
- а) PWC – 180;
 - б) PWC – 130;
 - в) PWC – 170;
 - г) PWC – 150;
77. Какой показатель не характеризует оздоровительное воздействие бани (сауны)?
- а) улучшение кровообращения;
 - б) усиление потоотделения;
 - в) снижение ЧСС, бледность лица;
 - г) повышение эластичности мышц;
78. Что отрицательно сказывается на состоянии здоровья при закаливании?
- а) длительное воздействие холода на организм;
 - б) ледяная вода;
 - в) ходьба босиком по снегу;
 - г) обливание холодной водой;
79. Какие средства не используются в аутогенной тренировке?
- а) гипноз;
 - б) функциональная музыка;
 - в) слайды;

г) цветовая подсветка;

80. Какую функцию выполняет комната психологической разгрузки?

а) укрепляет мышечную систему;

б) восстанавливает работоспособность;

в) активизирует работу внутренних органов;

г) снимает чрезмерное психоэмоциональное состояние;

81. Какое количество станций рекомендуется оборудовать на тропе здоровья?

а) девять-двенадцать;

б) три-пять;

в) пять-семь;

г) семь-девять;

82. Какой функциональный показатель характеризует интенсивность физической нагрузки?

а) количество выполненных упражнений;

б) количество повторений при выполнении упражнений;

в) вес используемых отягощений;

г) частота сердечных сокращений;

83. По какому показателю можно определить победителя на тропе здоровья

с дозированием физической нагрузки на этапах между станциями?

а) по сумме набранных очков на всех станциях;

б) по лучшему времени, показанному на тропе здоровья;

в) по количеству выполненных упражнений на станции;

г) по количеству безошибочно пройденных этапов между станциями;

84. По какому показателю можно определить победителя на тропе здоровья с дозированием физической нагрузкой на станциях?

а) по количеству найденных станций;

б) по сумме набранных очков на всех станциях;

в) по количеству безошибочно пройденных этапов между станциями;

г) по сумме выполненных упражнений на всех станциях;

85. Какие функции выполняет культурно-спортивный комплекс по месту жительства?

а) работа кружков творческой, художественной и физкультурной направленности;

б) работа кружков творческой и художественной направленности;

в) работа кружков физкультурной направленности;

г) работа спортивной школы;

86. К каким заведениям относятся санатории?

а) к учреждениям отдыха;

б) к профилактическим;

в) к лечебным;

г) к увеселительно-развлекательным учреждениям;

87. К каким заведениям относятся санатории-профилактории?

а) к лечебным;

- б) к учреждениям отдыха;
в) к профилактическим;
г) к увеселительно-развлекательным учреждениям;
88. На решение каких задач не направлена производственная физическая культура?
а) на профилактику заболеваний;
б) на поддержание работоспособности;
в) на подготовку к предстоящему труду;
г) на улучшение технологии производства продукции;
89. На какие группы мышц и функциональные системы должна быть направлена вводная гимнастика на производстве?
а) на те, которые будут принимать участие в труде;
б) на те, которые не будут принимать участие в труде;
в) на все группы мышц и системы;
г) только на крупные группы мышц;
90. На какие группы мышц должна быть направлена физкультпауза на производстве?
а) на все группы мышц;
б) на те, которые принимали участие в труде;
в) на те, которые не принимали участие в труде;
г) только на мелкие группы мышц;
91. Кто непосредственно является организующим и управляющим органом по внедрению производственной физической культуры на промышленном предприятии?
а) директор, профком, отдел научной организации труда, физкультурный актив предприятия;
б) зам. директора по экономике, главный бухгалтер;
в) отдел технического контроля, начальники цехов;
г) зам. директора по финансам;
92. В каких условиях отмечена наибольшая оздоровительная эффективность занятий физическими упражнениями?
а) в спортивном зале;
б) в бассейне;
в) на свежем воздухе;
г) в спортивном манеже;
93. Какой из перечисленных методов не относится к методам управленческой деятельности в ОФК?
а) экономического воздействия;
б) административно-правового воздействия;
в) психологического воздействия;
г) организационно-распорядительного воздействия;
94. Какая цель агитационно-пропагандистской деятельности в ОФК?
а) формирование устойчивой физкультурной активности населения;
б) формирование навыков конструирования инвентаря и оборудования;
в) практическая оптимизация двигательного режима;

- г) улучшение гигиенических условий для занятий ОФК;
95. Какой из перечисленных видов не относится к видам агитационно-пропагандистской деятельности?
- а) наглядная агитация;
 - б) устная пропаганда;
 - в) печатная пропаганда;
 - г) учет и контроль;
96. Какой из перечисленных методов не относится к методам проведения физкультурно-оздоровительных занятий?
- а) игровой;
 - б) экономического воздействия;
 - в) соревновательный;
 - г) непрерывный;
97. Какая из перечисленных функций не относится к физкультурно-рекреативной деятельности?
- а) реабилитация после травм;
 - б) оптимизация психического состояния;
 - в) физическая подготовленность;
 - г) физическое развитие;
98. Какой вид спортивной деятельности используется в производственной физической культуре?
- а) коммерческий спорт;
 - б) профессиональный спорт;
 - в) паралимпийский спорт;
 - г) профессионально-прикладной спорт;
99. Какая из перечисленных функций относится к функции управленческой деятельности в ОФК?
- а) строительство спортивных сооружений;
 - б) выработка и принятие управленческих решений;
 - в) проведение медосмотра спортсменов;
 - г) ремонт спортивного инвентаря;
100. Какое функциональное назначение материально-финансовой деятельности в ОФК?
- а) создание материальных и финансовых условий для занятий физическими упражнениями;
 - б) создание планирующей документации для физкультурно-оздоровительной работы;
 - в) изучение качественных характеристик инвентаря и оборудования;
 - г) определение гигиенических условий мест занятий физическими упражнениями;
101. Что является предметом изучения учебного курса ОМФОР?
- а) функции, виды, структура, организация и методика проведения занятий ОФК;
 - б) виды и формы финансовых отчетов в сфере ОФК;
 - в) характер заболеваний и способы лечения;
 - г) методика антидопингового контроля;

102. Какая структура учебной дисциплины ОМФОР?

- а) медико-биологические и организационные основы ОФК;
- б) физиологические, теоретические и психологические основы ОФК;
- в) теоретические, организационные и методические основы ОФК;
- г) основы спортивной тренировки и методы восстановления организма;

103. Из скольких разделов состоит квалификационная характеристика по специальности «Физическая культура и спорт»?

- а) пяти;
- б) двух;
- в) четырех;
- г) шести;

104. В каком году впервые был принят Закон Республики Беларусь о физической культуре и спорте?

- а) в 1983 г;
- б) в 2003 г;
- в) в 1987 г;
- г) в 2006 г;

105. Для чего разрабатывается квалификационная характеристика специалиста?

- а) для прохождения медосмотра;
- б) для участия в соревнованиях;
- в) для подготовки специалиста;
- г) для приема на работу;

106. В состав какой культуры входит оздоровительная физическая культура?

- а) европейской;
- б) всемирной;
- в) физической;
- г) духовной;

107. Сколько видов входит в состав оздоровительной физической культуры?

- а) шесть;
- б) четыре;
- в) пять;
- г) три;

108. Сколько видов входит в состав оздоровительно-рекреативной физической культуры?

- а) шесть;
- б) три;
- в) пять;
- г) четыре;

109. Сколько видов входит в состав производственной физической культуры?

- а) пять;
- б) три;

в) четыре;

г) шесть;

110. Сколько компонентов составляют структуру технологии физкультурной деятельности?

а) шесть;

б) четыре;

в) пять;

г) три;

111. Что не является планирующим документом при организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы?

а) годовой и поурочный планы;

б) заявка на участие в соревнованиях;

в) план-сценарий проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;

г) план подготовки физкультурно-оздоровительных мероприятий;

112. Какое мероприятие не является физкультурно-оздоровительным?

а) первенство учебного заведения;

б) первенство Республики;

в) первенство предприятия;

г) первенство микрорайона;

113. Что значит научная работа реферативного характера?

а) самостоятельная работа;

б) работа представленная в форме реферата;

в) экспериментальная работа;

г) работа в результате изучения и анализа литературных источников;

114. Что значит научная работа экспериментального характера?

а) работа с наличием педэксперимента;

б) работа до педэксперимента;

в) работа без педэксперимента;

г) педэксперимент до изучения литературных источников;

115. Что не входит в состав производственной физической культуры?

а) послетрудовая реабилитация;

б) профессионально-прикладная физическая подготовка;

в) спортивно-техническая подготовка;

г) профилактика профессиональных заболеваний;

116. Что не входит в состав производственной гимнастики?

а) физкультминутка;

б) вводная гимнастика;

в) физкультпауза;

г) утренняя гимнастика;

117. Что входит в структуру физкультурной активности?

а) количество приобретенного спортивного инвентаря;

б) количество просмотров физкультурных мероприятий;

в) количество просмотренных физкультурных телепередач;

г) количество физкультурных занятий и мероприятий в неделю;

118. Какой вид утомления более опасен для организма человека?

- а) профессиональный;
- б) физический;
- в) потенциальный;
- г) умственный;

119. Сколько видов входит в состав производственной гимнастики?

- а) четыре;
- б) пять;
- в) шесть;
- г) семь;

120. Какая функция не относится к специфическим функциям оздоровительной физической культуры?

- а) профилактика заболеваний;
- б) поддержание и развитие адаптационных возможностей организма человека;
- в) подготовка и участие в соревнованиях;
- г) восстановление работоспособности;

121. Какая функция не относится к функциям оздоровительно-рекреативной физической культуры?

- а) обеспечение активного отдыха;
- б) лечение заболеваний и восстановление организма после болезни;
- в) оптимизация двигательного режима;
- г) поддержание и повышение уровня физической подготовленности и физического развития;

122. Какие средства не применяются в производственной физической культуре?

- а) средства для лечения болезней;
- б) физические упражнения;
- в) медико-биологические средства;
- г) психологические средства;

123. Что входит в структуру управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры?

- а) совокупность магазинов спортивного профиля;
- б) совокупность занимающихся физическими упражнениями;
- в) совокупность специалистов физкультурного профиля;
- г) совокупность государственных и общественных организаций в области ОФК;

124. На основании каких документа осуществляется управление оздоровительной физической культурой в Республике Беларусь?

- а) Конституции Республики Беларусь;
- б) Закона Республики Беларусь по физической культуре и спорту;
- в) Указов Президента;
- г) планов развития ОФК областных, городских и районных организаций;

125. Какие органы управления осуществляют непосредственное управление оздоровительной физической культурой?

- а) органы юридической компетенции;
- б) органы общей компетенции;

- в) органы специальной компетенции;
- г) органы управления спортом;

126. Какой орган специальной компетенции осуществляет непосредственное руководство оздоровительной физической культурой?

- а) Министерство спорта и туризма;
- б) Совет Министров РБ;
- в) Министерство культуры и спорта;
- г) Министерство образования и здравоохранения;

127. Какие организации не являются объектом управления в ОФК ?

- а) физкультурно-оздоровительные центры;
- б) физкультурно-оздоровительные группы;
- в) клубы по физкультурно-спортивным интересам;
- г) детско-юношеские спортивные школы;

128. Какой из перечисленных методов не относится к методам управленческой деятельности в оздоровительной физической культуре?

- а) информационного воздействия;
- б) административно-правового воздействия;
- в) экономического воздействия;
- г) организационно-распорядительного воздействия;

129. Какая цель агитационно-пропагандистской деятельности в ОФК?

- а) рационализация двигательного режима;
- б) формирование умений и навыков конструирования спортивного инвентаря и оборудования;
- в) формирование устойчивого интереса и физкультурной активности населения;
- г) улучшение гигиенических условий для занятий ОФК;

130. Какой из перечисленных видов деятельности не относится к видам агитационно-пропагандистской деятельности?

- а) наглядная агитация;
- б) устная пропаганда;
- в) печатная пропаганда;
- г) учет и контроль;

131. Какое функциональное назначение материально-финансовой деятельности в оздоровительной физической культуре?

- а) создание планирующей документации для занятий физическими упражнениями;
- б) создание материальных и финансовых условий для занятий физическими упражнениями;
- в) создание новых видов инвентаря и оборудования;
- г) определение гигиенических условий мест занятий физическими упражнениями;

132. Какой из этапов не входит в подготовку и написание курсовой работы?

- а) статистический;
- б) подготовительный;
- в) основной;

г) заключительный;

133. Какой метод сбора научной информации не входит в методику научного исследования в оздоровительной физической культуре?

а) анализ документов;

б) наблюдения;

в) классификации;

г) эксперимента;

134. Какой возраст женщин относится к пожилому возрастному периоду?

а) 60-74 лет;

б) 55-74 лет;

в) 40-59 лет;

г) 75-89 лет;

135. Какой возраст мужчин относится к среднему возрастному периоду?

а) 35-54 лет;

б) 40-59 лет;

в) 60-74 лет;

г) 55-74 лет;

136. Какие виды здоровья Вы знаете?

а) соматическое, физическое, психическое;

б) физическое, систематическое, психическое;

в) нравственное, соматическое, стабильное;

г) социальное, нравственное, устойчивое;

137. На сколько процентов зависит уровень здоровья от образа жизни?

а) не зависит;

б) на 20%;

в) на 10%;

г) на 50%;

138. Какие компоненты входят в состав ЗОЖ?

а) рациональное питание, закаливание, оптимальный двигательный режим;

б) закаливание, режим труда, профессиональный спорт;

в) жилищные условия, борьба с вредными привычками, экономика;

г) медицинская активность, законодательство, вредные привычки;

139. Какие жалобы на состояние здоровья характерны для взрослого населения?

а) запоры, одышка, экология;

б) раздражительность, общая слабость, недостаток средств;

в) боли в области сердца, боли в суставах, боли в душе;

г) одышка, шум в ушах, плохой сон;

140. После какого вида утомления организм дольше восстанавливается?

а) после смешанного;

б) после физического;

в) после социального;

г) после умственного;

141. Какое физическое качество преимущественно необходимо развивать у взрослого населения?

а) силу;

- б) гибкость;
- в) выносливость;
- г) быстроту;

142. Что обозначает понятие «гипокинезия»?

- а) чрезмерное количество движений;
- б) недостаток физических усилий при выполнении движений;
- в) недостаток движений;
- г) недостаток хаотических движений;

143. Каков механизм оздоровительного воздействия физических упражнений?

- а) механизм безусловных рефлексов;
- б) механизм условных рефлексов;
- в) механизм моторно-висцеральных рефлексов;
- г) механизм условно-безусловных рефлексов;

144. Какие есть виды физкультурно-оздоровительных групп?

- а) ОФП, СФП, здоровья;
- б) ОФП, лечебные, контрольные;
- в) СФП, реабилитационные, производственные;
- г) здоровья, отдыха, ОФП;

145. Какой возрастной шаг при комплектовании ФОР?

- а) 5 лет;
- б) 10 лет;
- в) 7 лет;
- г) 15 лет;

146. Какие методы проведения занятий необходимо применять с осторожностью в ФОР?

- а) принудительно-облегчающий;
- б) разучивание в целом;
- в) игровой и соревновательный;
- г) разучивание по частям;

147. Можно ли контролировать величину влияния физической нагрузки на организм по внешним признакам утомления?

- а) да;
- б) нет;
- в) только до начала занятий;
- г) только после окончания занятий;

148. Какие средства ОФК более эффективно укрепляют дыхательную и ССС системы?

- а) ациклические физические упражнения;
- б) циклические физические упражнения;
- в) физические упражнения в изометрическом режиме;
- г) дыхательные упражнения;

149. Что означает понятие «аутогенная тренировка»?

- а) образное представление физических упражнений;
- б) гипноз;
- в) тренировка с использованием автомобиля;

г) самовнушение с помощью слов;

150. Какое назначение комнаты психофизической разгрузки?

а) вхождение в гипнотическое состояние;

б) снятие чрезмерного психоэмоционального напряжения;

в) восстановление работоспособности, отдых;

г) выполнение эмоциональных и силовых упражнений;

151. Какое назначение комнаты психоэмоциональной разгрузки?

а) снятие чрезмерного психоэмоционального напряжения;

б) восстановление работоспособности, отдых;

в) выполнение релаксационных упражнений;

г) вхождение в гипнотическое состояние;

152. Что лежит в основе троп здоровья?

а) пеший туризм;

б) дорожки стадиона;

в) терренкур;

г) прогулки на свежем воздухе;

153. Какая тропа здоровья более приемлема для лиц среднего и пожилого возраста?

а) с дозированием физической нагрузки на этапах между станциями;

б) с дозированием физической нагрузки на станциях;

в) все виды троп здоровья;

г) не рекомендуются все виды троп здоровья;

154. Какая длина этапов рекомендуется на тропе здоровья с дозированием физической нагрузки на этапах между станциями?

а) 100-150 метров;

б) 150-500 метров;

в) 50-100 метров;

г) 350-600 метров;

155. Какие двигательные режимы используются в санатории?

а) щадящий, восстанавливающий;

б) тонизирующий, нагрузочный;

в) щадяще-тренирующий, соревновательный;

г) щадящий, щадяще-тренирующий, тренирующий;

156. Какая минимальная продолжительность занятий физическими упражнениями для получения оздоровительного эффекта?

а) 30-40 минут;

б) 5-10 минут;

в) 10-20 минут;

г) 20-30 минут;

157. Какая оптимальная продолжительность занятий физическими упражнениями?

а) 60-90 минут;

б) 30-40 минут;

в) 45-60 минут;

г) 90-120 минут;

158. К какому профилю учреждений относятся дома отдыха?

- а) лечебно-реабилитационному;
- б) оздоровительно-рекреативному;
- в) оздоровительно-профилактическому;
- г) развлекательно-профилактическому;

159. К какому профилю учреждений относятся санатории?

- а) оздоровительно-профилактическому;
- б) оздоровительно-рекреативному;
- в) лечебно-реабилитационному;
- г) развлекательно-профилактическому;

160. К какому профилю учреждений относятся санатории-профилактории?

- а) оздоровительно-рекреативному;
- б) лечебно-реабилитационному;
- в) оздоровительно-профилактическому;
- г) развлекательно-профилактическому;

161. Какой характер трудовой деятельности отнесен к 1-й группе видов труда?

- а) умственный и нервно-эмоциональный;
- б) монотонный, с небольшими физическими усилиями рук;
- в) с умеренными физическими усилиями;
- г) тяжелый физический труд;

162. Какой характер трудовой деятельности отнесен к 4-й группе видов труда?

- а) с умеренными физическими усилиями;
- б) умственный и нервно-эмоциональный;
- в) монотонный, с небольшими физическими усилиями рук;
- г) тяжелый физический труд;

163. Какой характер трудовой деятельности отнесен ко 2-й группе видов труда?

- а) монотонный, с небольшими физическими усилиями рук;
- б) умственный;
- в) с умеренными физическими усилиями;
- г) тяжелый физический труд;

164. К какому виду ПФК относятся микропаузы активного отдыха?

- а) послетрудовой реабилитации;
- б) производственной гимнастике;
- в) профилактике профессиональных заболеваний;
- г) профессионально-прикладной физической подготовке;

165. На какие группы мышц должны быть направлены физические упражнения при проведении вводной гимнастики в структуре ПФК?

- а) на мелкие группы мышц;
- б) на те, которые не будут принимать участие в предстоящем труде;
- в) на крупные группы мышц;
- г) на те, которые будут принимать участие в предстоящем труде;

166. На какие группы мышц должны быть направлены физические упражнения при выполнении физкультпаузы в структуре ПФК?

- а) на крупные группы мышц;

- б) на те, которые принимали участие в труде;
в) на мелкие группы мышц;
г) на те, которые не принимают участие в труде;
167. К какому виду ПФК относятся профессиограммы и спортграммы?
а) профессионально-прикладной физической подготовке;
б) послетрудовой реабилитации;
в) производственной гимнастике;
г) профилактике профессиональных заболеваний;
168. Сколько физических упражнений включает физкультминутка в структуре ПФК?
а) 5-7 упражнений;
б) 6-8 упражнений;
в) 2-3 упражнения;
г) 8-10 упражнений;
169. Сколько физических упражнений включает вводная гимнастика в структуре ПФК?
а) 9-10 упражнений;
б) 5-7 упражнений;
в) 6-8 упражнений;
г) 3-5 упражнений;
170. С какой целью выполняется вводная гимнастика как вид ПФК?
а) для настройки организма на предстоящий труд;
б) для оздоровления с помощью водных процедур;
в) для общего оздоровления;
г) для отдыха после напряженного труда;
171. С какой целью проводится послетрудовая реабилитация как вид ПФК?
а) профилактики профессиональных заболеваний;
б) восстановления после воздействия неблагоприятных факторов труда на организм работника;
в) развития необходимых качеств для конкретного вида труда;
г) поддержания работоспособности в течение рабочего дня.
172. С какой целью проводится профилактика профессиональных заболеваний как вид ПФК?
а) восстановления после воздействия неблагоприятных факторов труда на организм работника;
б) снижения утомления и восстановления работоспособности;
в) повышения устойчивости организма работника к профессиональным заболеваниям ;
г) поддержания работоспособности в течение рабочего дня;
173. С какой целью проводится профессионально-прикладная физическая подготовка как вид ПФК?
а) оценки качества труда;
б) поддержания работоспособности в течение рабочего дня;
в) разработки технологии производства к конкретной профессии;
г) развитие и поддержание необходимых качеств применительно к

требованиям конкретной профессии;

174. По каким показателям определяется экономическая эффективность ПФК?

- а) по работоспособности, социальной активности, заболеваемости работников;
- б) по числу работников предприятия и снижению текучести кадров;
- в) по величине материально-технической базы и финансового состояния предприятия;
- г) по величине премиальных выплат работникам предприятия;

175. Сколько видов специфических функций в ОФК?

- а) три;
- б) два;
- в) четыре;
- г) пять;

176. Какие группы факторов влияют на развитие ОФК?

- а) природные, социально-экономические, субъективные и объективные;
- б) временные, субъективные и объективные;
- в) генетические и демографические;
- г) природные, демографические и лечебные;

177. Какая функциональная направленность занятий ОРФК?

- а) восстановление организма после тренировок и соревнований;
- б) восстановление организма после травм;
- в) восстановление организма после учебы и труда, отдых, развлечение;
- г) восстановление организма после болезни и лечения;

178. Какие компоненты входят в структуру технологии физкультурной деятельности?

- а) организационный, инструментально-процессуальный, контрольно-оценочный;
- б) организационно-измерительный, контрольно-оценочный, инструментально-лечебный;
- в) организационный, реабилитационно-лечебный, развлекательно-познавательный;
- г) психологический, физиологический, биологический, природный;

179. Какие функции в ПФК являются специфическими?

- а) восстановление после травм ;
- б) восстановление после болезни;
- в) восстановление работоспособности;
- г) восстановление после участия в соревнованиях;

180. Какой из этих видов входит в состав ОФК?

- а) основы спортивной тренировки;
- б) производственная гимнастика;
- в) физическая культура;
- г) производственная физическая культура;

181. Какой из этих видов не входит в состав ПФК?

- а) послетрудовая реабилитация;
- б) производственная гимнастика;

- в) утренняя гимнастика;
- г) профилактика профессиональных заболеваний;

182. Что входит в систему управления ОФК?

- а) наличие только субъекта;
- б) наличие субъекта и объекта;
- в) наличие только объекта;
- г) наличие объективного субъекта;

183. Какие управленческие отношения имеют вертикальное координирование?

- а) между Министерством спорта и туризма, БГУФК, НИИ физической культуры, отделами по физической культуре, спорту и туризму городов и районов;
- б) между Министерствами спорта и туризма, образования и здравоохранения;
- в) между молодежными и профсоюзными организациями;
- г) между областными спортивными организациями;

184. Какой основной нормативно-правовой документ регламентирует развитие ОФК в Республике Беларусь?

- а) Декрет Президента физической культуре;
- б) Конституция Республики Беларусь;
- в) Государственная программа развития физической культуры и спорта;
- г) Закон о физической культуре и спорте;

185. Сколько глав содержит Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»?

- а) шесть;
- б) четыре;
- в) пять;
- г) семь;

186. Сколько разделов содержит Государственная программа развития физической культуры и спорта?

- а) шесть;
- б) четыре;
- в) пять;
- г) три;

187. Сколько нужно иметь основных видов планирующей документации при организации и проведении учебной и физкультурно-оздоровительной работы?

- а) пять;
- б) семь;
- в) четыре;
- г) восемь;

188. В каком виде планирующей документации все действия при проведении физкультурно-оздоровительного праздника отражаются по времени?

- а) поурочном плане;
- б) плане подготовки праздника;
- в) положении о проведении праздника;
- г) плане-сценарии проведения праздника;

189. В каких формах осуществляется устная агитация и пропаганда?

- а) конференции, стенды, афиши;
- б) беседы, плакаты, буклеты, показательные выступления;
- в) показ видео и кинофильмов, экскурсии;
- г) лекции, конференции, радиогазеты;

190. Что относится к материально-технической базе?

- а) приборы, литература, учебники;
- б) сооружения, инвентарь, экипировка, средства передвижения;
- в) магистерские, кандидатские и докторские диссертации;
- г) студенты, профессорско-преподавательский состав;

191. Что не является научной деятельностью?

- а) поиск магистрантов и аспирантов для изучаемого явления;
- б) разработка научно-методических рекомендаций;
- в) внедрение полученных результатов исследования в практику;
- г) познание изучаемого явления;

192. Какие виды не относятся к научным исследованиям?

- а) теоретико-аналитические;
- б) теоретико-прогнозируемые;
- в) эмпирико-прикладные;
- г) теоретико-прикладные;

193. Какие научные методы не используются в педагогическом исследовании?

- а) исследование социально-экономического состояния населения;
- б) методы исследования физического развития и подготовленности;
- в) методы исследования отношения населения к физкультурно-оздоровительным занятиям;
- г) педэксперимент;

194. Что не является научно-методической деятельностью?

- а) организация и проведение научных исследований;
- б) разработка методики проведения физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий;
- в) разработка программ оценки эффективности физкультурно-оздоровительных занятий;
- г) разработка и издание через печатную продукцию научно-методических материалов;

195. Что не является научно-методическим обеспечением?

- а) методический компонент;
- б) депонирующий компонент;
- в) распространительный компонент;
- г) инструментально-процессуальный, методический и научный компоненты;

196. Назовите форму научно-методической деятельности?

- а) участие в научных исследованиях;
- б) организация научно-методических семинаров;
- в) проведение научных конференций;
- г) разработка, издание и распространение печатной научно-методической продукции;

197. Какие виды курсовых работ не имеют реферативный характер?

- а) теоретико-прикладные;
- б) теоретико-аналитические;
- в) эмпирико-прикладные;
- г) теоретико-аналитические и теоретико-прикладные;

198. Какой объем печатного текста должен составлять курсовую работу?

- а) до 20 страниц;
- б) 24-30 страниц;
- в) 30-40 страниц;
- г) без ограничений;

199. Какое время не должен превышать студент при защите курсовой работы?

- а) 10 минут;
- б) 7 минут;
- в) 15 минут;
- г) по своему усмотрению, в зависимости от объема работы;

200. Какой объем печатного текста должен составлять дипломную работу?

- а) до 50-60 страниц;
- б) до 70-80 страниц;
- в) до 30-40 страниц;
- г) без ограничений;

201. Какое время не должен превышать студент при защите дипломной работы?

- а) 20 минут;
- б) 10 минут;
- в) 15 минут;
- г) по своему усмотрению, в зависимости от объема работы;

202. Какая цель развития силы у лиц среднего и пожилого возраста?

- а) для создания и сохранения мышечного корсета;
- б) для самозащиты;
- в) для участия в соревнованиях по тяжелой атлетике;
- г) для длительного сохранения работоспособности;

203. Какая структура научно-методического обеспечения?

- а) методический, депонирующий и распространительный компоненты;
- б) научный и сберегающий компоненты;
- в) организационно-методический и оценочный компоненты;
- г) инструментально-процессуальный, методический и научный компоненты;

204. Какое назначение научно-методической деятельности?

- а) участие в научных исследованиях;

- б) продажа печатной продукции;
 - в) проведение научно-методических конференций;
 - г) разработка, издание и распространение печатной продукции;
205. Какие виды дипломных работ имеют экспериментальный характер?
- а) эмпирико-прикладные;
 - б) эмпирико-теоретические;
 - в) теоретико-аналитические;
 - г) теоретико-прикладные;
206. Какой объем изученных информационных источников должен быть в курсовой работе?
- а) 5-7;
 - б) 10-15;
 - в) 20-30;
 - г) без ограничений;
207. Какие требования к полям текста при оформлении курсовой работы?
- а) верхнее и нижнее-20мм, левое-30мм, правое-10мм;
 - б) верхнее и нижнее-10мм, левое и правое-20мм;
 - в) верхнее и нижнее-20мм, левое-10мм, правое-30мм;
 - г) без ограничений;
208. Какой объем изученных информационных источников должен быть в дипломной работе?
- а) 20-30;
 - б) 40-50;
 - в) 60-70;
 - г) без ограничений;
209. Какой характер трудовой деятельности отнесен к 3-й группе видов труда?
- а) монотонный, с небольшими физическими усилиями рук;
 - б) умственный и нервно-эмоциональный;
 - в) с умеренными физическими усилиями;
 - г) тяжелый физический труд;
210. Какая методика развития силы у лиц среднего и пожилого возраста?
- а) среднее количество повторений с отягощениями до 50% от максимальных;
 - б) максимальное количество повторений с отягощениями свыше 50% от максимальных;
 - в) малое количество повторений с максимальными отягощениями;
 - г) малое количество повторений с отягощениями 75-90% от максимальных;
211. Какой нормативно-правовой документ разрабатывается на основе Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»?
- а) Декрет Президента физической культуре;
 - б) Конституция Республики Беларусь;
 - в) нормативы спортивно-технической подготовки населения;
 - г) Государственная программа развития физической культуры и спорта;

212. Какие методические условия не используются при развитии гибкости?
- а) между сериями выполнять релаксационные упражнения;
 - б) использовать психологическую настройку и самовнушение;
 - в) выполнять упражнения до полного утомления;
 - г) предварительно вводить разминку ;
213. Какие задачи не ставятся в Государственной программе развития физической культуры и спорта?
- а) совершенствование нормативно-правовой базы ОФК;
 - б) совершенствование научно-методического обеспечения ОФК;
 - в) совершенствование системы подготовки и переподготовки кадров в сфере ОФК;
 - г) совершенствование управленческой системы в Республике Беларусь;
214. Из скольких разделов состоит положение о проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий?
- а) шесть;
 - б) пять;
 - в) восемь;
 - г) десять;
215. В каком виде планирующей документации отражены цель, задачи и содержание физкультурного мероприятия?
- а) поурочном плане;
 - б) плане подготовки мероприятия;
 - в) плане-сценарии мероприятия;
 - г) положении о проведении мероприятия;
216. В каких формах осуществляется печатная агитация и пропаганда?
- а) лекции, конференции, радиогазеты;
 - б) беседы, плакаты, буклеты;
 - в) показ видео и кинофильмов, экскурсии;
 - г) газеты, афиши, книги, журналы;
217. Что относится к материально-технической базе?
- а) приборы, литература, учебники;
 - б) сооружения, инвентарь, экипировка;
 - в) планирующая документация на год;
 - г) студенты и профессорско-преподавательский состав;
218. Какие функции не относятся к оздоровительной физической культуре?
- а) поиск научных источников финансирования;
 - б) преобразование социальной природы человека;
 - в) преобразование биологической природы человека;
 - г) укрепление здоровья, повышение работоспособности и психоэмоционального состояния населения;
219. Что не является этапом научного исследования?
- а) этап написания научного отчета;
 - б) теоретико-эмпирический этап;
 - в) подготовительный этап;
 - г) этап математической обработки данных;

220. Какие методы сбора научной информации используются в педагогическом исследовании?

а) педэксперимент, методы исследования функциональных систем организма человека;

б) исследование демографического состава общества;

в) исследование спортивной принадлежности испытуемых;

г) исследование социально-экономического состояния населения;

221. Что такое научно-методическая деятельность?

а) разработка, внедрение и распространение методов и форм организации и проведения ФОЗ через печатную продукцию;

б) организация и проведение ФОЗ и ФОМ;

в) организация и проведение научных исследований;

г) участие в научно-методических конференциях;

222. Какие функции ПФК являются специфическими?

а) восстановление после травм;

б) восстановление после болезни;

в) восстановление работоспособности;

г) восстановление после участия в соревнованиях;

223. Какой из этих видов физической культуры не входит в состав ОФК?

а) производственная;

б) оздоровительно-рекреативная;

в) лечебно-реабилитационная;

г) основы спортивной тренировки;

224. Какой из этих видов не входит в состав ПФК?

а) послетрудовая реабилитация;

б) производственная гимнастика;

в) утренняя гимнастика;

г) профилактика профессиональных заболеваний;

225. Что входит в систему управления ОФК?

а) наличие только субъекта;

б) наличие субъекта и объекта;

в) наличие только объекта;

г) наличие субъективного объекта;

226. Какие управленческие отношения имеют вертикальное координирование?

а) между областными управлениями, а так же городскими и районными отделами по физической культуре, спорту и туризму;

б) между Министерствами спорта и туризма, образования и здравоохранения;

в) между молодежными и профсоюзными республиканскими организациями;

г) между различными областными спортивными организациями;

227. Какой основной нормативно-правовой документ регламентирует развитие ОФК в Республике Беларусь?

а) Декрет Президента физической культуре;

б) Конституция Республики Беларусь;

- в) Государственная программа развития физической культуры и спорта;
г) Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»;
228. Какая глава отсутствует в Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорту»?
- а) общие положения;
б) спорт;
в) профессиональная физическая культура;
г) физическая культура;
229. Какой раздел отсутствует в Государственной программе развития физической культуры и спорта?
- а) развитие физической культуры;
б) развитие спорта;
в) ресурсное обеспечение;
г) развитие оздоровительной и адаптивной физической культуры;
230. Сколько видов планирующей документации нужно иметь при организации и проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия ?
- а) пять;
б) три;
в) семь;
г) восемь;
231. Какой вид планирующей документации отражает последовательность прохождения учебного материала в течение года?
- а) поурочный план;
б) годовой план подготовки праздника;
в) план физкультурно-оздоровительных мероприятий на год;
г) годовой план-график;
232. В каких формах осуществляется наглядная агитация и пропаганда?
- а) конференции, афиши, газеты;
б) лекции, конференции, радиогазеты;
в) показ видеоклипов, беседы, экскурсии
г) плакаты, буклеты, стенды;
233. Что не относится к материально-технической базе организации?
- а) измерительные приборы, инвентарь;
б) приборы, литература, учебники;
в) сооружения, одежда;
г) средства передвижения, аппаратура;
234. Назовите виды научных исследований по цели и этапам.
- а) повторно-точечное;
б) точечное, общее;
в) пилотажное, основное;
г) кагортное, пилотное;
235. Назовите экспериментальные виды научных исследований?
- а); теоретико-эмпирические;
б) эмпирико-прикладные;
в) экспериментально-прогнозируемые;
г) предположительно-экспериментальные;

236. Какие управленческие отношения имеют горизонтальное координирование?

- а) между Министерствами спорта и туризма, образования и здравоохранения;
- б) между областными управлениями, а так же городскими и районными отделами по физической культуре, спорту и туризму;
- в) между республиканскими, областными, городскими и районными молодежными и профсоюзными организациями;
- г) между областными, городскими и районными спортивными организациями;

237. С какой целью проводится профессионально-прикладная физическая подготовка как вид ПФК?

- а) оценки качества труда;
- б) освоения умений и навыков в конкретной профессии;
- в) разработки технологии производства к конкретной профессии;
- г) формирование и поддержание необходимой физической и психической подготовленности применительно к требованиям конкретной профессии;

238. По каким показателям определяется экономическая эффективность ПФК?

- а) по повышению работоспособности, социальной активности и снижению заболеваемости работников;
- б) по повышению числа работников предприятия и текучести кадров;
- в) по результатам участия спортсменов предприятия в соревнованиях;
- г) по величине премиальных выплат руководству и работникам предприятия;

239. Сколько видов специфических функций ОФК?

- а) три;
- б) два;
- в) четыре;
- г) пять;

240. Какие группы факторов не влияют на развитие ОФК?

- а) демографические и лечебные;
- б) субъективные и объективные;
- в) социально-экономические;
- г) природные;

241. Какая функциональная направленность занятий ОРФК?

- а) восстановление организма после тренировок и соревнований;
- б) восстановление организма после травм;
- в) восстановление организма после учебы и труда, отдых, развлечение;
- г) восстановление организма после развлечений или болезни;

242. Какие компоненты входят в структуру технологии физкультурной деятельности?

- а) организационный, инструментально-процессуальный, контрольно-оценочный;
- б) организационно-измерительный, контрольно-оценочный, инструментально-лечебный;
- в) организационный, реабилитационно-лечебный, развлекательно-познавательный;
- г) психологический, физиологический, биологический, природный;

243. Какие функции в ПФК являются специфическими?

- а) восстановление после травм ;
- б) восстановление после болезни;
- в) восстановление работоспособности;
- г) восстановление после участия в соревнованиях;

244. Какой из этих видов не входит в состав ОФК?

- а) лечебно-реабилитационная;
- б) оздоровительно-рекреативная;
- в) производственная физическая культура;
- г) физическая культура;

245. Какой из этих видов не входит в состав ПФК?

- а) послетрудовая реабилитация;
- б) производственная гимнастика;
- в) утренняя гимнастика;
- г) профилактика профессиональных заболеваний;

246. Что входит в систему управления ОФК?

- а) наличие только субъекта;
- б) наличие субъекта и объекта;
- в) наличие только объекта;
- г) наличие объективного субъекта;

247. Какие управленческие отношения имеют горизонтальное координирование?

- а) между Министерством спорта и туризма, БГУФК, НИИ физической культуры;
- б) между Министерствами спорта и туризма, образования и здравоохранения, а так же между областными спортивными организациями;
- в) между республиканскими и областными молодежными и профсоюзными организациями
- г) между Министерством спорта и туризма и управлениями, отделами по физической культуре, спорту и туризму областей, городов и районов;

248. Какой характер трудовой деятельности отнесен к 4-й группе видов труда?

- а) с умеренными физическими усилиями;
- б) умственный и нервно-эмоциональный;
- в) монотонный, с небольшими физическими усилиями рук;
- г). тяжелый физический труд;

249. Какой характер трудовой деятельности отнесен ко 2-й группе видов труда?

- а) монотонный, с небольшими физическими усилиями рук;
- б) умственный и нервно-эмоциональный;
- в) с умеренными физическими усилиями;
- г) тяжелый физический труд;

250. К какому виду ПФК относятся микропаузы активного отдыха?

- а) послетрудовой реабилитации;
- б) производственной гимнастике;
- в) профилактике профессиональных заболеваний;
- г) профессионально-прикладной физической подготовке;

251. На какие группы мышц должны быть направлены физические упражнения при проведении вводной гимнастики в структуре ПФК?

- а) на мелкие группы мышц;
- б) на те, которые не будут принимать участие в предстоящем виде труда;
- в) на крупные группы мышц;
- г) на те, которые будут принимать участие в предстоящем виде труда;

252. На какие группы мышц должны быть направлены физические упражнения при выполнении физкультпаузы в структуре ПФК?

- а) на крупные группы мышц;
- б) на те, которые принимали участие в труде;
- в) на мелкие группы мышц;
- г) на те, которые не принимают участие в труде;

253. К какому виду ПФК относятся профиограммы и спортграммы?

- а) профессионально-прикладной физической подготовке;
- б) послетрудовой реабилитации;
- в) производственной гимнастике;
- г) профилактике профессиональных заболеваний;

254. Сколько физических упражнений включает физкультпауза в структуре ПФК?

- а) 5-7 упражнений
- б) 6-8 упражнений
- в) 2-3 упражнения
- г) 8-10 упражнений.

255. Сколько физических упражнений включает вводная гимнастика в структуре ПФК?

- а) 8-10 упражнений
- б) 5-7 упражнений
- в) 6-8 упражнений
- г) 3-5 упражнений.

256. С какой целью выполняется вводная гимнастика как вид ПФК?

- а) для подготовки организма к предстоящему виду труда;
- б) для оздоровления с помощью водных процедур;
- в) для поддержания гигиенических норм труда;
- г) для поддержания работоспособности в течение рабочего дня;

257. С какой целью проводится послетрудовая реабилитация как вид ПФК?

- а) профилактики профессиональных заболеваний
- б) реабилитация организма после лечения профессиональных заболеваний;
- в) снижения утомления и восстановления работоспособности;
- г) поддержания работоспособности в течение рабочего дня;

258. С какой целью проводится профилактика профессиональных заболеваний как вид ПФК?

- а) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов труда, профилактики заболеваний;
- б) снижения утомления и восстановления работоспособности;
- в) восстановления после воздействия неблагоприятных факторов труда на организм работника;
- г) поддержания работоспособности в течение рабочего дня;

259. Какая тропа здоровья более рекомендуется для лиц среднего и пожилого возраста?

- а) с дозированием физической нагрузкой на этапах между станциями;
- б) с дозированием физической нагрузкой на станциях;
- в) все виды троп здоровья;
- г) не рекомендуются все виды троп здоровья;

260. Какая длина этапов рекомендуется на тропе здоровья с дозированием физической нагрузки на этапах между станциями?

- а) 100-150 метров
- б) 150-500 метров
- в) 50-100 метров
- г) 350-600 метров.

261. Какие двигательные режимы используются в санатории?

- а) щадящий, восстанавливающий;
- б) тонизирующий, нагрузочный;
- в) щадяще-тренирующий, соревновательный;
- г). щадящий, щадяще-тренирующий, тренирующий;

262. Какая минимальная продолжительность занятий физическими упражнениями для получения оздоровительного эффекта?

- а) 30-40 минут;
- б) 5-10 минут;
- в) 10-20 минут;
- г). 20-30 минут;

263. Какая оптимальная продолжительность занятий физическими упражнениями?

- а) 90-120 минут;
- б) 30-40 минут;
- в) 45-60 минут;
- г) 20-35 минут;

264. К какому профилю учреждений относятся дома отдыха?

- а) лечебно-реабилитационному;
- б) оздоровительно-рекреативному;

- в) оздоровительно-профилактическому;
г) развлекательно – профилактическому;.
265. К какому профилю учреждений относятся санатории?
а) оздоровительно-профилактическому;
б) оздоровительно-рекреативному;
в) лечебно-реабилитационному;
г) развлекательно – профилактическому;
266. К какому профилю учреждений относятся санатории-профилактории?
а) оздоровительно-рекреативному;
б) лечебно-реабилитационному;
в) оздоровительно-профилактическому;
г) развлекательно – профилактическому;.
267. Какой характер трудовой деятельности отнесен к 1-й группе видов труда?
а) умственный и нервно-эмоциональный труд;
б) монотонный, с небольшими физическими усилиями рук;
в) с умеренными физическими усилиями;
г) тяжелый физический труд;
268. Каков механизм оздоровительного воздействия физических упражнений?
а) механизм безусловных рефлексов;
б) механизм условных рефлексов;
в) механизм моторно-висцеральных рефлексов;
г) механизм условно-безусловных рефлексов;
269. Какие есть виды физкультурно-оздоровительных групп?
а) ОФП, СФП, здоровья;
б) ОФП, лечебные, контрольные;
в) СФП, реабилитационные, производственные;
г) здоровья, отдыхающие, ОФП;
270. Какой возрастной шаг при комплектовании ФОГ?
а) 5 лет;
б) 10 лет;
в) 7 лет;
г) 15 лет;
271. Какие методы проведения физкультурно-оздоровительных занятий необходимо применять с осторожностью?
а) принудительно-облегчающий;
б) круговой;
в) игровой и соревновательный;
г) разучивание по частям;
272. По каким внешним признакам утомления нельзя контролировать величину влияния физической нагрузки на организм человека?
а) по состоянию зрачков глаз;
б) по походке;
в) по цвету лица;

- г) по интенсивности потоотделения;
273. Какие средства ОФК необходимо использовать для взрослого населения с большой осторожностью?
- а) ациклические упражнения;
 - б) упражнения в изометрическом режиме;
 - в) циклические упражнения;
 - г) дыхательные упражнения;
274. Что означает понятие «аутогенная тренировка»?
- а) образное представление физических упражнений;
 - б) гипноз;
 - в) тренировка с использованием автомобиля;
 - г) самовнушение с помощью слов;
275. Какое назначение комнаты психофизической разгрузки?
- а) вхождение в гипнотическое состояние;
 - б) снятие чрезмерного психоэмоционального напряжения;
 - в) восстановление работоспособности, отдых;
 - г) выполнение силовых упражнений;
276. Какое назначение комнаты психоэмоциональной разгрузки?
- а) снятие чрезмерного психоэмоционального напряжения;
 - б) восстановление работоспособности, отдых;
 - в) выполнение релаксационных упражнений;
 - г) вхождение в гипнотическое состояние;
277. Какая тропа здоровья более рекомендуется для лиц молодого возраста?
- а) с дозированием физической нагрузкой на этапах между станциями;
 - б) все виды троп здоровья;
 - в) с дозированием физической нагрузкой на станциях;
 - г) не рекомендуются все виды троп здоровья;
278. Какой метод сбора научной информации не входит в методику научного исследования?
- а) анализ документов;
 - б) наблюдения;
 - в) модификации;
 - г) эксперимента;
279. Какой возраст женщин относится к среднему возрастному периоду?
- а) 55-60 лет;
 - б) 35-54 лет;
 - в) 40-59 лет;
 - г) 29-34 лет;
280. Какой возраст мужчин относится к среднему возрастному периоду?
- а) 35-54 лет;
 - б) 40-59 лет;
 - в) 29-40 лет;
 - г) 55-60 лет;

281. Какие виды здоровья принято выделять в настоящее время?
- а) соматическое, физическое, психическое;
 - б) физическое, систематическое, психическое;
 - в) нравственное, соматическое, стабильное;
 - г) физическое, нравственное, устойчивое;
282. На сколько процентов зависит уровень здоровья от образа жизни?
- а) не зависит;
 - б) на 20%;
 - в) на 10%;
 - г) на 50%;
283. Какие компоненты не входят в состав ЗОЖ?
- а) законодательство, экономика, медицинская помощь;
 - б) закаливание, режим труда и отдыха;
 - в) жилищные условия, борьба с вредными привычками,
 - г) рациональное питание, закаливание, оптимальный двигательный режим;
284. Какие жалобы на состояние здоровья характерны для взрослого населения?
- а) запоры, одышка, общественные факторы;
 - б) раздражительность, общая слабость, недостаток средств;
 - в) боли в области сердца, боли в суставах, боли в душе;
 - г) одышка, шум в ушах, плохой сон;
285. После какого вида утомления организм восстанавливается более длительное время?
- а) после смешанного;
 - б) после физического;
 - в) после социального;
 - г) после умственного;
286. Какое физическое качество преимущественно необходимо развивать у взрослого населения?
- а) силу;
 - б) гибкость;
 - в) выносливость;
 - г) быстроту;
287. Что обозначает понятие «гипокинезия»?
- а) чрезмерное количество движений;
 - б) недостаток физических усилий при выполнении движений;
 - в) недостаток движений;
 - г) хаотичные движения;
288. Что входит в структуру управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры?
- а) наличие руководителей в магазинах спортивного профиля;
 - б) наличие руководителя и занимающихся физическими упражнениями;
 - в) совокупность специалистов физкультурного профиля;
 - г) совокупность субъектов и объектов физкультурно-оздоровительной деятельности;

289. На основании какого документа осуществляется развитие физической культурой в Республике Беларусь?
- а) Конституции Республики Беларусь;
 - б) Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорту»;
 - в) квалификационной характеристики специалистов в области ОФК;
 - г) планов развития ОФК на местах;
290. Какие органы управления осуществляют непосредственное управление оздоровительной физической культурой?
- а) органы юридической компетенции;
 - б) органы общей компетенции;
 - в) органы специальной компетенции;
 - г) органы управления спортом;
291. Какой орган специальной компетенции осуществляет непосредственное руководство оздоровительной физической культурой?
- а) Министерство спорта и туризма;
 - б) Совет Министров Республики Беларусь;
 - в) Министерство физической культуры;
 - г) Министерство образования и здравоохранения;
292. Какие организации не является объектом управления в оздоровительной физической культуре?
- а) физкультурно-оздоровительные центры;
 - б) физкультурно-оздоровительные группы;
 - в) клубы по физкультурно-спортивным интересам;
 - г) детско-юношеские спортивные школы;
293. Какой из перечисленных методов не относится к методам управленческой деятельности в оздоровительной физической культуре?
- а) информационного воздействия;
 - б) административно-правового воздействия;
 - в) экономического воздействия;
 - г) организационно-распорядительного воздействия;
294. Какова цель агитационно-пропагандистской деятельности в оздоровительной физической культуре?
- а) рационализация двигательного режима;
 - б) формирование навыков конструирования спортивного инвентаря и оборудования;
 - в) формирование устойчивого интереса и физкультурной активности населения;
 - г) улучшение гигиенических условий для занятий ОФК;
295. Какой из перечисленных видов деятельности не относится к видам агитационно-пропагандистской деятельности?
- а) наглядная агитация;
 - б) устная пропаганда;
 - в) печатная пропаганда;
 - г) учет и контроль;

296. Какое функциональное назначение материально-финансовой деятельности в оздоровительной физической культуре?

- а) планирование занятий физическими упражнениями;
- б) создание материальных и финансовых условий для занятий физическими упражнениями;
- в) изучение качественных характеристик и назначения инвентаря и оборудования;
- г) определение гигиенических условий мест занятий физическими упражнениями;

297. Какой из этапов не входит в процесс выполнения курсовой работы?

- а) статистический этап;
- б) выбор темы;
- в) разработка плана-графика;
- г) написание текста работы;

298. Сколько видов входит в состав производственной гимнастики?

- а) четыре;
- б) пять;
- в) шесть;
- г) семь;

299. Какая функция не относится к специфическим функциям оздоровительной физической культуры?

- а) профилактика заболеваний;
- б) поддержание и развитие адаптационных возможностей организма человека;
- в) подготовка и участие в соревнованиях;
- г) восстановление работоспособности;

300. Какая функция не относится к функциям оздоровительно-рекреативной физической культуры?

- а) обеспечение активного отдыха и повышение психоэмоционального состояния;
- б) лечение заболеваний и восстановление организма после болезни;
- в) оптимизация двигательного режима;
- г) поддержание и повышение уровня физической подготовленности и физического развития;

Вопросы к зачету

1. Квалификационная характеристика по специальности «Физическая культура и спорт» со специализацией «Организация физкультурно-оздоровительной работы и туризма».
2. Оздоровительная физическая культура как система.
3. Понятие, цель и задачи оздоровительной физической культуры.
4. Структура ОФК и характеристика компонентов.
5. Характеристика и содержание плана-сценария проведения ФОМ.
6. Функции оздоровительной физической культуры.
7. Природные факторы функционирования и развития оздоровительной физической культуры.
8. Социальные факторы функционирования и развития оздоровительной физической культуры.
9. Понятие, цель и задачи оздоровительно-рекреативной физической культуры.
10. Структура ОРФК и характеристика ее компонентов.
11. Характеристика средств и форм ОРФК.
12. Структура технологии физкультурно-рекреативной деятельности.
13. Общая характеристика и назначение производственной физической культуры.
14. Понятие цель и задачи производственной физической культуры.
15. Характеристика средств и форм производственной физической культуры.
16. Структура и характеристика видов производственной физической культуры.
17. Характеристика и задачи производственной гимнастики как вида ПФК.
18. Характеристика и задачи послетрудовой реабилитации как вида ПФК.
19. Характеристика и задачи профилактики профессиональных заболеваний как вида ПФК.
20. Характеристика и задачи профессионально-прикладной физической подготовки как вида ПФК.
21. Понятие и назначение управленческой деятельности в области ОФК.
22. Виды управленческих отношений в ОФК.
23. Структура государственного управления физическим воспитанием населения.
24. Функции, методы и принципы и управления в ОФК.
25. Назначение и содержание и календарного плана ФОМ.
26. Характеристика Закона РБ «О физической культуре и спорте».
27. Характеристика Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь.
28. Нормативно-правовые документы регламентирующие ОФК по

- месту жительства населения.
29. Нормативно-правовые документы, регламентирующие ОФК по месту учебы.
 30. Нормативно-правовые документы, регламентирующие ОФК по месту работы.
 31. Назначение и виды планирующей документации в ОФК.
 32. Назначение и содержание годового и поурочного учебных планов.
 33. Назначение и содержание плана работы КФК на год.
 34. Назначение и содержание положения о проведении ФОМ.
 35. Назначение и содержание плана подготовки ФОМ.
 36. Понятие «агитация» и «пропаганда», их место в жизнедеятельности общества.
 37. Цель и задачи агитационно-пропагандистской деятельности в сфере ОФК.
 38. Содержание и принципы агитационно-пропагандистской деятельности.
 39. Виды и формы агитации и пропаганды.
 40. Характеристика материально-технической базы ОФК.
 41. Финансовое обеспечение в ОФК.
 42. Понятие и назначение научных исследований.
 43. Виды и характеристика научных исследований.
 44. Этапы и методы научного исследования.
 45. Понятие, назначение и принципы научно-методической деятельности
 46. Структура научно-методического обеспечения ОФК.
 47. Направления научно-методической деятельности.
 48. Виды курсовых работ, требования к их оформлению и защите.
 49. Виды дипломных работ, требования к их оформлению и защите.
 50. Требования к оформлению литературных источников.

Билеты к зачету

Билет № 1

Характеристика Закона РБ «О физической культуре и спорте».
Назначение и содержание и календарного плана ФОМ.

Билет № 2

1. Характеристика Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь.
2. Оздоровительная физическая культура как система.

Билет № 3

1. Понятие, цель и задачи оздоровительной физической культуры.
2. Нормативно-правовые документы регламентирующие ОФК по месту жительства населения.

Билет № 4

1. Структура ОФК и характеристика компонентов.
2. Нормативно-правовые документы регламентирующие ОФК по месту учебы.

Билет № 5

1. Функции и принципы и методы управления в ОФК.
2. Нормативно-правовые документы регламентирующие ОФК по месту работы.

Билет № 6

1. Функции оздоровительной физической культуры.
2. Назначение и виды планирующей документации в ОФК.

Билет № 7

1. Природные факторы функционирования и развития оздоровительной физической культуры.
2. Назначение и содержание годового и поурочного учебных планов.

Билет № 8

1. Социальные факторы функционирования и развития оздоровительной физической культуры.
2. Назначение и содержание плана работы КФК на год.

Билет № 9

1. Понятие, цель и задачи оздоровительно-рекреативной физической культуры.
2. Назначение и содержание положения о проведении ФОМ.

Билет № 10

1. Структура ОРФК и характеристика компонентов.
2. Назначение и содержание плана подготовки ФОМ.

Билет № 11

1. Характеристика средств и форм ОРФК.
2. Понятие «агитация», «пропаганда», их место в жизнедеятельности общества.

Билет № 12

1. Структура технологии физкультурно-рекреативной деятельности.
2. Понятие, цель и задачи агитационно-пропагандистской деятельности в ОФК.

Билет № 13

1. Общая характеристика и назначение производственной физической культуры.
2. Содержание и принципы агитационно-пропагандистской деятельности.

Билет № 14

1. Понятие, цель и задачи производственной физической культуры.
2. Виды и формы агитации и пропаганды.

Билет № 15

1. Характеристика средств и форм производственной физической культуры.
2. Характеристика материально-технической базы ОФК.

Билет № 16

1. Структура и характеристика видов производственной физической культуры.
2. Финансовое обеспечение в ОФК.

Билет № 17

1. Характеристика и задачи послетрудовой реабилитации как вида ПФК.
2. Понятие и назначение научных исследований.

Билет № 18

1. Характеристика и задачи профилактики профессиональных заболеваний как вида ПФК.
2. Виды и характеристика научных исследований.

Билет № 19

1. Характеристика и задачи профессионально-прикладной физической подготовки как вида ПФК.
1. Этапы и методы научного исследования.

Билет № 20

1. Характеристика и задачи производственной гимнастики как вида ПФК.
2. Понятие, назначение и принципы научно-методической деятельности.

Билет № 21

1. Понятие и назначение управленческой деятельности в области ОФК.
2. Структура научно-методического обеспечения ОФК.

Билет № 22

1. Виды управленческих отношений в ОФК.
2. Направления научно-методической деятельности.

Билет № 23

1. Структура государственного управления физическим воспитанием населения.
2. Виды курсовых работ, требования к их оформлению и защите.

Билет № 24

1. Характеристика и задачи производственной гимнастики как вида ПФК.
2. Виды дипломных работ, требования к их оформлению и защите.

Билет № 25

1. Характеристика и содержание плана-сценария проведения ФОМ.
2. Требования к оформлению литературных источников.

Вопросы к экзамену

1. Предмет, цель и задачи изучения учебной дисциплины «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы».
2. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие психических и психофизиологических качеств.
3. Назначение и форма дневника самоконтроля.
4. Характеристика Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь.
5. Оздоровительная физическая культура как система.
6. Понятие «гипокинезия» и «гиподинамия», их влияние на организм человека.
7. Определение «Оздоровительная физическая культура», ее цель и задачи.
8. Обоснование минимальной, оптимальной и максимальной частоты и продолжительности физкультурно-оздоровительных занятий.
9. Определение «Здоровье», «Здоровый образ жизни» и их структурные компоненты.
10. Структура оздоровительной физической культуры и характеристика её компонентов.
11. Характеристика инволюционных изменений в организме лиц среднего и пожилого возраста.
12. Методика определения максимальной и оптимальной ЧСС при занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
13. Структура и содержание компонентов учебной дисциплины «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы».
14. Сравнительная характеристика оздоровительных занятий циклическими и ациклическими средствами физической культуры.
15. Характеристика форм оздоровительной физической культуры.
16. Назначение и структура квалификационной характеристики по специальности «Физическая культура и спорт» со специализацией «Организация физкультурно-оздоровительной работы и туризма».
17. Назначение и виды планирующей документации в оздоровительной физической культуре.
18. Характеристика средств оздоровительной физической культуры.
19. Определение «Оздоровительно-рекреативная физическая культура», ее цель и задачи.
20. Назначение, форма и содержание годового плана распределения учебного материала.
21. Требования к проведению занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
22. Назначение, форма и содержание плана работы коллектива физической культуры (КФК) на год.
23. Сущность и структура производственной физической культуры.

24. Характеристика факторов влияющих на здоровье населения.
25. Структура оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК) и характеристика ее компонентов.
26. Характеристика и задачи послетрудовой реабилитации как вида производственной физической культуры (ПФК).
27. 27. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий на организм человека.
28. Характеристика и задачи профессионально-прикладной физической
29. подготовки.
30. Назначение и форма плана-сценария проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия (ФОМ).
31. Методы проведения физкультурно-оздоровительных занятий.
32. Определение «Производственная физическая культура», ее цель и задачи.
33. Назначение и содержание положения о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия (ФОМ).
34. Принципы проведения физкультурно-оздоровительных занятий.
35. Характеристика средств и форм оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК).
36. Назначение, форма и содержание поурочного учебного плана.
37. Понятие и характеристика физического состояния человека.
38. Виды и задачи производственной гимнастики.
39. Назначение, форма и содержание плана подготовки физкультурно-оздоровительного мероприятия (ФОМ).
40. Аутогенная тренировка и ее место в ОФК.
41. Характеристика и задачи профилактики профессиональных заболеваний как вида производственной физической культуры (ПФК).
42. Назначение, форма и содержание календарного плана физкультурно-оздоровительных мероприятий (ФОМ).
43. Назначение и оборудование и комнат психофизической и психоэмоциональной разгрузки.
44. Характеристика средств и форм производственной физической культуры.
45. Понятия «Агитация» и «Пропаганда» и их задачи.
46. Оздоровительная направленность и методика занятий на тропе здоровья с дозированной физической нагрузкой на этапах между станциями.
47. Характеристика и содержание Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».
48. Оздоровительная направленность и методика занятий на дорожке здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки.
49. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при физкультурно-оздоровительных занятиях.
50. Значение развития общей выносливости для взрослого населения.
51. 50. Значение и особенности развития быстроты у взрослого населения.
52. Обоснование важности развития физических качеств для взрослого

53. населения.
54. Оздоровительное влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему.
55. Оздоровительное влияние занятий физическими упражнениями на
56. дыхательную систему.
57. Характеристика понятий «Оздоровительно-рекреативная физическая
58. культура», «Рекреация», «Физическая рекреация».
59. Оздоровительное влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую систему.
60. Характеристика структурных компонентов технологии ОРФК (организационного, инструментально-процессуального, контрольно-оценочного).
61. Возрастные характеристики и задачи физкультурно-оздоровительных занятий с лицами молодого и зрелого возраста.
62. Значение развития гибкости для взрослого населения.
63. Классификация возрастных периодов взрослого населения.
64. Принципы проведения физкультурно-оздоровительных занятий.
65. Общие функции оздоровительной физической культуры.
66. Характеристика возрастных изменений в организме человека.
67. Способы и методика дозирования физической нагрузки в оздоровительной физической культуре.
68. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий на внутренние органы и желудочно-кишечный тракт человека.
69. Характеристика и оборудование тропы здоровья с физической нагрузкой на станциях.
70. Способы контроля за уровнем физической нагрузки при проведении
71. физкультурно-оздоровительных занятий.
72. 70. Значение развития силы для взрослого населения.
73. Цель, задачи и содержание врачебно-педагогического контроля и самоконтроля при физкультурно-оздоровительных занятиях.
74. Специфические функции оздоровительной физической культуры.
75. Оздоровительная направленность занятий циклическими средствами физической культуры.
76. Оздоровительная направленность занятий ациклическими средствами физической культуры.
77. Возрастные характеристики и задачи физкультурно-оздоровительных занятий с лицами среднего и пожилого возраста.
78. Виды физкультурно-оздоровительных групп, их характеристика и задачи.
79. Цель и содержание физкультурно-оздоровительной работы в санаториях и санаториях-профилакториях.
80. Цель и содержание физкультурно-оздоровительной работы в домах отдыха и на турбазах.
81. Способы определения эффективности занятий оздоровительной физической культурой.
82. Оздоровительное влияние занятий физическими упражнениями на

опорно-двигательный аппарат.

83. Методика подбора средств физической культуры при профессионально-прикладной физической подготовке. Назначение спортграмм и профессиограмм.

84. Методы исследования сердечно-сосудистой системы в оздоровительной физической культуре.

85. Методы исследования дыхательной системы в оздоровительной физической культуре.

86. Характеристика и содержание физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения.

87. Значение и средства закаливания человека.

88. Аутогенная тренировка и ее место в оздоровительной физической культуре.

89. Оздоровительная физическая культура как система.

90. Характеристика природных факторов развития оздоровительной физической культуры.

91. Характеристика социально-экономических факторов развития оздоровительной физической культуры.

92. Характеристика курсовой работы по учебной дисциплине «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы».

Билетык экзамену

УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Экзаменационный билет № 1

Дисциплина **«Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»**

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

1. Предмет, цель и задачи изучения учебной дисциплины «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы».
2. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие психических и психофизиологических качеств.
3. Назначение и форма дневника самоконтроля.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения **28.02.2011 г.**

УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Экзаменационный билет № 2

Дисциплина **«Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»**

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

1. Характеристика Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь.
2. Оздоровительная физическая культура как система.
3. Понятие «гипокинезия» и «гиподинамия», их влияние на организм человека.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения **28.02.2011 г.**

УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Экзаменационный билет № 3

Дисциплина **«Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»**

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

1. Определение «Оздоровительная физическая культура», ее цель и задачи.
2. Обоснование минимальной, оптимальной и максимальной частоты и продолжительности физкультурно-оздоровительных занятий.
3. Определение «Здоровье», «Здоровый образ жизни» и их структурные компоненты.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения **28.02.2011 г.**

УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Экзаменационный билет № 4

Дисциплина **«Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»**

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

1. Структура оздоровительной физической культуры и характеристика её компонентов.
2. Характеристика инволюционных изменений в организме лиц среднего и пожилого возраста.
3. Методика определения максимальной и оптимальной ЧСС при занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения **28.02.2011 г.**

**УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
Экзаменационный билет № 5**

Дисциплина **«Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»**

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

1. Структура и содержание компонентов учебной дисциплины «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы».
2. Сравнительная характеристика оздоровительных занятий циклическими и ациклическими средствами физической культуры.
3. Характеристика форм оздоровительной физической культуры.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения **28.02.2011 г.**

**УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
Экзаменационный билет № 6**

Дисциплина **«Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»**

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

1. Назначение и структура квалификационной характеристики по специальности «Физическая культура и спорт» со специализацией «Организация физкультурно-оздоровительной работы и туризма».
2. Назначение и виды планирующей документации в оздоровительной физической культуре.
3. Характеристика средств оздоровительной физической культуры.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения **28.02.2011 г.**

УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Экзаменационный билет № 7

Дисциплина «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

1. Определение «Оздоровительно-рекреативная физическая культура», ее цель и задачи.
2. Назначение, форма и содержание годового плана распределения учебного материала.
3. Требования к проведению занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения 28.02.2011 г.

УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Экзаменационный билет № 8

Дисциплина «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

1. Назначение, форма и содержание плана работы коллектива физической культуры (КФК) на год.
2. Сущность и структура производственной физической культуры.
3. Характеристика факторов влияющих на здоровье населения.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения 28.02.2011 г.

**УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
Экзаменационный билет № 9**

Дисциплина «**Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы**»

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

1. Структура оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК) и характеристика ее компонентов.
2. Характеристика и задачи послетрудовой реабилитации как вида производственной физической культуры (ПФК).
3. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий на организм человека.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения 28.02.2011 г.

**УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
Экзаменационный билет № 10**

Дисциплина «**Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы**»

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

1. Характеристика и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Назначение и форма плана-сценария проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия (ФОМ).
3. Методы проведения физкультурно-оздоровительных занятий.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения 28.02.2011 г.

УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Экзаменационный билет № 11

Дисциплина «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

1. Определение «Производственная физическая культура», ее цель и задачи.
2. Назначение и содержание положения о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия (ФОМ).
3. Принципы проведения физкультурно-оздоровительных занятий.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения 28.02.2011 г.

УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Экзаменационный билет № 12

Дисциплина «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

1. Характеристика средств и форм оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК).
2. Назначение, форма и содержание поурочного учебного плана.
3. Понятие и характеристика физического состояния человека.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения 28.02.2011 г.

**УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
Экзаменационный билет № 13**

Дисциплина **«Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»**

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

1. Виды и задачи производственной гимнастики.
 2. Назначение, форма и содержание плана подготовки физкультурно-оздоровительного мероприятия (ФОМ).
- Аутогенная тренировка и ее место в ОФК.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения **28.02.2011 г.**

**«ВГУ им. П.М. Машерова»
Экзаменационный билет № 14**

Дисциплина **«Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»**

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

1. Характеристика и задачи профилактики профессиональных заболеваний как вида производственной физической культуры (ПФК).
2. Назначение, форма и содержание календарного плана физкультурно-оздоровительных мероприятий (ФОМ).
3. Назначение и оборудование и комнат психофизической и психоэмоциональной разгрузки.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения **28.02.2011 г.**

**УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
Экзаменационный билет № 15**

Дисциплина «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

Характеристика средств и форм производственной физической культуры.
Оздоровительная направленность и методика занятий на тропе здоровья с дозированной физической нагрузкой на этапах между станциями.
3. Значение и особенности развития быстроты у взрослого населения.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения 28.02.2011 г.

**УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
Экзаменационный билет № 16**

Дисциплина «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

Характеристика и содержание Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».

Оздоровительная направленность и методика занятий на дорожке здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки.

1. Обоснование важности развития физических качеств для взрослого населения.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения 28.02.2011 г.

УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Экзаменационный билет № 17

Дисциплина **«Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»**

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

Значение развития общей выносливости для взрослого населения.
Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при физкультурно-оздоровительных занятиях.

Понятия «Агитация» и «Пропаганда» и их задачи.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения **28.02.2011 г.**

УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Экзаменационный билет № 18

Дисциплина **«Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»**

Весенняя экзаменационная сессия у 2010-2011 учебного года

1. Общие функции оздоровительной физической культуры.
2. Оздоровительное влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную систему.
3. Характеристика понятий «Оздоровительно-рекреативная физическая культура», «Рекреация», «Физическая рекреация».

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения **28.02.2011 г.**

**УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
Экзаменационный билет № 19**

Дисциплина **«Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»**

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

1. Оздоровительное влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую систему.
2. Характеристика структурных компонентов технологии ОРФК (организационного, инструментально-процессуального, контрольно-оценочного).
3. Возрастные характеристики и задачи физкультурно-оздоровительных занятий с лицами молодого и зрелого возраста.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения **28.02.2011 г.**

**УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
Экзаменационный билет № 20**

Дисциплина **«Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»**

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

1. Значение развития гибкости для взрослого населения.
2. Классификация возрастных периодов взрослого населения.
3. Принципы проведения физкультурно-оздоровительных занятий.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения **28.02.2011 г.**

**УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
Экзаменационный билет № 21**

Дисциплина «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

1. Оздоровительное влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему.
2. Характеристика возрастных изменений в организме человека.
3. Способы и методика дозирования физической нагрузки в оздоровительной физической культуре.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения 28.02.2011 г.

**УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
Экзаменационный билет № 22**

Дисциплина «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

1. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий на внутренние органы и желудочно-кишечный тракт человека.
2. Характеристика и оборудование тропы здоровья с физической нагрузкой на станциях.
3. Способы контроля за уровнем физической нагрузки при проведении
4. физкультурно-оздоровительных занятий.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения 28.02.2011 г.

УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
Экзаменационный билет № 23

Дисциплина **«Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»**

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

1. Значение развития силы для взрослого населения.

Цель, задачи и содержание врачебно-педагогического контроля и самоконтроля при физкультурно-оздоровительных занятиях.

2. Оздоровительная направленность занятий циклическими средствами физической культуры.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения **28.02.2011 г.**

УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
Экзаменационный билет № 24

Дисциплина **«Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»**

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

1. Специфические функции оздоровительной физической культуры.

2. Оздоровительная направленность занятий ациклическими средствами физической культуры.

3. Возрастные характеристики и задачи физкультурно-оздоровительных занятий с лицами среднего и пожилого возраста.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения **28.02.2011 г.**

УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
Экзаменационный билет № 25

Дисциплина **«Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»**

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

1. Виды физкультурно-оздоровительных групп, их характеристика и задачи.
2. Цель и содержание физкультурно-оздоровительной работы в санаториях и санаториях-профилакториях.
3. Способы определения эффективности занятий оздоровительной физической культурой.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения **28.02.2011 г.**

УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
Экзаменационный билет № 26

Дисциплина **«Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»**

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

1. Цель и содержание физкультурно-оздоровительной работы в домах отдыха и на турбазах.
2. Оздоровительное влияние занятий физическими упражнениями на опорно-двигательный аппарат.
3. Методика подбора средств физической культуры при профессионально-прикладной физической подготовке. Назначение спортграмм и профессиограмм.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения **28.02.2011 г.**

УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Экзаменационный билет № 27

Дисциплина **«Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»**

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

1. Методы исследования дыхательной системы в оздоровительной физической культуре.
2. Характеристика и содержание физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения.
3. Значение и средства закаливания человека.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения **28.02.2011 г.**

УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Экзаменационный билет № 28

Дисциплина **«Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»**

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

1. Методы исследования сердечно-сосудистой системы в оздоровительной физической культуре.
2. Аутогенная тренировка и ее место в оздоровительной физической культуре.
3. Характеристика природных факторов развития оздоровительной физической культуры.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения **28.02.2011 г.**

УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Экзаменационный билет № 29

Дисциплина **«Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»**

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

1. Виды научных исследований.
2. Характеристика социально-экономических факторов развития оздоровительной физической культуры.
3. Общая характеристика, цель и задачи курсовой работы.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения **28.02.2011 г.**

УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Экзаменационный билет № 30

Дисциплина **«Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»**

Весенняя экзаменационная сессия 2010-2011 учебного года

1. Порядок оформления и защиты курсовой работы.
2. Научно-методическая деятельность в оздоровительной физической культуре.
3. Характеристика оздоровительной ходьбы и бега.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Дата утверждения **28.02.2011 г.**

Вопросы к государственному экзамену

1. Предмет, цель и задачи изучения учебной дисциплины «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы».
2. Характеристика Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь.
3. Понятие «гипокинезия» и «гиподинамия», их влияние на организм человека.
4. Определение «Оздоровительная физическая культура», ее цель и задачи.
5. Обоснование минимальной, оптимальной и максимальной частоты и продолжительности физкультурно-оздоровительных занятий.
6. Определение «Здоровье», «Здоровый образ жизни» и их структурные компоненты.
7. Структура оздоровительной физической культуры и характеристика её компонентов.
8. Характеристика инволюционных изменений в организме лиц среднего и пожилого возраста.
9. Способы определения максимальной и оптимальной ЧСС при занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
10. Сравнительная характеристика оздоровительных занятий циклическими и ациклическими средствами физической культуры.
11. Характеристика форм оздоровительной физической культуры.
12. Назначение и виды планирующей документации в оздоровительной физической культуре.
13. Характеристика средств оздоровительной физической культуры.
14. Определение «Оздоровительно-рекреативная физическая культура», ее цель и задачи.
15. Сущность и структура производственной физической культуры.
16. Характеристика факторов влияющих на здоровье населения.
17. Структура оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК) и характеристика ее компонентов.
18. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий на организм человека.
19. Характеристика и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
20. Определение «Производственная физическая культура», ее цель и задачи.
21. Назначение и содержание положения о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия (ФОМ).
22. Принципы проведения физкультурно-оздоровительных занятий.
23. Понятие и характеристика физического состояния человека.
24. Виды и задачи производственной гимнастики.
25. Аутогенная тренировка и ее место в ОФК.
26. Назначение и оборудование и комнат психофизической и психоэмоциональной разгрузки.

27. Понятия «Агитация» и «Пропаганда», их цель и задачи.
28. Оздоровительная направленность и методика занятий на тропе здоровья с дозированной физической нагрузкой на этапах между станциями.
29. Характеристика и содержание Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».
30. Оздоровительная направленность и методика занятий на дорожке здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки.
31. Требования к проведению занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
32. Значение развития общей выносливости для взрослого населения
33. Обоснование важности развития физических качеств для взрослого населения.
34. Характеристика структурных компонентов технологии ОРФК (организационного, инструментально-процессуального, контрольно-оценочного).
35. Возрастные периоды взрослого населения и задачи физкультурно-оздоровительных занятий для каждого из них.
36. Принципы проведения физкультурно-оздоровительных занятий.
37. Функции оздоровительной физической культуры.
38. Характеристика и оборудование тропы здоровья с физической нагрузкой на станциях.
39. Способы контроля за уровнем физической нагрузки при проведении физкультурно-оздоровительных занятий.
40. Цель, задачи и содержание врачебно-педагогического контроля и самоконтроля при физкультурно-оздоровительных занятиях.
41. Виды физкультурно-оздоровительных групп, их характеристика и задачи.
42. Способы определения эффективности занятий оздоровительной физической культурой.
43. Виды научных исследований.
44. Значение развития силы и гибкости для взрослого населения.
45. Общая характеристика, цель, задачи и структура курсовой работы.

ВОПРОСЫ К ПРОВЕДЕНИЮ ПИСЬМЕННЫХ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Вопросы к проведению письменной контрольной работы по темам лекций № 1,2,3,4,5,6,7,8.

1-й вариант

1. Содержание, цель и предмет изучения учебного курса ОМФОР.
2. Понятие, структура и формы ОРФК.
3. Характеристика природных и социально-экономических факторов развития ОФК в Республике Беларусь.

2-й вариант

1. Назначение и структура квалификационной характеристики специалиста по ОФК.
2. Понятие, структура и средства ОФК.
3. Назначение, понятие, цель и задачи ПФК.

3-й вариант

1. Характеристика объективных и субъективных факторов развития ОФК.
2. Общие и специфические функции ОФК.
3. Характеристика структуры и видов ПФК.

4-й вариант

1. Структура технологии физкультурной деятельности.
2. Функциональная направленность занятий ОРФК.
3. Средства и формы ПФК.

**Вопросы к проведению
письменной контрольной работы по темам лекций
№ 9,10,11,12,13,15,16,17,18.**

1й вариант

1. Назначение, содержание и форма годового и поурочного планов распределения учебного материала в ОФК.
2. Понятие и структура управленческой деятельности в ОФК.
3. Структура и формы научно-методического обеспечения.

2й вариант

1. Назначение, содержание и форма плана физкультурно-оздоровительной работы и плана физкультурно - оздоровительных мероприятий на год.
2. Виды и формы агитационно - пропагандистской деятельности в ОФК.
3. Общая характеристика, цель и задачи курсовой работы.

3й вариант

1. Назначение, содержание и форма положения о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия.
2. Содержание и принципы агитационно - пропагандистской деятельности в ОФК.
3. Порядок оформления и защиты курсовой работы.

4й вариант

1. Назначение, содержание и форма плана подготовки и плана-сценария проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия.
2. Понятие «агитация» и «пропаганда», их место в жизнедеятельности общества.
3. Общая характеристика, цель и задачи дипломной работы.

5й вариант

1. Характеристика Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь.
2. Функции, принципы и методы управления ОФК.
3. Понятие и назначение научной деятельности.

6й вариант

1. Характеристика видов научных исследований.
2. Понятие и структура управленческой деятельности в ОФК.
3. Понятие и направления научно-методической деятельности.

7й вариант

1. Цель, задачи и виды агитационно-пропагандистской деятельности в ОФК.
3. Характеристика методов научных исследований.
4. Требования к оформлению литературных источников.

8й вариант

1. Характеристика Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».
2. Порядок оформления и защиты дипломной работы.
3. Принципы научно-методической деятельности.

ТЕМЫ КУРСОВЫХ РАБОТ

«УТВЕРЖДАЮ»
Зав. кафедрой ЛА и ЛС
к.п.н., доцент П.К. Гулидин

« ____ » _____ 2011 г.

Темы курсовых работ по учебной дисциплине **«Организация и методика физкультурно – оздоровительной работы»** **для студентов дневной и заочной форм обучения**

№ п/п	Темы курсовых работ	Фамилия И.О. , группа студента	Научный руководит.
1.	Оздоровительное влияние занятий физическими упражнениями на системы организма человека.		
2.	Организация и методика проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах (включая практический опыт работы).		
3.	Характеристика возрастных периодов и статистических данных о состоянии здоровья взрослого населения.		
4.	Оздоровительное воздействие и методика закаливания человека (включая практический опыт работы).		
5.	Оздоровительное воздействие бани и методика принятия банных процедур (включая практический опыт работы).		
6.	Организация и методика занятий в комнатах психофизической и психоэмоциональной разгрузки (включая практический опыт работы).		
7.	Требования к оборудованию комнат психофизической и психоэмоциональной разгрузки.		
8.	Структура управленческой деятельности в сфере ОФК в Республике Беларусь и в Витебской области.		
9.	Разработка тропы здоровья с дозированием физической нагрузки на станциях для лиц молодого возраста.		
10.	Разработка тропы здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки для (указать возраст или категорию населения).		
11.	Разработка дорожки здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки для (указать возраст или категорию населения).		
12.	Планирование и проведение физкультурно-оздоровительной работы в средних общеобразовательных учебных заведениях (включая практический опыт работы).		
13.	Характеристика и содержание комплексов общеразвивающих упражнений для студентов.		
14.	Разработка содержания и методики занятий на тропе здоровья для детей с особенностями психофизического развития.		

15.	Анализ публикаций в сфере оздоровительной физической культуры за период 2009-2010 годов.		
16.	Оздоровительное значение и методика развития физических качеств у лиц среднего и пожилого возраста.		
17.	Способы дозирования физической нагрузки и контроля за её эффективностью в процессе физкультурно-оздоровительных занятий.		
18.	Анализ законодательных и нормативно-правовых документов в сфере ОФК.		
19.	Характеристика оздоровительной физической культуры как системы.		
20.	Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения (включая практический опыт работы).		
21.	Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы в местах отдыха населения (включая практический опыт работы).		
22.	Организация и проведение производственной физической культуры на предприятии (включая практический опыт работы).		
23.	Методика определения эффективности производственной физической культуры.		
24.	Строительство, оборудование и модели троп здоровья.		
25.	Планирование и проведение физкультурно-оздоровительной работы в средних специальных учебных заведениях.		
26.	Планирование и проведение физкультурно-оздоровительной работы в высших учебных заведениях.		
27.	Оздоровительное значение и методика проведения занятий физическими упражнениями с музыкальным сопровождением.		
28.	Содержание и методика оздоровительных занятий модифицированными дыхательными упражнениями Стрельниковой А. Н. и Бутейко К. П.		
29.	Методика проведения видеосъемки и создания учебно-методического фильма.		
30.	Принципы и методы проведения физкультурно-оздоровительных занятий.		
31.	Сравнительная характеристика оздоровительных средств физической культуры циклического и ациклического характера.		
32.	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в ОФК.		
33.	Характеристика структурных компонентов оздоровительной физической культуры.		
34.	Аутогенная тренировка и ее место в оздоровительной физической культуре.		
35.	Характеристика и содержание производственной физической культуры.		
36.	Анализ планирующей документации в оздоровительной физической культуре.		

37.	Механизм воздействия занятий физическими упражнениями на организм человека.		
38.	Характеристика и методика проведения производственной гимнастики как вида ПФК (включая практический опыт предприятия)		
39.	Характеристика и методика проведения послетрудовой реабилитации как вида ПФК (включая практический опыт предприятия)		
40.	Характеристика и методика проведения профилактики профессиональных заболеваний как вида ПФК (включая практический опыт предприятия)		
41.	Характеристика и методика проведения профессионально-прикладной физической подготовки как вида ПФК (включая практический опыт предприятия)		
42.	Характеристика и содержание комплексов общеразвивающих упражнений для школьников.		
43.	Характеристика и анализ основных и дополнительных средств оздоровительной физической культуры.		
44.	Оздоровительно-рекреативная физическая культура как вид оздоровления населения (включая практический опыт).		
45.	Планирование и проведение оздоровительной работы в физкультурно-оздоровительном комплексе (включая практический опыт).		
46.	Характеристика нетрадиционных средств оздоровления населения (включая практический опыт).		
47.	Характеристика и содержание комплексов общеразвивающих упражнений для взрослого населения.		
48.	Организация и проведение физической культуры на производстве (включая практический опыт).		
49.	Характеристика факторов влияющих на развитие оздоровительной физической культуры как системы.		
50.	Анализ состояния агитационно-пропагандистской деятельности в оздоровительной физической культуре.		
51.	Научно-методическая деятельности в оздоровительной физической культуре.		
52.	Организация и содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий. Или тема по выбору студента (согласовывается с научным руководителем).		
53.	Система физкультурно-оздоровительных мероприятий по месту жительства (включая практический опыт). Или тема по выбору студента (согласовывается с научным руководителем).		

Теоретические основы оздоровительной физической культуры

**Министерство образования
Республики Беларусь**

Учреждение образования «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова»

Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун

**Теоретические основы
оздоровительной физической культуры**

Витебск, 2004
Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Печатается по решению научно-методического Совета учреждения образования «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова»

Авторы разработчики: кандидат социологических наук, доцент кафедры философии УО «ВГУ им. П.М. Машерова» Кривцун-Левшина Л.Н., кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТМФК и С УО «ВГУ им. П.М. Машерова» Кривцун В.П.

Рецензенты: кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания УО ВГТУ Федоров В.В., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой ТМФК и С УО «ВГУ им. П.М. Машерова» Новицкий П.И.

В учебно-методическом пособии раскрываются: научная концепция оздоровительной физической культуры, понятия, структура, виды и формы ее основных компонентов – физкультурной, агитационно-пропагандистской, материально-финансовой, научной и научно-методической деятельности, оздоровительно-рекреативной и производственной физической культуры.

Учебно-методическое пособие предназначено для обеспечения лекционного и методического курса специализации П.02.02.05 «Организация физкультурно-оздоровительной работы и туризма» студентов факультетов физкультурного профиля. Оно окажет помощь преподавателям в подготовке лекционного материала, студентам при самостоятельной работе по курсу специализации, аспирантам при подготовке к сдаче кандидатских экзаменов и всем, кто интересуется вопросами оздоровительной физической культуры.

ВВЕДЕНИЕ

Оздоровительная физическая культура, интенсивно развивающаяся вместе со всеми сторонами жизнедеятельности общества, претерпевает как количественные, так и качественные изменения. В этой области деятельности по воспроизводству здоровья людей совершенствуются и интегрируются знания различных фундаментальных и частных наук, прогрессивная практика в области медицины, педагогики, психологии, физической культуры, самой оздоровительной физической культуры. Накопленный в этой сфере научный, методический и практический опыт востребован как на уровне подготовки специалистов в этой подсистеме физической культуры, так и в практике физкультурно-оздоровительной работы со всеми социальными, возрастными и профессиональными контингентами населения страны. Прежде всего, это проявляется в постоянном совершенствовании курсов специализации вузов по подготовке физкультурных кадров, интеграции научно-практических знаний специалистов различного профиля в форме научных, научно-практических, научно-методических конференций, научно-методических семинаров, факультетов повышения квалификации специалистов в области физической культуры, постоянного увеличения научно-методической литературы соответствующего тематического содержания.

Впервые за последние 20 лет подготовки специалистов физкультурно-оздоровительного профиля в нашей стране вышел учебник «Оздоровительная физическая культура» /А.Г. Фурманов, М.Б.Юспа, 2003/, в котором объединены научные и научно-методические разработки большого числа ученых и практиков в этой области физической культуры. Содержательная сторона данной информации является основанием планирования и обеспечения курсов специализации «Оздоровительная физическая культура» для студентов вузов физкультурно-педагогического профиля.

Современное состояние образовательной реформы в высшей школе вызывает и реформирование соответствующих учебных курсов подготовки специалистов с высшим образованием, что находит свое отражение и в реформировании количественных и качественных сторон учебных курсов специализации физкультурно-оздоровительного профиля. В этой связи имеют место различия в количественном планировании часов курса специализации в различных вузах и факультетах физкультурно-педагогического профиля, а, следовательно, и их содержательное обеспечение. В свою очередь содержание курсов специализации подготовки физкультурно-оздоровительных кадров требует постоянного пополнения уже имеющихся учебно-методических материалов современными достижениями научной, научно-методической и методико-практической информацией, находящейся, в основном, в сборниках соответствующих конференций, проводимых в области физической культуры. Это позволяет доводить до студентов вузов совокупность необходимой для их профессиональной деятельности системы знаний и связанных с ними умений и навыков.

В то же время функционирующая система обеспечения студентов вузов необходимыми учебными /научно-информационными/ пособиями по курсу специализации не позволяет решать задачу доведения профессиональной информации до каждого студента: норма обеспечения учебниками в вузах 1 к 4. Все это предопределяет необходимость разработки более современных и количественно достаточных учебно-методических пособий для студентов вузов. Для решения этих задач и предпринята попытка написания учебно-методического пособия по оздоровительной физической культуре для студентов факультета физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М.Машерова», которое и предлагается вниманию студентов курса специализации по ОФК, а так же всех специалистов оздоровительной физической культуры, научных работников, аспирантов, педагогов смежных профилей, самостоятельно интересующихся вопросами оздоровительной физической культуры.

В данном учебно-методическом пособии сконцентрирован материал, касающийся самой сути оздоровительной физической культуры и ее основных компонентов: производственной физической культуры, оздоровительно-рекреативной физической культуры, управленческой научно-методической, агитационно-пропагандистской, материально-финансовой деятельности. В то же время такие структурные компоненты ОФК как лечебная физическая культура, физическая реабилитация, эрготерапия, адаптивная физическая культура, валеология, врачебный контроль не рассматриваются в предлагаемом пособии по той причине, что они являются предметом рассмотрения и изучения другими соответствующими учебными курсами при подготовке специалистов физкультурного профиля.

Репозиторий ВГУ

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

Оздоровление населения Республики Беларусь, как и населения любой страны, на современном этапе развития человечества становится актуальнейшей проблемой. Детерминантами возрастающей востребованности здоровья человека являются нарастающее воздействие на организм человека условий урбанизации, технологизации производства, ухудшения экологической ситуации мест проживания и работы людей, возрастание требований к профессиональному и дисциплинарному уровню работников, интенсификация всех производственных и управленческих процессов. Все это оборачивается для организма человека целым рядом негативных последствий биологического, физиологического, физического, психического и социального характера. Следовательно, как альтернатива негативных процессов воздействия на человека современных условий его жизни в обществе развивается и функционирует совокупность медицинских, педагогических, психологических мер, которые в своем единстве призваны обеспечить сохранение и улучшение состояния здоровья людей, их трудового потенциала и долголетия, сохранить и укрепить генофонд нашего общества.

Такой совокупностью мер и видов деятельности 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**. Оздоровительная физическая культура на современном уровне развития представляет собой сложную социально-педагогическую систему, имеющую свои закономерности, принципы, методы, средства и формы функционирования. Эффективность ее обеспечения во многом зависит от профессионализма главного субъекта оздоровительной деятельности – специалиста в области оздоровительной физической культуры. Все это предопределяет необходимость высокого уровня подготовки физкультурных кадров, призванных своей профессиональной деятельностью решать одну из важнейших задач, стоящих перед человечеством - сохранение, поддержание и улучшение соматического, физического, психического, социального и репродуктивного здоровья людей, как базового условия их жизнедеятельности.

Подготовка специалистов в области оздоровительной физической культуры должна базироваться на основе современных знаний теории и практики данной отрасли физической культуры, оснащенных новейшими научными, методическими и практическими технологиями, которые в своем единстве и должны представлять собой курс профессиональной подготовки кадров - «**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**». В номенклатуре учебных предметов факультета физической культуры и спорта ВГУ курс «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы» представляет собой составную часть выше названного курса. Однако, его информационно-образовательное содержание должно включать в себя все стороны социально – педагогического явления – оздоровительной физической культуры.

Отсюда предметом изучения курса «Организация и методика физкультурно – оздоровительной работы» является познание сущности, структуры, функциональных связей и видов деятельности как целостного социально-педагогического явления – оздоровительной физической культуры, процессов ее функционирования и развития, практическое овладение организацией, методикой и проведением занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью с различными контингентами населения страны.

Целью преподавания курса является обеспечение теоретической, организационной, методической и практической подготовки специалистов в области

оздоровительной физической культуры, соответствующей современному уровню развития науки, методике и практики данного социально-педагогического явления.

Задачами преподавания курса являются:

- сформировать у студентов специальные знания, профессионально-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 свой профессиональный труд по оздоровлению населения средствами физической культуры и готовность к высокопроизводительному труду.

Определяемая целью и задачами в ВУЗах формируется и обеспечивается следующая структура преподавания курса специализации:

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

- ☞ Оздоровительная физическая культура как система.
- ☞ Теоретические основы оздоровительно – рекреативной физической культуры.
- ☞ Теоретические основы производственной физической культуры.
- ☞ Управленческая деятельность в области оздоровительной физической культуры.
- ☞ Агитационно-пропагандистская деятельность в области оздоровительной физической культуры.
- ☞ Материально-финансовая деятельность в области оздоровительной физической культуры.
- ☞ Научно-методическая деятельность в области оздоровительной физической культуры.

2. Организационные основы оздоровительной физической культуры, состоящие из следующих блоков знаний:

- ☞ Теоретические основы физкультурно-оздоровительной работы.
- ☞ Планирование, учёт и контроль в области оздоровительной физической культуры.
- ☞ Организация занятий физическими упражнениями в различных формах оздоровительной физической культуры.
- ☞ Организация самоуправления в области оздоровительной физической культуры.

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

- ☞ Теоретические основы методики занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности с различными социально-демографическими и профессиональными группами населения.
- ☞ Теоретические и методические основы закаливания.
- ☞ Методические аспекты проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах различного профиля.
- ☞ Методика применения различных видов спорта с оздоровительной и рекреативной направленностью.
- ☞ Содержание и методика занятий различными оздоровительными системами.
- ☞ Методика дозирования физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
- ☞ Организационные и методические аспекты физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

☞ Методические основы регулирования массы тела средствами физической культуры.

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

1.2. Квалификационная характеристика по специальности «Оздоровительная и лечебная физическая культура» со специализацией П.02.02.05 "Организация физкультурно- оздоровительной работы и туризма"

Квалификация специалиста: "Учитель физической культуры, педагог-организатор физкультурно-оздоровительной работа и туризма".

Настоящая квалификационная характеристика устанавливает профессиональное назначение учителей физической культуры и спорта по специальности П.02.02.00 «Физическая культура и спорт» со специализацией П.02.02.05 "Организация физкультурно-оздоровительной работы и туризма", квалификацию специалиста: "Учитель физической культуры, педагог-организатор физкультурно-оздоровительной работа и туризма", выпускаемых высшей школой по дневной и заочной формам обучения, а также квалификационные требования, предъявляемые к ним.

Квалификационная характеристика учитывается при планировании, подготовке и прогнозировании потребности в специалистах, обосновании состава специальности и специализаций, организации учебно-воспитательного процесса в высших учебных заведениях, распределении, расстановке и изучении профессионального использования выпускников Вузов. Характеристика разработана с учетом опыта подготовки кадров по физкультурно-оздоровительной работе в Белорусском государственном университете физической культуры.

Назначение специалиста

Специалист готовится для учебно-методической, организационно-управленческой, проектно-исследовательской, научной и преподавательской деятельности в области физического воспитания различных возрастных контингентов населения, спортивной работы с детьми, подростками и юношами, физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту работы, жительства и отдыха населения.

Специалист предназначен для работы в дошкольных учреждениях, средних общеобразовательных школах и специальных учебных заведениях, детско-юношеских спортивных школах, органах управления физической культурой, спортом и туризмом, коллективах физической культуры промышленных предприятий и учреждений, физкультурно-спортивных учреждениях по месту жительства населения, предприятиях коммунального хозяйства и агропромышленного комплекса, центрах реабилитации, санаториях, санаториях-профилакториях, спортивных сооружениях.

Общие требования

Специалист должен иметь высокий уровень социально-гуманитарных, общенаучных, общепрофессиональных и специальных знаний, позволяющих успешно осуществлять профессиональную адаптацию после присвоения ему соответствующей квалификации или академической степени при накоплении практических навыков по месту его профессиональной и последующей активной творческой деятельности.

Имея фундаментальную научную и практическую подготовку, специалист должен уметь самостоятельно принимать профессиональные решения с учетом их

влияния на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность людей, непрерывно пополнять свои знания, анализировать исторические и современные проблемы физической культуры и спорта, социальной жизни общества, знать место и роль в ней профессиональной деятельности, проблемы и тенденции мирового развития.

Специалист должен грамотно владеть устной и письменной речью, уметь использовать в профессиональной деятельности один из иностранных языков, знать основы мировой и отечественной культуры, иметь потребность в постоянном профессиональном, культурном и физическом совершенствовании.

Общие требования к знаниям специалиста

Специалист с квалификацией "Учитель физической культуры, педагог-организатор физкультурно-оздоровительной работы и туризма" должен знать:

- основы социально-гуманитарных дисциплин, включая мировую и отечественную культуру, основы этики, философии, экономической теории, политологии, социологии, правоведения и один из иностранных языков на уровне базовой подготовки;
- общенаучные и базовые профессиональные дисциплины, создающие фундамент теоретических знаний по специальности и базу прикладных знаний в смежных областях наук, включая педагогику, психологию, теорию и методику физического воспитания и оздоровительной физической культуры, теорию спорта, современные информационные технологии, анатомию, физиологию (общую и возрастную), биохимию, биомеханику, спортивную медицину, гигиену, лечебную физическую культуру и массаж, спортивную метрологию, охрану труда, методику защиты населения в чрезвычайных ситуациях и экологическую безопасность;
- специальные дисциплины, создающие теоретическую базу знаний и практические навыки по специальности, в том числе введение в специальность, историю физической культуры и спорта, социологию физической культуры и спорта, физиологию физической культуры и спорта, психологию физической культуры и спорта, организацию и спортивный менеджмент и маркетинг, правовые основы физической культуры и спорта, технические средства обучения, гимнастику, спортивные игры, легкую атлетику, плавание, лыжный спорт, спортивные единоборства, атлетизм, туризм, спортивно-профессиональную подготовку;
- специальные дисциплины, создающие углубленную базу знаний по соответствующей специализации. методы контроля и самоконтроля за физическим состоянием.
- основные положения Закона "О физической культуре и спорте", постановления, приказы и распоряжения вышестоящих организаций., нормативные и другие руководящие документы по физкультурно-оздоровительной работе.

Общие требования к умениям специалиста

Специалист с квалификацией "Учитель физической культуры, педагог-организатор физкультурно-оздоровительной работы и туризма" должен уметь:

- на научной основе организовывать свой труд, владеть компьютерными методами сбора, хранения, обработки и редактирования информации в сфере его профессиональной деятельности;
- приобретать новые знания, используя современные информационные технологии;
- самостоятельно принимать управленческие решения, разрабатывать и вести планирующую документацию, организовать работу исполнителей и делопроизводство;

- строить и использовать модели описания и прогнозирования различных явлений, осуществлять их количественный и качественный анализ;
- ставить цели и формулировать задачи, связанные с реализацией профессиональных функций, использовать методы изученных наук;
- организовывать и качественно проводить занятия по физическому воспитанию учащихся, спортивной тренировке, оздоровительной физической культуре и туризму;
- правильно нормировать нагрузки на физкультурных и спортивных занятиях с учетом состояния здоровья, возраста, пола и подготовленности занимающихся;
- контролировать нагрузки и физическое состояние занимающихся физическими упражнениями с оздоровительной и спортивной направленностью;
- определять эффективность учебно-тренировочного процесса по оздоровительной физической культуре и спорту;
- принимать участие в научных исследованиях, связанных с совершенствованием и развитием методики физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спорта;
- организовывать и вести обучение учительского, инструкторского и тренерского персонала, осуществлять мероприятия по предотвращению производственного травматизма.
- постоянно и систематически повышать свою профессиональную квалификацию, уровень теоретических знаний, практических умений и навыков.*

1.3. Оздоровительная физическая культура как система

Современный уровень развития физической культуры, обусловленный социально-экономическими, социально-политическими, образовательными, культурологическими, экологическими, медико-биологическими факторами жизнедеятельности нашего общества, требует и современных подходов к анализу явления - оздоровительная физическая культура. Насущная необходимость оздоровительной физической культуры (ОФК) особо подчеркнута Президентом Республики Беларусь в его послании Национальному собранию в апреле 1999 г.: «Физическая культура и спорт должны быть направлены на укрепление здоровья нации... физкультура и спорт должны быть доступны всем гражданам страны, стать неотъемлемой частью их жизни».

Эффективность организации, внедрения и функционирования ОФК в определенной степени обусловлена уровнем современного развития ее научно-теоретической, методологической 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 социального явления.

1.3.1. Понятие и структура оздоровительной физической культуры

Использование физических упражнений для оздоровления, реабилитации, рекреации, физического развития и физической подготовленности, адаптации к условиям трудовой и учебной деятельности человека на уровне теории и практики известно уже в течение столетия. Однако, на сегодняшний день нет единства во мнении ученых об определении «оздоровительная физическая культура». В целом ряде развитых стран за рубежом термин «оздоровительная физическая культура» отсутствует вообще: он заменяется термином «спорт для всех». В то же время

функционально-практический смысл данного термина тот же, что и ОФК. В этой связи категория «оздоровительная физическая культура» представляется более функционально оправдана, поскольку в ней заложен атрибутивно свойственный данной области физической культуры характер направленного воздействия на человека и его био-психо-социальное преобразование.

В отечественной литературе среди разнообразия мнений по вопросам о сущности и структуре ОФК можно выделить несколько подходов:

- **утилитарно-прикладной**, рассматривающий ОФК как повседневное выполнение утренней гимнастики, игр на воздухе и т.п.(1).
- **структурный**, определяющий ОФК как компонент физической культуры наряду со школьной, бытовой, производственной физической культурой(2); как систему организационно-методических мероприятий, направленных на приобщение человека к регулярным занятиям физическими упражнениями, включающих гигиеническую (утренняя зарядка, пешие прогулки) и оздоровительно-рекреативную физическую культуру в режиме труда и отдыха, организационно-управленческие основы, материально-техническое и кадровое обеспечение (3);
- **функциональный**, выявляющий ролевую направленность ОФК в третьем состоянии здоровья человека – предболезни(4);
- **структурно-функциональный**, рассматривающий ОФК в виде сознательно управляемого процесса и его результата по использованию видов, форм, средств и методов физической культуры с целью оптимизации двигательного режима, укрепления здоровья, всестороннего развития физических, психических и духовных возможностей людей для их эффективного функционирования в природной, производственной, бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности, включающего производственную, оздоровительно-рекреативную и оздоровительно-реабилитационную физическую культуру(5).

Высказывается мнение, что ОФК не является частью физической культуры, поскольку последняя включает в себя физическое воспитание, спорт, физическую рекреацию, двигательную реабилитацию, физическую подготовку, физическое развитие, профессионально прикладную физическую подготовку, физическое совершенство(6).

При всем разнообразии подходов к рассмотрению понятия «оздоровительная физическая культура» неизменным остаются ее атрибутивные свойства и качества: культурологический и деятельностный способ осуществления, структурность и функциональность, предметность и целесообразность. В этой связи методологическим основанием анализа понятия и явления «оздоровительная физическая культура» выступают теории и понятия «культура», «деятельность», «структура», «функция».

Философская трактовка понятия «культура» определяет ее как специфический способ организации и развития человеческой жизнедеятельности, представляемый в продуктах материального и духовного труда, в системе социальных норм, учреждений, духовных ценностях, совокупности отношений людей к природе, между собой и к самим себе. Понятие «деятельность» предстает как специфическая форма активного отношения к окружающему миру, содержание которого составляет его целесообразное изменение и преобразование. Категория «структура» рассматривается как совокупность устойчивых связей объекта, обеспечивающих его целостность и тождественность самому себе, т.е. сохранение основных свойств при различных внешних и внутренних изменениях. Понятие «функция» в данном случае может рассматриваться как взаимосвязь отдельных частей, их назначение в рамках некоторого целого, т.е. функциональность (7).

Взаимосвязь данных категорий и явлений обнаруживается в их диалектическом единстве: - человеческая жизнедеятельность проявляется и обеспечивается в форме активного преобразования своей и окружающей природы для удовлетворения материальных и духовных потребностей как условий возможности и оптимальности

существования и развития человека, социальной группы, общества в целом; - многообразие материальных и духовных потребностей обуславливает возникновение, развитие и многообразие видов социокультурной деятельности, направленных на удовлетворение конкретных потребностей – функционально-предметных форм активности человека; - необходимость удовлетворения конкретного предмета потребностей в определенном виде предопределяет функциональную целесообразность видов социокультурной деятельности; - достижение необходимого вида удовлетворения потребностей, т.е. результата целесообразной деятельности детерминирует набор определенных действий, операций, средств и условий его достижения, т.е. задается, воспроизводится и обеспечивается система устойчивых элементов, компонентов внутренней структуры социокультурной деятельности и связей между ними, а также устойчивые связи и отношения между сопряженно функциональными видами деятельности.

Таким образом, разработка категории «оздоровительная физическая культура», анализ данного явления должны идти по следующей схеме:

- социокультурные потребности социального субъекта;
- субъект деятельности и его структурные характеристики;
- объект деятельности и его социально-демографические характеристики;
- предмет деятельности и его био-психо-социальные характеристики в целостном преобразовании природы человека;
- цель деятельности и ее структурные проявления в процессе удовлетворения потребностей социального субъекта;
- средства деятельности и их функционально-структурные характеристики;
- способы осуществления деятельности как механизм проявления и обеспечения социокультурной активности субъекта предметно-целевой направленности;
- результат деятельности как достигнутая модель предметно-целевой активности субъекта по преобразованию био-психо-социальной природы человека .

На всех этапах существования человечества имеет место потребность в физически развитых, здоровых и психически устойчивых членах общества, способных эффективно выполнять свои социальные функции. Удовлетворение данной потребности зависит от эффективного соотношения основных процессов жизнедеятельности людей: процесса их биологического, физического, интеллектуального и духовного развития в период естественной эволюции и социализации (взросления и учебы), трудовой, бытовой и досуговой деятельности, находящихся во взаимосвязи . Данная взаимосвязь обусловлена следующими факторами: - способностью и уровнем адаптационных возможностей организма человека к воздействию природной, социальной и производственной среды; - физическим развитием, психической и физической подготовленностью, необходимых для оптимального выполнения учебных, трудовых, бытовых и социальных функций; - обеспечением природных двигательных потребностей человека, нереализованных в результате современного способа производства, бытовой деятельности людей за счет автоматизации, компьютеризации и возникновения на этой основе гиподинамии, гипокинезии; - наличием психоэмоциональных напряжений во всех сферах жизнедеятельности человека; - технологизации, интеллектуализации, информатизации производственных, учебно-воспитательных, образовательных и коммуникативных отношений; - необходимостью в определенном уровне физической, психической, нравственной подготовленности человека как условий для дальнейшего физического и духовного его самосовершенствования и самовоспроизводства.

Перечисленные факторы очерчивают параметры исторически сложившихся способов удовлетворения данных потребностей по преобразованию биологической и социальной природы человека – физических упражнений. Физические упражнения, характеризующиеся своей целевой направленностью по удовлетворению конкретных

потребностей человека, осуществляемые в современных социальных, организованных связях и специально создаваемых условиях материального, информационного, управленческого, научного обеспечения, приобретают характер системной деятельности, обладающей предметно-целевой функциональностью и структурной целостностью, т.е. оздоровительной физической культуры. На современном этапе развития социокультурных видов деятельности ОФК следует рассматривать как целостную, относительно самостоятельную подсистему физической культуры, имеющую свою внутреннюю и внешнюю структуру.

Внутренняя структура ОФК представляет собой устойчивую совокупность предметно-функциональных связей и отношений между элементами и компонентами ее системообразующей деятельности – физкультурной. **Физкультурная деятельность** – это исторически сложившийся вид социальной деятельности людей, обязательный или добровольный, оздоровительный, учебно-тренировочный или соревновательный, производственный или внепроизводственный (учебный и внеучебный) процесс поддержания и развития физических, психических и духовных возможностей человека, в ходе которого он своей собственной активностью путем использования разнообразных средств физической культуры обеспечивает удовлетворение потребностей личности и общества в оптимальном выполнении бытовых, трудовых, общественных и военно-защитных функций.

Физкультурная деятельность (ФД) развивается и функционирует как система с присущими ей строением и функциями. Ее основными подсистемами выступают духовная и практическая стороны преобразования человека. Духовная сторона ФД проявляется и обеспечивается в формировании и поддержании устойчивой совокупности физкультурных потребностей, интересов, стремлений, желаний личности, социальной группы, общества в целом, предметно связанных с совершенствованием биологической (физической) и духовной природы человека. Практическая ее сторона выступает как реальный процесс и результат данного совершенствования.

Практика физкультурной деятельности имеет, в свою очередь, внутреннюю и внешнюю структуру. **Внутренняя структура включает в себя:** 1) **субъект деятельности** – индивид, социальные группы, социальные слои и т.д., включенные в занятия физическими упражнениями и обладающие определенными социально-демографическими характеристиками: полом, возрастом, состоянием физического и психического здоровья, определенным уровнем физического развития и физической подготовленности, рода деятельности, профессии, содержанием и направленностью мотивации. Воздействуя на свою собственную природу субъект деятельности становится ее объектом; 2) **предмет деятельности** – биологическая и социальная природа человека, функционально обеспечивающая потребности производства и воспроизводства человека в различных сферах жизнедеятельности общества; 3) **средства деятельности:** а) естественно-культурные – физические упражнения, природные и гигиенические факторы; б) искусственно-созданные – инвентарь и оборудование, спортивные сооружения и спортивная форма; 4) **цель деятельности** – планируемый и достигаемый результат деятельности по удовлетворению потребностей субъекта в его биологическом или духовном преобразовании; 5) **способ осуществления деятельности** или собственно активность субъекта – технология деятельности, включающая совокупность знаний, умений и навыков социального субъекта по обеспечению материальных и гигиенических условий занятий физическими упражнениями; по технике и методике выполнения упражнений; по применению средств и методов контроля за функциональным состоянием организма, физическим и психическим развитием, физической подготовленностью; б) **результат деятельности** – специфический и общекультурный, где к первому относится достигнутый уровень физического (соматического) и психического здоровья, физического развития и физической подготовленности, физическая и психическая

готовность к выполнению социальных функций в различных сферах жизнедеятельности человека, физическое совершенство, физкультурное образование и физкультурная образованность, здоровый образ жизни как совокупность специальных знаний и умений в области всестороннего развития личности средствами физической культуры; ко второму – сформированные психические, социальные и духовные качества личности.⁽⁸⁾

Единство и содержание элементов и компонентов внутренней структуры ФД обуславливают ее **внешнюю структуру** во взаимосвязи направлений, видов и форм. Основопологающим признаком построения и функционирования **внешней структуры ФД** является предметно-целевая направленность.

По специфике удовлетворения определенных групп потребностей социального субъекта во внешней структуре ФД в системе ОФК можно выделить два основных направления: специальное и общеоздоровительное. Специальное направление – это относительно самостоятельная подсистема физкультурной деятельности, включающая в себя такие структурные компоненты как лечебно-реабилитационная и производственная физическая культура. Лечебно-реабилитационная физическая культура – это управленческий и собственно медико-педагогический процесс и результат использования средств физической культуры и медицины для восстановления сниженных и утраченных функций различных систем организма человека вследствие производственных и бытовых травм, 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 – это управленческий и собственно педагогический процесс и результат использования средств физической культуры с целью восстановления работоспособности, воспитания профессионально необходимых физических и психических качеств, профилактики профессиональных заболеваний, формы и содержание которого диктуются особенностями характера и организации труда. Ее структурными видами деятельности являются производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний, профессионально-прикладная психофизическая подготовка.

Общеоздоровительное направление – относительно самостоятельная подсистема, совокупность целе-функциональных видов деятельности, образующих **оздоровительно-рекреативную физическую культуру (ОРФК)**. Она предстает как управленческо-педагогический процесс и результат восстановления, поддержания и совершенствования адаптационных, физических, психических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры с целью оптимизации его функционирования в природной, бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности. Ее формы и содержание диктуются состоянием анатомо-физиологического, физического, психического и социального здоровья человека. Структурными компонентами ОРФК являются массовые физкультурно-спортивные мероприятия, физкультурно-оздоровительные системы, нетрадиционные средства оздоровления, адаптированные к целям оздоровления виды спорта.

Каждое из направлений и видов внешней структуры физкультурной деятельности в системе ОФК выступают как ее предметно-целевое содержание, осуществляемое в определенных условиях своей организации, т.е. формах. Формы ФД функционируют в двух основных организационно-управленческих состояниях: социально-экономическом и технико-организационном. Отсюда ФД осуществляется в следующих основных формах – государственной, общественной, частной и самодеятельной. Они, в свою очередь, предопределяют технико-организационные ее формы, которые классифицируются по нескольким основаниям: по способу организации – организованные и самоорганизованные; по способу объединения субъекта для

обеспечения деятельности – коллективные (групповые) и индивидуальные; по временному признаку использования физических упражнений в процессе жизнедеятельности человека – внутрипроизводственные (внутриучебные) и внепроизводственные (внеучебные), в процессе досугового времяпрепровождения; по территориальному признаку – занятия по месту учебы, работы, жительства, отдыха, лечения; по организационно-управленческим способам вовлечения социального субъекта в занятия физическими упражнениями – физкультурно-оздоровительные группы, клубы по спортивным интересам, физкультурно-спортивные секции, школы здоровья, физкультурно-оздоровительные центры (комплексы), культурно-спортивные комплексы, физкультурно-спортивные клубы, детско-юношеские клубы физической подготовки и т.д.

Совокупность компонентов и элементов внутренней и внешней структуры ФД детерминируют необходимость существования и функционирования в системе ОФК определенного комплекса сопутствующих ей видов деятельности: материально-финансовой, медицинской, научно-методической, педагогической, управленческой, агитационно-пропагандистской, менеджмента и маркетинга.

В своей взаимосвязи и взаимообусловленности данные виды деятельности, практическая и духовная подсистемы и образуют структурно-функциональную целостность ОФК (схема 1).

Таким образом, **оздоровительная физическая культура** на современном этапе ее развития – *это относительно самостоятельная подсистема физической культуры, представляющая собой целесообразный процесс и его результат по использованию средств, методов и форм физической культуры и связанных с ним 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.*

1.3.2. Функции и принципы оздоровительной физической культуры.

ОФК как относительно самостоятельная подсистема физической культуры обладает всеми ее свойствами, и в то же время имеет свою специфическую функциональную направленность. Функциональность (назначение) ОФК определяется теми целями и задачами, которые преследуются при воздействии на специфический объект и его предмет – человека, обеспечивающего определенные социальные, производственные, семейные, досуговые, политические и другие функции в различных сферах жизнедеятельности. В этой связи ОФК имеет два основных функциональных направления: преобразование социальной природы человека и преобразование его биологической природы.



Схема 1: Структура практики оздоровительной физической культуры

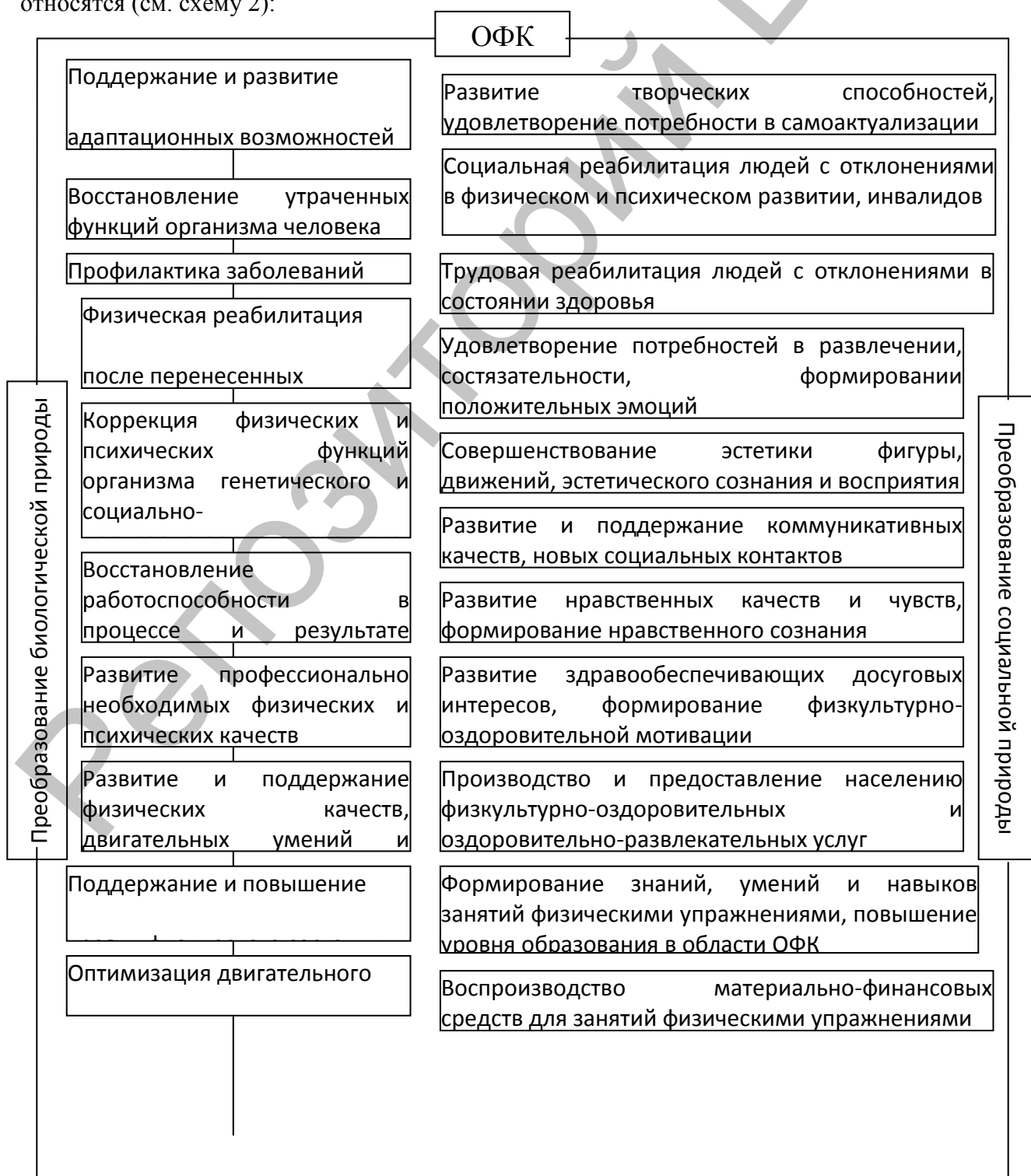
Являясь частью не только физической, но и общей культуры общества, ОФК в рамках своего первого функционального направления выполняет следующие общие социокультурные функции:

- социализации – приобщение личности к миру физических упражнений, формирование мотивации здорового образа жизни, оптимальных оздоровительно-преобразовательных моделей поведения;
- социоэмоциональная – удовлетворение потребностей человека и общества в сохранении социально-психической стабильности путем создания чувства общности, дружбы, товарищества; формирование присущих данной сфере деятельности традиций, ритуалов, обрядов как символов сохранения культурного и социального наследия;
- интеграции – объединение людей в их мотивации, совместной деятельности и образе жизни по культурологическому саморазвитию и самосоциализации средствами физических упражнений и сопутствующих им видов деятельности;
- гностическая (познавательная) – познание на уровне теории и практики основных путей преобразования биологической и социальной природы человека, выработка методик эффективного использования физических упражнений, новых средств физического воздействия, определение общественных механизмов интеграции, социализации, коррекции поведения людей в разных видах деятельности в области физической культуры и т.д.;
- коммуникативная – создание механизмов социокультурного общения, единого физически культурного информационного пространства, возможности передачи и обмена теоретической, методической и практической информацией путем специально созданных коммуникативных каналов связи: целевых теле, радио каналов и программ, тематической прессы, управленческой, педагогической, медицинской литературы, интернетканалов и т.п.;
- воспитательная – формирование и воспроизводство воли, чувств высокого порядка (товарищества, коллективизма, сотрудничества, мужества, трудолюбия и т.д.), нравственных норм в процессе совместной деятельности людей в области физической культуры, социальной активности личности путем закрепления и востребования социальных ролей (капитан команды, физорг, судья по виду спорта, тренер и т.п.);
- образовательная – формирование у социального субъекта совокупности знаний в области физических упражнений, здорового образа жизни, законов и методик саморазвития, самовоспитания и самооздоровления на уровне личностного, группового и общественного физкультурного образования.

ОФК, являясь структурной единицей макросистем - культуры и физической культуры, впитывая их свойства и функции, сохраняет и присущий им характер предметной направленности на объект воздействия – биологическую и социальную природу человека. Двойственность предметной направленности функций ОФК обусловлена содержательной сущностью самих потребностей людей – материальных и духовных. Материальные потребности людей проявляются на объективном и субъективном уровнях. На объективном уровне потребности людей предопределяются условиями их существования, функционирования и развития: в воспроизводстве человеческого рода, в адаптации к окружающей среде (экологической, климатической, производственной, бытовой, социокультурной и т.п.) в производстве материальных ценностей, необходимых для жизнедеятельности человека (пище, одежде, жилье и т.д.), двигательные потребности как условие биологического и пространственно-временного существования человека. Духовные потребности на объективном уровне проявляются в осознании необходимости формирования и сохранения определенного типа личности и ее социокультурного типа поведения в различных сферах жизнедеятельности людей,

межличностных отношениях, позволяющих обеспечение всех вышеперечисленных потребностей.

На субъективном уровне материальные и духовные потребности человеческого существования и развития трансформируются в мотивации деятельности людей в различных сферах их жизнедеятельности, в том числе в области физической культуры. Многообразие материальных и духовных потребностей, обеспечиваемых всей системой культуры, физической культуры, приобретают конкретный способ удовлетворения, пригодный для этих целей посредством своих функций, выработанных и проявляемых в исторической человеческой практике. Следовательно, ведущим критерием в формировании, проявлении и развитии функциональности ОФК является степень удовлетворения материальных и духовных потребностей людей по преобразованию их биологической и духовной природы, необходимой для нормального существования и развития в природной, производственной и социальной среде. В этой связи ОФК имеет частные специфические функции, направленные на удовлетворение специфических потребностей личности и общества в поддержании, развитии и совершенствовании биологической и социальной природы человека средствами физической культуры. К ним относятся (см. схему 2):



Рационализация активного
отдыха средствами физической

Сохранение трудового
потенциала, обеспечение

Формирование физкультурной активности
населения, ЗОЖ

Воспроизводство и передача новых научно-
практических достижений в области
оздоровления, формирования ЗОЖ и организации

Схема 2. Специфические функции оздоровительной физической культуры.

Функционально-целевая направленность ОФК и достижение ее результатов подчиняются общим закономерностям природного, организационного и научного характера, которые выступают как ее общие и специфические принципы. Категория «принцип» означает основное, исходное положение какой-либо теории, учения, науки; руководящая идея, основное правило поведения или деятельности (9). Принципы физической культуры, в том числе и ОФК складывались на протяжении всей истории их развития, обосновывались и формулировались по мере научных, теоретических исследований. На современном этапе развития ОФК ее принципы можно условно подразделить на общие, присущие ей как части физической культуры, и частные, присущие собственно ОФК. К общим принципам ОФК относятся те, которые определяют ее функциональное назначение в общей связи различных сфер жизнедеятельности общества, социальной группы, личности. К ним относятся:

- ✓ **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 обеспечении всех видов физкультурной деятельности, других видов деятельности в области ОФК специально выделенным временем в общественной организации труда и отдыха людей для рекреации, восстановления, развития, познания и т.д., т.е. рациональных способов самосовершенствования;
- ✓ **принцип всесторонней связи с социальными аспектами жизнедеятельности людей**, проявляющийся, с одной стороны, в распространении, организации и внедрении занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности во все социальные слои и групп., во-вторых, в организации и проведении этих занятий во всех регионально-территориальных местах проживания людей;
- ✓ **принцип соответствия ценностно-ориентационному состоянию общественного и индивидуального сознания**, проявляющийся в трех основных аспектах: во-первых, в осознании необходимости оздоровления членов общества, сохранения генофонда нации, трудоспособного населения, выраженного в политической воле государства, руководителей всех сфер народного хозяйства, образования и культуры; во-вторых, в осознании необходимости физической, психической и социальной реабилитации нетрудоспособных членов общества (инвалидов детства, труда и т.д.), реализуемого в объединении усилий представителей социальной, медицинской сферы, органов управления физической культуры по созданию соответствующих условий для удовлетворения этой потребности; в-третьих, осознание необходимости в оптимальном уровне здоровья, физического развития и физической подготовленности на уровне отдельной личности, проявляющееся в разнообразных физкультурных потребностях, интересах, целях преобразования своей биологической и социальной природы средствами физической культуры;

- ✓ **принцип всестороннего гармоничного развития личности**, направленный на всестороннее физическое развитие и разностороннюю физическую подготовленность; формирование этических, коммуникативных, социокультурных норм поведения как в процессе физкультурной, так и других видов деятельности людей; развитие умственных способностей, эмоциональной устойчивости; формирование общих и специальных двигательных умений и навыков, здорового образа жизни;
- ✓ **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 целесообразности**, проявляющийся в разработке целей и задач каждого из видов деятельности в области ОФК, определении наилучших путей, средств, методов их достижения;
- ✓ **принцип актуальности**, реализующийся через осознание и практические действия работников управления, физической культуры, образования, науки, медицины, средств массовой информации по выявлению и устранению насущных проблем, недостатков разнопланового характера в жизнедеятельности людей: их состоянии здоровья, физического развития, физической и профессиональной подготовленности, способов проведения досуга, культуры питания, закаливания и т.п.;
- ✓ **принцип законности**, реализуемый путем соответствия поступков, действий и деятельности людей в области ОФК имеющимся в обществе конституциональным, трудовым, жилищно-хозяйственным, финансовым, организационно-управленческим и др. законодательным и нормативным актам;
- ✓ **принцип научности**, проявляющийся в том, что все виды деятельности в области ОФК основываются на научных исследованиях, позволяющих выявлять наилучшие образцы обеспечения цели и задач, стоящих перед данной подсистемой физической культуры.

Перечисленные принципы ОФК отражают ее общие с физической культурой и другими сферами жизнедеятельности общества основные закономерности и условия оптимального функционирования и развития. В то же время ОФК имеет только ей присущие, частные, специфические принципы в соответствии с ее предметно-функциональной направленностью:

- ✓ **принцип оздоровительной направленности**, проявляющийся в следующей совокупности основных положений: 1) организация процесса занятий физическими упражнениями, методика подбора и реализации физической нагрузки должны быть строго направлены на достижение оздоровительного эффекта; 2) планирование и регулирование физической нагрузки должно осуществляться на основе научно обоснованных закономерностях сохранения и укрепления состояния здоровья; 3) обеспечение регулярности и функционального единства врачебно-педагогического контроля с занятиями физическими упражнениями с целью оценки реакции организма занимающихся на физическую нагрузку; изменений, происходящих в системах организма человека в процессе и результате этих занятий; коррекции применяемых средств, методов, физической нагрузки для достижения пролонгируемого оздоровительного эффекта (10);
- ✓ **принцип соответствия выбираемых средств, объема и интенсивности физической нагрузки социально-демографическим особенностям занимающихся:** полу, возрасту, роду учебной и производственной деятельности, двигательным,

психическим и физическим особенностям (характеру заболевания, уровню физического здоровья, развитию физических качеств и физической подготовленности, анатомо-физиологическим особенностям) человека;

- ✓ **принцип соответствия средств, видов, форм, направленности занятий и физкультурно-спортивных мероприятий** физкультурным интересам, потребностям, целям различных по полу, возрасту, уровню образования, социальному положению групп занимающихся;
- ✓ **принцип сочетания** двигательных, эстетических и развлекательно-эмоциональных сторон в физкультурно-оздоровительных занятиях, спортивно-массовых мероприятиях;
- ✓ **принцип комплексного использования** средств, видов и форм ОФК.

Названные специфические принципы ОФК предопределяют успешность функционирования всех ее компонентов и элементов, образующих целостность данной области физической культуры. Но каждый ее компонент в то же время имеет свои внутренние, только им присущие принципы, которые могут быть рассмотрены при отдельном научном анализе.

1.3.3. Природные и социальные факторы функционирования и развития оздоровительной физической культуры

Оздоровительная физическая культура – исторически обусловленное социальное явление, которое подчиняется общим закономерностям развития общества. Эти закономерности всецело зависят от характера тех отношений, которые устанавливаются между людьми и природой, между самими людьми в процессе их жизнедеятельности. Следовательно, познание и научное управление ОФК невозможно без изучения причинно-следственных связей, обуславливающих ее возникновение, функционирование и развитие как обязательного атрибута жизни и деятельности людей. В общей целостности этих причинно-следственных связей можно выделить природные (естественные) и социальные (социально-экономические) факторы.

Вся деятельность человека, в том числе и физкультурно-оздоровительная, осуществляется в определенных природных, естественных условиях. В понятие «природа» включается как сам человек, так и все его естественное окружение, условия его обитания. К природным условиям существования и развития человека, как правило, относят географическую, экологическую и климатическую среду.

Под географической средой понимается та часть природы, непосредственно взаимодействующая с человеческим обществом. Она служит естественной основой развития ОФК: 1/ рельеф местности, климатические условия определяют характер физических упражнений и связанных с ними искусственных средств оздоровления (зимние и летние виды спорта, виды туризма, водные и наземные физические упражнения, передвижения на лыжах, коньках, катания на санях, длительность использования естественных факторов природы – воды, воздуха, солнца, влажности воздуха и т.д.), применяемых в различных видах лечебной физической культуры, физической реабилитации и др. компонентах ОФК; 2/ рельеф местности, погодные условия определяют характер спортивных сооружений, выбор времени для проведения занятий оздоровительной направленности в условиях спортивных сооружений, на открытой местности, содержание физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований; 3/ природные, климатические условия заставляют человека развивать технические устройства, транспортную систему, приборы искусственного солнечного облучения, бассейны, водно-спортивные комплексы и др., создавать искусственные трамплины, зимние сады и т.д.

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

Для Беларуси характерным признаком экологического кризиса стало ухудшение радиационной обстановки после аварии Чернобыльской АЭС в 1986 г. Повышение радиоактивного фона воды и почвы усугубили существующие и до этого проблемы химического загрязнения окружающей среды. Результаты Чернобыльской аварии стали мощным дестабилизирующим фактором для населения страны в комплексном своем проявлении: демографическом, психическом, физическом, экономическом. Так, демографические последствия аварии проявились в увеличении миграции людей не только из загрязненных радиацией районов, но и из республик, 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 и подростков, наблюдается запаздывание их полового созревания в районах проживания с радиационным фоном 15 Ки/км² и выше (Столинский район, Хойники, Черников) (11).

Психические последствия аварии проявляются в нарастании состояния тревожности, страха за свою жизнь и жизнь близких людей, известной в науке как «радиофобия», в безрадостной обстановке в трудовых коллективах, семьях; нарастании безысходности, утрате смысла жизни (12). Все это ставит перед обществом, государством задачи решения указанных проблем, что предопределяет изучение, методическое обеспечение и организацию занятий физическими упражнениями с акцентированной оздоровительной направленностью для людей, проживающих на радиационных территориях.

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

В зависимости от целей и практического назначения научного анализа социально-экономические факторы развития ОФК можно классифицировать по следующим группам: 1/общие и специфические; 2/ частные и особенные; 3/ факторы, воздействующие на ОФК непосредственно или опосредованно; 4/ объективные и субъективные факторы; 5/ внешние и внутренние (13).

К общим социально-экономическим факторам (условиям) относятся те, которые воздействуют на все сферы общественной жизни в стране. В эту группу факторов можно включить: общественно-политический строй и связанные с ним характер способа производства, производственных отношений, политические механизмы регуляции этих отношений. Так, на современном этапе развития общества, в том числе и Республики Беларусь, преобладающим способом производства материальных благ является машинное (автоматизированное) производство в сочетании с информационными технологиями. Решая прогрессивные задачи удовлетворения насущных потребностей людей в пище, одежде, жилье современное производство отрицательно сказывается на основной производительной силе – человеке и его окружающей среде. Это проявляется в снижении доли физического труда, нарастании эффектов гиподинамии и гипокинезии; влиянии

факторов производства (загрязненности, запыленности, загазованности, токсичности, вибрации и т.п.) на различные системы организма работающего человека, и, как следствие, увеличении числа профессиональных заболеваний. В то же время современное производство предъявляет определенные профессиональные требования к физической, психической и двигательной подготовке человека – работника. Все это обуславливает наличие и развитие всех видов деятельности, направленных на подготовку человека к труду и его восстановления после трудовой деятельности, т.е. производственной физической культуры, физической реабилитации, физической рекреации.

Социализация молодого поколения, связанная с условиями и характером общественного производства, уровнем развития науки и техники современного общества предъявляет повышенные требования к уровню образования детей, подростков, молодежи, что проявляется в увеличении объемов учебных предметов, психической нагрузки, снижении доли свободного времени на восстановление после учебного дня. Более 83.0% дневного времени учащиеся и студенты находятся в малоподвижном состоянии (уроки, лекции, семинары, домашние задания, зачеты, экзамены и т.д.) (14). Это, в свою очередь, вызывает негативные последствия в состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности данной категории населения: среди студенческой молодежи к первой медицинской группе «здоров» относится 58.9%, ко второй группе «непатологические отклонения в состоянии здоровья» – 26.8%, к третьей медицинской группе «болен» – 14.3%. 25-35% школьников по окончании школы уже относятся к специальной медицинской группе и нуждаются в оздоровительной реабилитации (15).

о-политический строй, ориентированный в нашей стране на рыночные отношения, оказывает влияние на развитие ОФК несколькими аспектами. С одной стороны, он влияет на все стороны жизнедеятельности людей через формы собственности на средства производства – государственную или частную. С другой стороны, развитие частной собственности на средства производства, повышение требования к количественно-качественным параметрам участников производства и других видов деятельности усиливает психическую напряженность как в процессе самого труда, так и в условиях трудоустройства ;влияет на результаты труда, размеры частной собственности и получаемое материальное вознаграждение (зарботная плата, дивиденды, общие доходы), вызывают расслоение общества на богатых и бедных. С третьей стороны, расслоение общества по признаку материальных доходов создает неравные условия жизни людей: доступу к материальным благам, продуктам питания, медицинскому обслуживанию, здоровому способу досуга, отдыха, развивающимся видам искусства и т.п. Все это в совокупности влияет на различные стороны возможного или невозможного развития членов общества: их качество, образ и уровень жизни, социальную удовлетворенность. И, прежде всего, негативные последствия ориентации общественно-политического строя на рыночные отношения сказываются на наиболее социально незащищенной части населения – подрастающем поколении, студенческой молодежи, пенсионерах. Так, исследования показывают, что 79.0% студентов имеют периодическое или постоянное ограничение в материальных (финансовых) средствах, 74.8% - постоянные и временные ограничения в продуктах питания, обуви и одежде, в услугах медицины, приобретении лекарств, путевок в дома отдыха, санатории, студенческие спортивные лагеря, посещениях столовых в процессе учебного дня, выборе физкультурно-оздоровительных занятий, посещениях театров, выставок и т.п., приобретении специальной и художественной литературы, посещениях молодежных клубов, дискотек и т.п. 46.3% студентов сочетают учебу с работой, в том числе и ночное время (16).

Ориентированное на народные потребности государство разрабатывает и осуществляет на практике комплексные и локальные, производственно и культурно направленные программы смягчения или устранения негативного влияния социально-

экономических факторов. Среди этих программ находят свое место и программы развития ОФК для всех контингентов населения РБ, что в целом обеспечивает актуализацию внимания к развитию ОФК на всех уровнях власти, производства, образования, досуга, к профилактике и лечению заболеваний различных социально-демографических групп населения (более подробно см. раздел 4.2).

Специфические факторы – это условия, характерные только для ОФК: научные, педагогические, управленческие особенности познания, воспитания и развития, организации и координации усилий людей в области оздоровления средствами физической культуры; преобладающие направления, виды, формы занятий физическими упражнениями в зависимости от степени негативного проявления социально-экономического фактора; физкультурно-оздоровительные системы, традиции, соревнования и мероприятия, сложившиеся в стране.

Частные факторы – это условия для развития ОФК, которые возникают в отдельных регионах, областях, экономических или территориальных районах проживания людей, отраслях народного хозяйства, среди различных социально-демографических групп населения. Так, в крупных промышленных регионах РБ могут проявляться такие производственные факторы, которые вызывают к действию определенные виды и формы профилактики профессиональных заболеваний, после травматической реабилитации, лечения общих и профилированных заболеваний и т.п. На территории радиационного загрязнения этими видами и формами могут стать лечебно-профилактические, психопрофилактические и другие компоненты оздоровления и реабилитации людей средствами физической культуры

Особенные условия возникают в тот или иной период развития общества. Например, в условиях перехода нашей страны от социалистических распределительных финансово-экономических отношений к рыночным снижается доля населения, имеющая необходимые финансовые средства для оплаты физкультурно-оздоровительных услуг и увеличивается финансово-экономическая обеспеченность узкого круга людей. Это, в свою очередь, вызывает развитие в структуре ОФК новых физкультурно-оздоровительных услуг в сочетании с комплексом услуг косметологического профиля, высокооплачиваемых физкультурно-оздоровительных центров, оказывает влияние на тарифную стоимость абонементной платы за предоставляемые услуги и т.п.

По степени, характеру и методу воздействия на развитие ОФК все социально-экономические условия можно разделить на факторы опосредованного и непосредственного воздействия. К факторам, опосредованно влияющим на развитие и функционирование ОФК относятся рассмотренные выше факторы:

- демографическая ситуация и демографические процессы, т.е. размеры населения, его естественное движение (рождаемость, смертность, миграция), половозрастная и социальная структура, преобладание городского над сельским населением, профессиональная структура и ее развитие;
- объем времени, которое может выделить все население или его отдельная часть на занятия физическими упражнениями в режиме труда, учебы, отдыха;
- размеры, форма и система финансирования ОФК;
- количество, качество и степень использования спортивных сооружений, система их организации и размещения;
- производство, торговля, организация проката и использования 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 форм и повышение действенности пропаганды ЗОЖ;
- степень физкультурной образованности, уровень физической культуры социальных групп, отдельной личности, физкультурно-спортивные предпочтения.

В этом перечне можно выделить объективные и субъективные, внешние и внутренние факторы развития ОФК. К объективным внешним факторам относятся все социально-экономические, географические, климатические, производственные условия, влияющие на развитие ОФК опосредованно как открытую социальную систему. Внутренние факторы развития ОФК проявляются в соотношении друг к другу таких элементов как финансы, материально-техническая база, кадры, совершенство организации и управления всеми компонентами ОФК, идеологическое воздействие на участников физкультурно-оздоровительного движения в стране и т.п. Главное в воздействии внутренних факторов – это их сбалансированность между собой, образующая единое поле эффективности и дальнейшего развития данной области физической культуры. Сбалансированность факторов ОФК в значительной мере зависит от умелого руководства, тщательной разработки управленческих решений, адекватного распределения финансовых средств внутри физической культуры на спорт и ОФК, высокого уровня профессионализма физкультурных кадров.

Субъективные факторы развития и функционирования ОФК проявляются в двух аспектах: 1/ в реальном образе жизни людей, способах их досугового времяпрепровождения; 2/ в осознании необходимости здорового образа жизни, уровне физической культуры личности и ее образованности в области ОФК, реализующихся в физкультурной активности.

Субъективно проявляющийся образ жизни во многом определяется уровнем культуры, традициями, системой мировоззрения, существующими в обществе, степенью воздействия на личность социально-экономических условий и других объективных факторов. Но конкретным содержанием он наполняется в результате потребностей и интересов отдельной личности. Основными его параметрами являются: соотношение полезных и неполезных для человека и общества видов производственной (учебной) и непроизводственной (внеучебной) деятельности, объем и содержание досугового времяпрепровождения, наличие или отсутствие вредных привычек, количество и качество питания, выполнение полного объема (или невыполнение) гигиенических процедур, обеспечивающих (не обеспечивающих) уровень здоровья и социальную дееспособность человека. Исследования образа жизни населения нашей страны показывают нарастание тенденции к нездоровому образу жизни. Так, 5 тыс. состоит на учете в связи с наркоманией, из них 50% - молодые люди в возрасте до 25 лет; среди ВИЧ инфицированных на их долю приходится 30%; растет число населения, в том числе и молодежи, систематически употребляющих спиртные напитки, табакокурение (17). В досуговом времяпрепровождении основными являются пассивные виды деятельности: просмотр телевидения, видеозаписей, слушание магнитофонных записей; у взрослого контингента населения эти виды деятельности «разбавляются» работой на приусадебных участках, ведением хозяйства и т.д. Занятиям физическими упражнениями уделяют внимание 13,1% трудящихся, 53,5% учащихся и студентов. В этом аспекте образа жизни населения наблюдается тенденция к снижению здравообеспечивающих видов досуга; физкультурную активность в 1995 г. проявляли 49,1% трудящегося населения и 68,8% учащихся и студентов). Далеки от здорового образа жизни режим и качество питания населения, особенно молодежи: более 60% учащихся и студенческой молодежи питаются нерегулярно или 1-2 раза в день; немногим более 30% в составе своего питания имеют все необходимые для организма компоненты (18-21).

Совокупность негативных факторов производства, экологии, социально-экономических условий переходного этапа развития нашего общества, субъективные ориентации населения на нездоровый образ жизни привели к резкому снижению

состояния здоровья людей, наносят генетический ущерб как отдельной личности, так и обществу в целом. Растет число детей с особенностями в психофизическом развитии: 316 тыс. имеют недостатки в умственном и физическом развитии, 25% молодых людей имеют ограничения в профессиональном самоопределении (22). Наблюдается ухудшение показателей физической подготовленности и физического развития населения Беларуси, снизилась продолжительность жизни на 10 лет; около 500 тыс. детей хронически больны. Общий уровень соматического (физического) здоровья студентов выявляет несоответствие их биологического и паспортного возраста в среднем на 15 лет (23). Среди трудящегося населения 45,1% женщин и 61,7% мужчин имеют низкий и ниже среднего уровни состояния здоровья, и эта тенденция увеличивается, особенно в промышленном производстве (24).

Ухудшение состояния здоровья, снижение уровня физического развития и физической подготовленности населения осознается как на объективном (на уровне государства и его министерств, ведомств), так и субъективном уровне: у подавляющего большинства трудящихся, учащихся, студенческой молодежи потребность в улучшении и сохранении оптимального состояния здоровья находится на 1-м месте в их структуре потребностей. Однако, на реальном уровне ее удовлетворения наблюдается противоречие между значимостью здоровья и стремлением его обеспечения. Одним из субъективных факторов физкультурной пассивности основной части населения является отсутствие или недостаточное наличие знаний, умений и навыков соблюдения ЗОЖ, занятий физическими упражнениями. Так, среди трудящихся 34,1% недостаточно информированы в области основных компонентов ЗОЖ, 34,8% не информированы вообще; среди учащихся общеобразовательных школ – соответственно 48,2%, 12,9%, студентов – 52,9%, 6,3%. Аналогичная ситуация складывается в наличии у населения умений обеспечения ЗОЖ, занятий физическими упражнениями: среди трудящихся 78,6% не умеют или недостаточно умеют осуществлять различные виды деятельности в области ЗОЖ, среди учащихся и студентов – соответственно 61,3% и 64,8% (25 - 26).

Выявленное в результате научных исследований состояние субъективного отношения населения к своему здоровью, умение его обеспечивать (не обеспечивать) предопределяет насущную необходимость интенсивного развития всех компонентов и видов деятельности в области ОФК: лечебной физической культуры, физической реабилитации, адаптивной, производственной физической культуры, физической рекреации; актуализирует современную содержательную направленность агитационно-пропагандистской и педагогической деятельности.

Субъективный фактор развития ОФК проявляется в отношении различных групп населения к определенным формам, средствам и условиям организации занятий физкультурно-оздоровительной направленности. Так, основными формами занятий для части населения (взрослых и молодежи) 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 (73,2%). Предпочитаемыми видами физических упражнений выступают занятия утренней гимнастикой, беговыми упражнениями, плаванием, спортивными играми, лыжным спортом, ритмической гимнастикой, атлетической гимнастикой, туризмом (30,0%-10,2%). Наблюдается тенденция проявления интереса населения к езде на велосипеде, закаливанию, моржеванию, гребле, восточным видам единоборств и др. (19-20), что предопределяет в структуре ОФК традиционные оздоровительные физические упражнения и развитие новых форм и средств оздоровления и досуга людей.

Субъективное отношение населения в области ОФК проявляется и в мотивах физкультурной пассивности, которые подразделяются на две группы факторов. 1-я группа связана с недостатками в организации занятий физическими упражнениями (негде заниматься, нет тренеров, методистов, спортивного инвентаря, спортивных сооружений

по месту работы, учебы, жительства, нужной спортивной секции). 2-я – с недопониманием значения физических упражнений в жизнедеятельности человека и отсутствием способности к их выполнению (нет свободного времени, знаний и умений; не позволяет состояние здоровья, возраст; не могу заставить себя заниматься, считаю это не нужным делом) (27).

. Таким образом, субъективный фактор влияет на ОФК по-разному: удерживает ее традиционные виды и формы, намечает развитие новых видов, средств и форм, затормаживает функционирование традиционных и возникновение новых ее элементов и компонентов. В свою очередь, субъективный фактор развития ОФК взаимосвязан и взаимообусловлен всеми рассмотренными выше факторами, которые также связаны между собой:

- 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, в свою очередь, влияют на количество необходимых физкультурных кадров;
- состояние физического и психического здоровья населения, отдельных социально-демографических групп определяют качественную подготовку физкультурных кадров, их распределение в территориально-ведомственных, учебных, учебно-профессиональных, культурно-досуговых формах ОФК;
- функционирование ее форм и развитие видов физических упражнений во многом определяется уровнем образованности и мотивации каждой отдельной личности в области физической культуры, формируемых всей системой образования, культуры, массовой коммуникации и пропаганды;
- реализация физкультурных интересов и потребностей населения предопределяется наличием и объемом свободного времени для восстановления психических и физических сил, которое, в свою очередь, зависит от социально-политической обстановки в обществе, обеспечивающей оптимальные условия жизнедеятельности людей, создание условий для эффективного труда, учебы, отдыха.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Энциклопедия физической культуры. – М.: Наука, 1972.
2. Сулимцев Т.И. Содержание понятия «оздоровительная физическая культура» (гносеологический анализ) //Теоретико-методологические вопросы понятийного аппарата в сфере физического воспитания и спорта: Материалы всесоюзного симпозиума. – Малаховка, 1991. – С.119-120.
3. Безносиков Е.Я., Морозов В.И. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Пособие для слушателей ФПК. – Минск, 1992. – С.3-9.
4. Сахно А.В. Оздоровительная физическая культура: фантом или реальность //Теоретико-методологические вопросы понятийного аппарата в сфере физического воспитания и спорта: Материалы всесоюзного симпозиума. – С.111-112.

5. Кривцун-Левшина Л.Н. Современная модель научно-методического обеспечения оздоровительной физической культуры в Республике Беларусь //Ученые записки: сборник научных трудов. – Минск: Четыре четверти, 1998. – Вып.2. – С.56-59.
6. Иванов Г.Д. Соотношение понятий «физическая культура» и «физическое воспитание» в вузе //Теоретико-методологические вопросы понятийного аппарата в сфере физического воспитания и спорта: Материалы всесоюзного симпозиума. – С.60-61.
7. Философский энциклопедический словарь. – М.: Советская энциклопедия, 1983. – С. 161, 295, 657, 751.
8. Левшина Л.Н. Социальная ориентация студенческой молодежи на физкультурную деятельность (методологический аспект). – Автореф. дисс....к. соц. наук. – Минск, 1991. – С.9-12.
9. Словарь иностранных слов. – М.; Советская энциклопедия, 1964. – С 520.
10. Фурманов А.Г. , Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вуза. – Мн.: Тесей. 2003. – С. 50-52.
11. Тегакo Л.И. Популяционные подходы к оценке состояния здоровья в связи с экологическим прогнозированием // Вестник Беларуси : специальный выпуск. – Мн., 1995.- № 1-4.- С. 52-54.
12. Захарова И.Е. Роль культуры в адаптации человека к экологическим изменениям.- Там же. – С. 19-21.
13. Кузьмак Б.С., Осинцев А.А. Социально-экономические проблемы физической культуры и спорта.- М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 12 – 13.
14. Медников Р.И. Программа физического воспитания на основе бинарности в свете решения задач оздоровления студенческой молодежи в РБ // Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе: Сб. статей международ. науч.- практ. конференции. – Мн., 1999. – С. 84-86.
15. Кривцун-Левшина Л.Н. Теоретический и эмпирический анализ социального здоровья как компонента структуры здоровья студенческой молодежи.- Там же. – С. 44-49.
16. Севковская З.А. Молодежь Беларуси на пороге третьего тысячелетия. Мн., 2002. – С. 35-45.
17. Кривцун-Левшина Л.Н. Социально-демографические и мотивационные особенности физкультурной активности населения // Вестник спортивной Беларуси: специальный выпуск. – С 8-10.
18. Кривцун - Левшина Л.Н. Эмпирический анализ мотивации и физкультурной активности трудящихся // Валеология: формирование, сохранение и укрепление здоровья: Матер. докладов 2-й республ науч.-практ. конференции .-Мн.: 1998. – С 103-106.
19. Кривцун-Левшина Л.Н., Лавриненко Г.В., Соколов В.А. Эмпирический анализ физкультурной активности и питания в структуре здорового образа жизни студенческой молодежи// Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе. – С 73-75.
20. Кривцун-Левшина Л.Н., Кривцун В.П. Физкультурная активность в структуре свободного времени студентов// Студенческая молодежь в меняющемся мире: Матер. республ. науч. конференции.- Брест. 2003. – С 120-122.
21. Слукa О.Г. Социально-педагогические условия здорового образа жизни студентов// Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе. – С. 5-4.
22. Михайловский И.А., Зарецкий К.М., Переверзев В.А. Физическая работоспособность, соматическое здоровье и биологический возраст студентов-медиков. Там же. – С 59-61.

23. Кривцун-Левшина Л.Н., Фурманов А.Г., Аверина Т.Е., Кривцун В.П. Изучение состояния физического здоровья трудящихся// Валеология: формирование, укрепление и сохранение здоровья: Матер. 2-й республ. науч.- практ. конференции. – С 110 – 113.
24. Кривцун - Левшина Л.Н. Степень сформированности познавательного компонента мотивационной структуры трудящихся в области здорового образа жизни – Там же. С 107-110.
25. Кривцун-Левшина Л.Н. Степень сформированности познавательного и поведенческого компонентов здорового образа жизни студенческой молодежи// Студенческая молодежь в меняющемся мире. – С -122-124.
26. Кривцун-Левшина Л.Н. Социально-демографические и мотивационные особенности физкультурной активности населения// Вестник Беларуси: специальный выпуск – С 10.*

II. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

2.1. Понятие и структура оздоровительно-рекреативной физической культуры-

Понятие «рекреация» означает восстановление, воссоздание, обновление, отдых, развлечение, игры, занимательности (от французского *recreatif*, латинского – *recreation*) (1). Следовательно, основным назначением данного рода деятельности является отдых и развлечение в свободное от основных занятий время. В теории деятельности свободное время рассматривается как необходимое условие для воспроизводства, восстановления, проявления физических и духовных сил человека. На современном этапе развития общества свободное время – это не только условие для восстановления затраченных в учебном, трудовом процессах, бытовом самообслуживании физических, психических и интеллектуальных сил, но и условие для эффективного, рационального времяпрепровождения в соответствии с потребностями и интересами индивида, увеличения двигательной активности в нашем урбанизированном мире. Актуализация свободного времени заключается еще и в том, что: 1) рациональность и эффективность его использования непосредственно влияет на работоспособность человека, эффективность его производственной или учебной деятельности; 2) сама работа, учеба (труд), их продуктивность (или непродуктивность), специфика организации учебного или производственного процессов создают объективные предпосылки увеличения свободного времени, формируют направленность его содержания (пятидневная рабочая и учебная недели); 3) специфика содержания труда и свободного времени определяют физический, интеллектуальный и духовный потенциал и облик человека, его уровень соответствия или несоответствия требованиям производства, учебы, общественных отношений.

Свободное время рекреативного характера предусматривает в своем содержании игры, развлечения, психо-эмоциональную разрядку, которые в историческом опыте человечества могут осуществляться в пассивной и активной, т.е. двигательной форме – физической рекреации. В современной литературе имеется несколько определений понятия «физическая рекреация». Ее рассматривают 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 время (2); органическую и имманентную часть физической культуры, совокупность свободной, нерегламентированной двигательной деятельности, направленной на обеспечение оптимального физического состояния человека, способствующего нормальному функционированию его организма в конкретных условиях (3). В данных определениях отражаются существенные характеристики оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК): компонент физической культуры; функционально-целевая направленность - оптимальное физическое развитие и оздоровление человека; восстановление его физических и психических сил; развлекательно-игровой характер деятельности. В то же время в них наблюдается одностороннее, узкое понимание ОРФК. Во-первых, имеет место отождествление физической рекреации с двигательной деятельностью. Физическая, двигательная активность человека проявляется в естественном многообразии его жизни: передвижении в пространстве (бег, ходьба, прыжки, лазание и т.п.), при бытовой деятельности, труде (физический труд), работе на приусадебном участке (наклоны, мышечные усилия, поднятия тяжестей и т.п.), танцевальных движениях и т.д. Физическая рекреация как вид ОРФК – это не столько физический, двигательный способ жизнедеятельности человека, сколько способ целенаправленного совершенствования физической и психо-духовной природы человека. В ее основе лежит сознательное, научно-обоснованное и

организованное, строго дозированное применение движений и действий, соответствующих задачам определенного вида развития и совершенствования - физического. Во-вторых, в этих определениях ее функциональная направленность ограничена только двигательной стороной, в них отсутствует существенный признак ОРФК – связь физкультурной деятельности (т.е. занятий физическими упражнениями) с другими видами деятельности в области физической культуры и ОФК – управленческой, педагогической, научно-методической, медицинской, агитационно-пропагандистской, материально-финансовой. В-третьих, физические упражнения двигательного, игрового характера выполняются не спонтанно, а имеют строго присущую им технику двигательных действий, правила игры и направленность игровых действий на развитие определенных физических, психических и духовных качеств личности. В-четвертых, методы их осуществления требуют от человека не только искусства двигательных умений и навыков, но и определенного уровня знаний, где интеллектуальный и образовательный аспект физической рекреации связан с элементами научного, творческого, эстетического и духовно-эмоционального характера. Имея перечисленные признаки и черты, физическая рекреация на современном уровне развития предстает не как вид собственно физической, двигательной деятельности, а как исторически сложившаяся, относительно самостоятельная подсистема ОФК.

На современном уровне развития и функционирования *оздоровительно-рекреативная физическая культура* - это добровольный, организованный и самоорганизованный, внепроизводственный (внеучебный), сознательно управляемый процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных, физических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры с целью оптимального его функционирования в природной, бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности.

Являясь составной частью ОФК, ОРФК имеет свою структуру и функции. Структура ОРФК представляет собой взаимосвязь и взаимообусловленность двух основных подсистем социокультурного процесса: духовной и практической. Духовная подсистема направлена на создание в сознании, чувствах, эмоциях людей образов, идей, целей, моделей практических действий по удовлетворению потребностей в отдыхе, развлечениях, восстановлении психических и физических сил, оздоровления и т.д. Практическая ее подсистема обеспечивает реальное удовлетворение этих потребностей. Соединение духовной и практической подсистем имеет место во всех видах деятельности, входящих в структуру ОРФК: физкультурной, педагогической, управленческой, агитационно-пропагандистской, материально-финансовой, научно-методической и медицинской, которые имеют свои функциональные особенности и целевую направленность (см. схему 1).

2. Физкультурная деятельность в структуре оздоровительно-рекреативной физической культуры

Физкультурная деятельность (ФД) является системообразующим компонентом каждой из подсистем ОФК, но в каждой из них она проявляется своим специфическим образом. Практическая сторона (ФД) в структуре ОРФК подчиняется общим закономерностям построения любой деятельности и имеет в своей собственной структуре внутреннюю и внешнюю подструктуры.

2.2.1. Внутренняя структура физкультурной деятельности оздоровительно-рекреативной направленности

Как и любая социокультурная деятельность людей ФД в структуре ОРФК имеет в своей внутренней структуре (интраструктуре) тот же набор составляющих компонентов:

субъект, объект, предмет, цель, средства, собственно активность субъекта и ее результат. Но в структуре ФД оздоровительно-рекреативной направленности они имеют свою специфику. Эта специфика заключается в том, что в ней происходит взаимодействие двух субъектов: педагога, специалиста физической культуры и человека, непосредственно включенного в занятия физическими упражнениями. Специалистам ФК как субъектам педагогической деятельности в области ОФК и ОРФК присущи такие свойства, как уровень общих и специальных знаний, коммуникативные способности, практический опыт в одном из видов физических упражнений в соединении с умениями в других видах этих упражнений или спорта (баскетбол, бег, прыжки, конькобежный спорт и т.п.), организаторские и педагогические способности, уровень общей культуры, образованности и мировоззрения, соответствующие квалификационные характеристики подготовки специалистов в области ОФК. Отдельному человеку, группе людей как субъектам ФД рекреативной направленности свойственны такие характеристики, как: разный уровень состояния физического здоровья, физического развития, физической подготовленности; возрастные и половые особенности; профессиональные и статусные позиции в обществе, разный или схожий набор мотивации занятий физическими упражнениями, уровень образованности в области ОФК, здорового образа жизни; сам присущий им образ жизни, его интенсивность, материально-бытовые стороны его обеспечения и т.д.; генетически заданные физические и двигательные способности; характерный им тип и подвижность нервных процессов и психических свойств; уровень образования и культуры поведения, которые специфическим образом проявляются при выборе форм и видов физкультурно-рекреативной активности и степени ее проявления.

Специфика субъекта ФД рекреативной направленности обуславливает и специфику ее объекта. Для педагога в области ОРФК объектом его деятельности являются отдельные люди, социально-демографические группы, с которыми он проводит занятия физическими упражнениями, организует соревнования и т.п. Объектом ФД занимающихся являются они сами: и тогда, когда занимаются под руководством специалиста, педагога в организованных формах деятельности, и особенно тогда, когда занимаются физическими упражнениями самостоятельно. В этой связи объект-субъектная связь во многом зависит от степени образованности, наличия знаний и умений занимающихся самостоятельно по достижению оздоровительного результата своей физкультурной активности.

Но каждый человек (группа людей) является и биологическим, и социальным существом. Каждая из сторон природы человека и становится предметом ФД рекреативной направленности проявляющимся в ее цели и функциях. В этой связи данная деятельность предстает как **физкультурно-рекреативная деятельность (ФРД)**

Ведущим критерием в определении функций ФРД выступают потребности человека в воспроизводстве и восстановлении его физических и духовных сил, содержательное насыщение досугового времени. В этой связи ей присущи такие функции и связанные с ними цели и задачи, как (см. схему 3):

Своими функциями ФРД опосредованно влияет на производительность труда, рациональное использование трудовых ресурсов, эффективное развитие и функционирование производства в целом. Общекультурный ее аспект связан с политической, социальной и духовной сферами жизнедеятельности человека и общества.

Для обеспечения функционально-целевого назначения в структуре ФРД обязательным ее со: по интенсивности работы – максимальные, субмаксимальные, умеренные; по условиям осуществления – в спортивном зале, на открытой площадке, пересеченной местности, в лесном массиве, воде и т.п.(4); по характеру целевого назначения – обучающие, тренировочные, соревновательные.

В каждой из этих классификационных групп физических упражнений и между ними образуются комплексы специально подобранных и распределенных в строгой последовательности упражнений, направленных на решение конкретных задач по

формированию биологической и социальной природы занимающихся. Поэтому физические упражнения как средства физкультурной деятельности выступают в четырёх основных свойствах: 1) как одноактный способ выполнения физического и двигательного действия; 2) сочетание таких действий в пространстве и во времени; 3) целостный процесс тренировки целевой направленности; 4) специально организованный или самоорганизованный способ досугового времяпрепровождения, игры, развлечения.

Эффективность применения физических упражнений связана с включением в их процесс различных технических средств: специально созданных в результате материальной деятельности в области ОФК предметов, приспособлений, тренажеров, спортивных сооружений и т.п. (см. раздел 6.1).

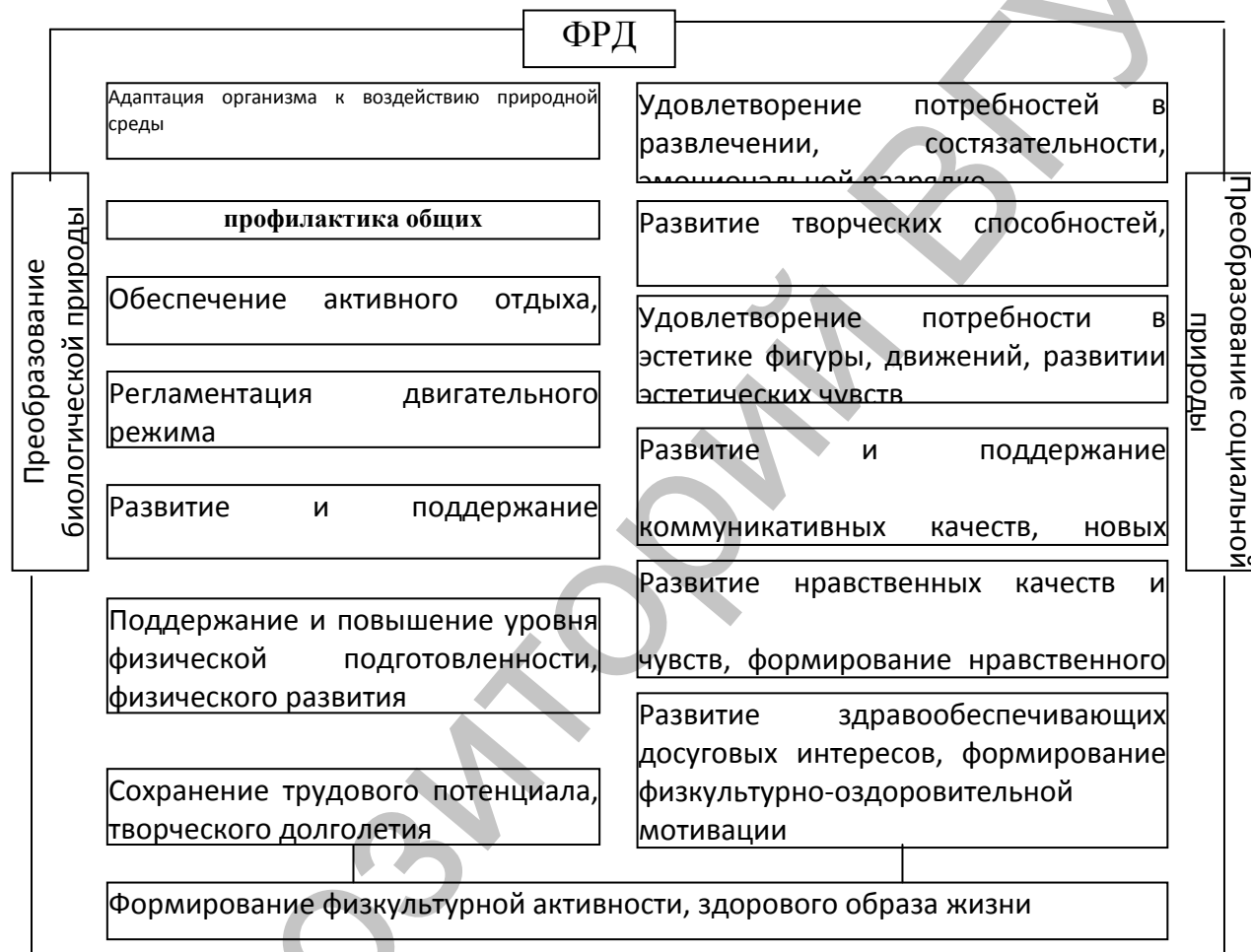


Схема 3. Функционально-целевая направленность физкультурно-рекреативной деятельности.

К дополнительным средствам ФРД относятся природные факторы, медико-биологические, психологические средства оздоровления, гигиенические условия. Использование природных факторов в числе средств ФРД осуществляется в двух направлениях: как сопутствующие условия занятий (на свежем воздухе, в условиях морского климата и т.п.), и как организация специальных процедур (солнечные, воздушные ванны, гидробальнеопроцедуры, закаливание и проч.). Гигиенические факторы включаются в структуру средств ФРД условиями занятий (чистота, вентиляция, освещенность), дозированностью, методами и принципами закаливания, режимами восстановительных процедур (душ, сауна, купание в открытых водоемах и т.д.). Медико-биологические и психологические средства оздоровления предстают здесь как научно обоснованные приемы воздействия на организм человека физического, психологического

и функционально-биологического характера. К ним относятся биостимуляция, общий и профилированный массаж, психологический тренинг (А.Г. Фурманов, 1992).

Реализация цели и задач ФРД, ее функциональной направленности посредством определенных средств возможно только при условии определенного вида активности субъекта. Собственно активность субъекта в ФРД представляет собой ее технологию -- совокупность физических, социально-коммуникативных, познавательных, организационных, двигательных действий и связанных с ними приемов, способов, процедур, необходимых для достижения положительного результата. В структуру технологии ФРД входят следующие компоненты: организационный – как совокупность знаний и умений субъекта деятельности по организации занятий физическими упражнениями, обеспечению общих условий и гигиенических правил их проведения; инструментально-процессуальный – совокупность знаний и умений по обоснованию выбора, планированию и использованию средств, видов, форм и методов ФРД, техники выполнения физических упражнений, применению различных средств в зависимости от их функциональной направленности и служебной роли; контрольно-оценочный – совокупность знаний и умений по изучению исходного и итогового состояния организма занимающихся, их физического развития, физической подготовленности, т.е. оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями в сочетании с их общекультурным результатом. Каждый из этих компонентов технологии ФРД имеет свой набор элементов – конкретных действий по их обеспечению (схема 4):

Данные компоненты и элементы технологии ФРД имеют общие и отличительные характеристики по их обеспечению для специалиста физической культуры и самостоятельно занимающихся физическими упражнениями. Но сам процесс их обеспечения для любого субъекта ФРД имеет научно обоснованную и практически подтвержденную методику как совокупность принципов, методов и связанных с ними операций (конкретных частных действий субъекта), обеспечивающих достижение лично значимого и общественно необходимого результата ФРД.

Наряду с общими и частными принципами ОФК (см.раздел 1.2.2) ФРД имеет свои специфические принципы: прочности, индивидуализации, доступности, наглядности, повторности, систематичности, постепенности, динамичности (А.А. Гужаловский, 1986, Б.А. Ашмарин, 1990). Основополагающими принципами ФРД являются принцип оздоровительной направленности; сочетания двигательных, эстетических и развлекательно-эмоциональных сторон физкультурно-оздоровительных занятий и спортивно-массовых мероприятий; комплексного использования средств, видов, методов и форм ОФК .

К методам ФРД относятся: строго и частично регламентированных упражнений; разучивания их по частям и в целом; принудительно-облегченного разучивания; игровой, соревновательной; словесного и наглядного воздействия; создания творческой инициативы, нестандартной ситуации; создания положительной чувственно-эмоциональной обстановки.

Научно, методически и практически обоснованное проявление собственно активности субъекта, т.е. взаимосвязь и взаимодействие технологии, методики ФРД и обеспечивает наличие во внутренней ее структуре последнего компонента - результата деятельности. В структуре ФРД следует выделять ее специфические и общекультурные результаты К специфическим результатам ФРД 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 оптимально 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 полноценному функционированию его в трудовой, бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности; 5) рационализация досуговой деятельности, отвлечение от вредных привычек, регламентация двигательного режима.

К числу общекультурных результатов ФРД относятся: 1) уровень образования в области ОРФК - совокупность специальных знаний и умений в области физического и духовного развития и совершенствования человека средствами физической культуры; 2) уровень развития волевых, интеллектуальных качеств, быстроты мышления, творческой переработки информации и оценки возникающих ситуаций; 3) уровень развития эстетико-гедонистических чувств, способствующих восприятию и осуществлению своей деятельности и окружающей действительности по законам красоты; положительно-эмоционального отношения к ФРД на основе чувства удовольствия от процесса и результата занятий физическими упражнениями, участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; 4) мотивация

Организационный компонент	Инструментально-процессуальный компонент	Контрольно-оценочный компонент
<p><u>Планирование</u>: разработка учебно-тренировочных программ, планов-графиков учебного процесса, поурочных планов и планов-конспектов; разработка программ физкультурно-оздоровительных мероприятий, развлекательно-досуговых мероприятий, фестивалей; положений о соревновании, планов-сценариев, планов подготовки мероприятий, соревнований и т.д.</p> <p><u>Разработка</u> сетевых графиков, планов работы оргкомитетов по проведению мероприятий, смет расходов, агитационно-пропагандистской информации. Выбор мест занятий, мероприятий, фестивалей, праздников в соответствии с погодными, территориальными, социальными и экономическими условиями.</p>	<p><u>Подбор</u> 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><u>Разработка</u> двигательных режимов, комплексов физических упражнений, соревновательно-развлекательных программ, <u>определение</u> объема и интенсивности физических и психо-эмоциональных нагрузок с учетом биологических, социально-демографических, психических особенностей занимающихся, их предпочтительной склонности к видам и средствам ФРД.</p> <p><u>Подбор</u> учебно-</p>	<p><u>Обеспечение</u> контроля за функциональным состоянием занимающихся путем медико-биологических методов и тестов до, в процессе и после занятий и соревнований.</p> <p><u>Обеспечение</u> контроля за уровнем физического развития путем измерения антропометрических и функциональных показателей.</p> <p><u>Обеспечение</u> контроля за физической подготовленностью занимающихся путем педагогического тестирования.</p> <p><u>Оценка</u> субъективных показателей функционального состояния занимающихся до, в процессе и после физической нагрузки.</p> <p><u>Оценка</u> динамики состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности занимающихся медико-</p>

<p><u>Гигиеническое и эстетическое обеспечение</u> занятий и мероприятий, одежды, инвентаря, оборудования, эмблем, наглядной агитации и т.д. <u>Выбор</u> рационального времени занятий и мероприятий в досуговом времяпрепровождении различных социально-демографических групп занимающихся.</p>	<p>тренировочных и соревновательных заданий с учетом физиологически обоснованных норм физической нагрузки. <u>Четкое выполнение</u> техники упражнений, правил соревнований и техники – безопасности. <u>Соблюдение правил</u> гигиены до, в процессе и после занятий, соревнований. <u>Сочетание</u> всех средств ФРД с целью преобразования физической, психической и духовной природы занимающихся.</p>	<p>биологическими, педагогическими и социологическими методами исследования. <u>Оценка</u> гигиенических и технических условий занятий и соревнований. <u>Анализ</u> содержания интересов и потребностей, степени физкультурной активности, отношения к различным средствам, видам и формам ФРД занимающихся.</p>
--	---	---

Схема 4. Структура технологии физкультурно-рекреативной деятельности.

занятий физкультурно-рекреативной направленности – комплексное отношение человека к ФРД, включающее рационально-оценочное и чувственно-эмоциональное отношение к ней как ценности-средству удовлетворения потребностей, своим умениям, навыкам и возможностям ее осуществления; 5) уровень сформированности морально-нравственных чувств (чести, долга, коллективизма, взаимопомощи и т.д.); 6) физкультурная активность – конкретные действия человека по сознательному и целенаправленному совершенствованию своей биологической и социальной природы средствами физической культуры в соответствии с потребностями и интересами индивида, социальной группы, общества в целом.

Совокупность компонентов внутренней структуры практики ФРД, их характер и содержание обуславливают ее внешнюю структуру.

2.2.2. Внешняя структура физкультурно-рекреативной деятельности

Основопологающим признаком возникновения и функционирования ОРФК и ее физкультурно-рекреативной деятельности является предметно-целевая направленность, которая и определяет особенность ее видов. **Вид ФРД** – это определенный способ преобразования биологической и социальной природы человека, специально организуемый, сознательно управляемый процесс формирования и поддержания общего оптимального физического состояния, общих и специальных физических качеств, двигательных и психических способностей человека путем присущих только ему средств ОФК и достижения специфического результата.

Во внешней структуре ФРД выделяются следующие ее виды (см.схему 1): 1) виды спорта циклического и ациклического характера – совокупность разнообразных физических упражнений оздоровительно-рекреативной направленности. Их предметно-целевой характер проявляется в улучшении физического, функционального состояния, а, следовательно, укреплении здоровья, развитии и совершенствовании физических, двигательных и психических качеств занимающихся. Их методической особенностью (в отличие от спортивной направленности) является умеренная физическая нагрузка в соответствии с социально-демографическими и био-физиологическими особенностями занимающихся, упрощенные правила в тренировочных и соревновательных формах применения, индивидуализация и комплексное применение в учебно-тренировочных и

соревновательных целях, изменение числа участников, размеров площадок и др.; 2) оздоровительные системы и программы – научно и практически обоснованный набор физических упражнений и природно-гигиенических факторов, различных по функциональной, физиологической и психической направленности, роду двигательной деятельности, предметным формам применения, воздействию на организм в соответствии с его анатомо-физиологическим строением, по условию осуществления. Спецификой методики их применения является направленное формирование основного жизнеобеспечивающего физического качества человека – общей и специальной выносливости, воздействие на определенные системы организма, активизацию его резервной возможности; различные энерготраты для оптимизации двигательного режима человека; работа в аэробном и анаэробном режимах; сочетание двигательных, закалывающих, физических и мыслительно-образных действий; 3) нетрадиционные средства оздоровления – совокупность физических упражнений специфической направленности в сочетании с другими видами деятельности эстетического, силового, ритмического характера. К ним относятся атлетическая, ритмическая гимнастики, шейпинг, спортивные танцы, тропы здоровья, фитнес и др. Их методическая специфика заключается в строгой регламентации объема и интенсивности физической нагрузки в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности занимающихся, соответствие применяемых физических упражнений двигательным, физическим их способностям, использование снарядов, тренажеров, нестандартного оборудования и др.; 4) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия (ФСМ) – состязательная и игровая деятельность, участники которой имеют возможность активно отдохнуть, эмоционально разрядиться, получить двигательную, физическую нагрузку и достичь двигательного результата в доступных им упражнениях (Я.Р. Вилькин, Т.М. Каневец, 1985). К ним относятся: спартакиады, соревнования по видам спорта, «Дни здоровья», физкультурно-оздоровительные праздники и т.д. Методическими особенностями организации и проведения ФСМ являются применение специальных наборов состязательных упражнений, сложности и протяженности дистанции, веса используемых снарядов, продолжительности и интенсивности выполняемых упражнений в зависимости от состояния здоровья, пола, возраста и физической подготовленности участников.

Рассмотренные виды ФРД взаимодополняют друг друга и представляют собой различные стороны оздоровительно-рекреативного процесса, поддержания и развития жизненно важных свойств и качеств человека. Физкультурно-рекреативная деятельность, взаимосвязанная с другими видами деятельности как необходимыми условиями ее осуществления: материально-финансовой, управленческой, научной, агитационно-пропагандистской, медицинской и обеспечивается в только ей присущих формах : группах здоровья, секциях по видам спорта, клубах по спортивным интересам, физкультурно-оздоровительных центрах и т.д. (см. схему 1). Взаимосвязь и взаимообусловленность компонентов ФРД, сопутствующих ее видов деятельности и форм осуществления и образуют *оздоровительно-рекреативную физическую культуру*.

ЛИТЕРАТУРА

1. Словарь иностранных слов.- М.: Советская энциклопедия , 1964. – С. 555.
2. Пиотровски Л.М. Физическая рекреация как часть физической культуры // Автореф. дисс. ... канд. пед. наук.- Л., 1981. – 23 с.
3. Выдрин В.М., Джумаев А.Д. Физическая рекреация – вид физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1989. - № 3.- 2-3.
4. Наталов В.Г. Теория физического воспитания. – Алма-Ата. 1976.- С. 42-43..

5. Кривцун-Левшина Л.Н., Фурманов А.Г. Оздоровительно-рекреативная физическая культура: понятие, структура, содержание // Оздоровительно-рекреативная физическая культура (взрослого населения): Учебное пособие. – Мн., 1994.-С. 8-27.
6. Фурманов А.Г., Кривцун-Левшина Л.Н. Понятие, структура и содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры // Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: Учебник.- С. 246-258.

III. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3.1. Общая характеристика и назначение производственной физической культуры

На всех этапах развития экономической жизни общества основной производительной силой является человек. Включенный в систему общественного производства человек-работник, обладающий присущей ему биологической и социальной природой, подвержен воздействию на него двух основных факторов производства. С одной стороны, современный уровень развития производства, интенсификация и изменения в характере и содержании труда предъявляют определенные требования к общим и специальным физическим качествам, двигательным способностям работника, стабильности и лабильности его психофизиологических процессов и реакций, адаптационным возможностям организма в условиях природной и производственной среды, высокому уровню работоспособности. С другой – усложнение технологических процессов, автоматизация и роботизация производства, наличие в окружающей работника среде вредных для организма человека отходов производства, подчас несовершенная организация труда отрицательно воздействуют на его состояние здоровья, 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. Внедрение широкой системы общеоздоровительных и специальных занятий физическими упражнениями в виде производственной физической культуры дает возможность обеспечить каждому труженику рациональный двигательный режим в соответствии с наклонностями, интересами, возможностями, а так же особенностями условий, характера и организации труда. Регулярные занятия физическими упражнениями благотворно влияют на здоровье человека, его работоспособность и производительность труда, повышают творческую и социальную активность трудящихся. Научные данные свидетельствуют, что внедрение физической культуры на производстве значительно повышает экономическую эффективность предприятия, его рентабельность. Так, после внедрения физической культуры на предприятии 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. В результате проведенных исследований было выявлено, что на тех предприятиях, где была внедрена производственная физическая культура, значительно повысился годовой социально-экономический коэффициент (1).

3.2. Понятие, функции, цель и задачи производственной физической культуры

Производственная физическая культура (ПФК) является относительно самостоятельной подсистемой оздоровительной физической культуры (ОФК).

Производственная физическая культура – это составная часть ОФК, система физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий, осуществляемых в сфере производства, формы и содержание которых диктуются особенностями влияния на работающего условий, характера и организации труда (2).

В силу того, что ПФК является относительно самостоятельной системой и в то же время составной частью ОФК, ей присущи общие с ОФК и специфические функции. К общим функциям ПФК относятся:

- двигательная функция - оптимизация двигательного режима человека, удовлетворение его естественных потребностей в движении, профилактика последствий гипокинезии и гиподинамии, привлечение работников к регулярным занятиям физическими упражнениями;

- образовательная функция - использование ПФК в общей системе образования с целью приобретения специфических знаний для эффективного формирования жизненно важных прикладных умений и навыков, создания мотивов для формирования здорового образа жизни;

- рекреативная функция - использование средств ПФК в сфере досуга для удовлетворения эмоциональных потребностей, улучшения настроения и создания положительного эмоционального микроклимата;

- оздоровительная функция, направленная на поддержание и восстановление функций систем организма, укрепление здоровья и снижение общих заболеваний;

- общеразвивающая функция - формирование, поддержание и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных умений и навыков.

- социально-психологическая функция, отражающая необходимость применения ПФК с целью развития волевых качеств и черт характера личности работников;

- социально-коммуникативная функция - установление межличностных контактов, формирование оптимального социального микроклимата в трудовых коллективах, социализация и интеграция работников;

- нормативная функция - выработка и закрепление определенных норм общей физической подготовленности, нормирование физических и умственных нагрузок, методов и навыков самостоятельной организации и проведения занятий физическими упражнениями.

Специфические функции ПФК характеризуют те ее свойства, которые присущи только ей как относительно самостоятельной подсистеме ОФК . К ним относятся:

- реабилитационная функция - профилактика и снятие утомления в процессе и после труда, восстановление и повышение работоспособности;

- прикладная функция, - формирование специальной физической и психофизиологической подготовки трудящихся к особенностям характера, содержания и условий различных видов труда;

- лечебно-профилактическая функция - профилактика профессиональных заболеваний и восстановление функций организма средствами физической культуры, утраченных в результате профессиональных заболеваний и производственных травм, повышение адаптации организма к условиям производства;

-специфическая нормативная функция - выработка и закрепление норм специальной физической, психофизиологической и психологической подготовки к условиям и характеру труда, особенностям его содержания; нормирование нагрузок, методов организации и проведения занятий физическими упражнениями применительно к конкретным видам труда (2, С. 145) .

Цель производственной физической культуры– способствовать укреплению здоровья, повышению эффективности труда лиц работающих на производстве и рентабельности предприятия.

Из цели производственной физической культуры вытекают следующие задачи:

1. Поддерживать работоспособность человека на оптимальном уровне, ускорить восстановительные процессы, связанные с производственным утомлением в течение рабочего дня.
2. Снять общее и локальное утомление, восстановить работоспособность человека после рабочего дня.
3. Предупредить и снизить профессиональные заболевания и отрицательное влияние неблагоприятных факторов труда на различные системы организма работающего, повысить устойчивость организма к отрицательному их воздействию.
4. Развивать и поддерживать на оптимальном уровне физические, психические и психофизиологические профессионально важные качества, формировать прикладные умения и навыки, необходимые в конкретной профессии.

Единство функций, цели и задач ПФК позволяет отнести ее к такой системе ОФК, которая способствует гармонизации развития личности и повышению эффективности социально- экономической и производственной сферы общества.

3.3. Характеристика структуры и видов производственной физической культуры

Совокупность и взаимосвязь функций, цели и задач ПФК обуславливают ее структуру. Структура ПФК – это совокупность устойчивых связей и отношений между ее компонентами и элементами. Компонентами ПФК выступают ее **виды -специально организуемые, сознательно управляемые процессы формирования и поддержания общих и специальных физических, психических и психофизиологических качеств, двигательных умений и навыков с целью удовлетворения производственных, социальных и личных потребностей трудящихся (2, С 147).** К ним относятся (см. схему 1):

- **производственная гимнастика (ПГ)** - специальные комплексы физических упражнений, направленные на сокращение периода вработывания систем организма к предстоящим видам труда в начале смены, снижение локального и общего утомления, поддержание высокой работоспособности трудящихся в течение трудового дня. Она включает в себя 4 разновидности ПГ: вводную гимнастику, физкультурные паузы, физкультурные минутки и микропаузы активного отдыха. Задачами производственной гимнастики являются: 1) более быстрая настройка систем и функций организма на предстоящую работу; 2) снижение утомляемости и повышение эффективности отдыха в процессе труда; 3) восстановление работоспособности и повышение производительности труда; 4) снижение производственного травматизма;

-**послетрудовая реабилитация (ПТР)** – специальные комплексы физических упражнений в сочетании с гигиеническими, физиотерапевтическими, гидробальнеологическими процедурами и психорегулирующими воздействиями, направленные на восстановление работоспособности и функций организма трудящихся после рабочего дня с учетом характера и степени их суммарного утомления.. Ее задачами являются: 1) снятие общего утомления; 2) восстановление работоспособности и функций организма; 3) улучшение физического состояния; 4) снижение заболеваемости;

-**профилактика профессиональных заболеваний (ППЗ)** - направленное воздействие на организм трудящихся средств физической культуры в сочетании с медицинскими, гигиеническими, физиотерапевтическими, гидробальнеологическими процедурами и психорегулирующими воздействиями с целью предупреждения

негативных морфологических изменений в организме человека, развития его компенсаторных и адаптационных механизмов к условиям труда и производственной среды. Ее задачами выступают: 1) повышение устойчивости организма работающих к отрицательным воздействиям факторов производства; 2) предупреждение возникновения профессиональных заболеваний трудящихся; 3) восстановление утраченных функций организма работающего в результате профессиональных заболеваний и травм; 4) снижение уровня профессиональных заболеваний;

-профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – поддержание на оптимальном уровне физических, психических и психофизиологических профессионально важных качеств, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность; выработка профессиональной устойчивости организма к утомлению и формирование прикладных двигательных умений и навыков, необходимых в различных условиях и видах труда. Задачами ППФП являются: 1) развитие ведущих для данной профессии физических и психофизиологических качеств; 2) воспитание профессионально важных для данной профессиональной деятельности волевых и других психических качеств; 3) формирование и совершенствование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями и характером труда в конкретной профессии; 4) сообщение специальных методических знаний для успешного освоения практического раздела ППФП и применения приобретенных умений, навыков и качеств в профессиональной деятельности (3.С.11).

3.4. Характеристика средств и форм производственной физической культуры

Для оптимального функционирования ПФК необходимо осуществлять научно обоснованный подбор ее средств и форм в соответствии с характером и условиями производственной деятельности. Функциональный аспект ПФК предусматривает использование значительного арсенала средств, с помощью которых обеспечивается результат общественно и лично значимой деятельности. Средства ПФК с учетом их свойств можно представить следующим образом: 1) естественно-культурные – физические упражнения, природные и гигиенические факторы; 2) искусственно созданные – инвентарь, оборудование, тренажеры, спортивные сооружения; 3) медико-биологические - витаминные и кислородные коктейли, гидро - и физиопроцедуры, массаж и др.; 4) психологические - аутогенная тренировка, психомышечная регуляция, функциональная музыка.

Основным средством ПФК являются физические упражнения разной направленности, педагогические, специально организуемые, сознательно управляемые действия, направленные на решение соответствующих задач видов ПФК. В них используется весь набор физических упражнений как средств физической культуры: по функциональному эффекту, по роду двигательной деятельности, по предметным формам применения, по направленности использования, по воздействию на организм в соответствии с его анатомо-физиологическим строением, по служебной роли, по интенсивности работы, по снаряжному признаку, по условию осуществления (см. раздел 2.2.1). Кроме этого в ПФК широко используются и другие упражнения, направленные на решение конкретных задач ПФК: дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, корригирующая гимнастика, упражнения на концентрацию внимания, релаксационная гимнастика и др.

Конкретный эффект физических упражнений 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 (солнечные и воздушные ванны, 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 (души, сауны, ванны и т.п.). Они используются в разной степени во всех видах ПФК.

Искусственно созданные средства, такие как различные оборудование и приспособления, тренажерные устройства, гимнастические снаряды, инвентарь (скакалки, обручи, гимнастические палки, гантели, эспандеры и т.п.), спортивные сооружения используются в ПФК, как правило, в послетрудовой реабилитации для снятия утомления, восстановления работоспособности, укрепления здоровья, развития и поддержания профессионально важных качеств работников разных профессий.

Медико-биологические средства, такие как витаминные и кислородные коктейли, гидро - и физиопроцедуры, массаж, солярий, активизация биологически активных точек и т.п. используются в ПФК с целью усиления эффекта применяемых физических упражнений и природных факторов, а также самостоятельно для восстановления и оздоровления трудящихся.

Психологические средства, такие как аутогенная тренировка, психомышечная и психоэмоциональная регуляция, функциональная музыка и др. используются в ПФК в сочетании с физическими упражнениями и самостоятельно для восстановления физического и психического состояния работников в процессе рабочего дня и после него, улучшения настроения, снятия чрезмерного психоэмоционального напряжения. Медико-биологические и психологические средства используются в большей мере в таких видах ПФК как послетрудовая реабилитация и профилактика профессиональных заболеваний (4).

При выборе средств, форм и содержания ПФК необходимо учитывать характер труда, его умственную и физическую напряженность, степень включенности в работу мышечных групп, напряженность нервной системы и психических процессов, гигиенические факторы производства, возраст, пол и состояние здоровья работающих, их интерес и наличие свободного времени. Форма – это способ организации содержания каждой конкретной деятельности по использованию средств в различных видах ПФК и отвечает на вопросы «где» или «как?». Процесс внедрения ПФК на производстве осуществляется в следующих основных формах: организованных и самостоятельных. Организованные формы занятий, в отличие от самостоятельных, имеют такие черты как руководящая роль в занятиях методиста, учителя, тренера, руководителя и т.п.; строгая регламентация деятельности, дозирования физических нагрузок и осуществление врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся; соблюдение требований к структуре занятий (наличие подготовительной, основной и заключительной частей); учет в занятиях дидактических принципов и, как правило, однородный состав занимающихся.

Организованные формы занятий разделяются по следующим признакам:

- по способу организации работников предприятия – физкультурно-оздоровительные, профилированные группы, клубы и отдельные группы по интересам, по половому признаку (женские, мужские, смешанные), семейные группы;
- по временному признаку формы занятий могут быть внутрипроизводственные и внепроизводственные. Первые формы включают в себя занятия в режиме рабочего дня, т.е. производственная гимнастика (занятия в цехе, отделе, на рабочем месте, в специально оборудованных местах и др.), вторые - включают в себя занятия в свободное время (в различных физкультурно-оздоровительных группах, клубах, ФОЦах, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и праздниках);
- по территориальному признаку формы ПФК подразделяются на проведение занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и праздников по месту работы и по

месту жительства (в ФОКах, КСК, клубах и объединениях, физкультурно-оздоровительных комплексах, в санаториях-профилакториях и др.).

Самостоятельные формы занятий проводятся без участия и контроля педагога, как правило, возникают стихийно и неформально среди друзей, сослуживцев, знакомых и людей, объединенных общими экономическими, религиозными, физкультурными и другими интересами. Самостоятельные формы занятий делятся на групповые и индивидуальные. Они могут проводиться по месту работы, по месту жительства, в санаториях-профилакториях, в местах отдыха, на спортивных сооружениях. Самостоятельные групповые формы занятий проводятся в виде спортивных и подвижных игр, пробежек, турпоходов и др. Самостоятельные индивидуальные формы занятий осуществляются в виде утренней гигиенической гимнастики, вводной гимнастики, физкультминуток и микропауз активного отдыха, ходьбы, пробежек, экскурсий и т.п. Для обеспечения эффективности проведения самостоятельных занятий необходимо постоянно воспитывать интерес занимающихся к занятиям оздоровительной физической культурой, вооружить необходимой суммой знаний по благотворному влиянию занятий физическими упражнениями на организм человека, методикой проведения занятий и самоконтроля за их эффективностью.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Физическая культура трудящихся. – Мн.: Полымя, 1988. – 223 с.
2. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов. – Мн.: Тесей, 2003. – С.141-238.
3. Фурманов А.Г. Теоретические и организационно-методические основы производственной физической культуры: Автореф. дисс....соиск. ученой. степени докт.пед.наук. – Мн., 1992. – 61 с....
4. Мусаелов Н.А., Нифонтова Л.Н. Производственная физическая культура в трудовом коллективе. – М.: Профиздат, 1985. – 150 с.

V. УПРАВЛЕНЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СТРУКТУРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сложный характер функционирования ОФК, где каждый из ее компонентов представляет собой многообразие содержательных, организационных, территориальных и других связей и отношений, не может эффективно развиваться без установления связей, организации и подчинения одних сторон ОФК по отношению к другим, поскольку в целостной системе все они взаимосвязаны и взаимообусловлены. Для установления организационных и целесообразных связей между всеми компонентами ОФК в человеческой практике сложилась и обеспечивается специальная деятельность – управленческая. Само понятие «управление» отражает тот элемент жизнедеятельности организованных социальных систем, каковым является современное общество, и обеспечивает сохранение его определенной структуры, поддерживает режим совместной деятельности людей, создание и реализацию программ и целей деятельности. Поэтому социальное управление предстает как целесообразная, организующая деятельность людей, которая обеспечивает согласование, координацию их деятельности и направляет на решение поставленных задач (1). Управление ОФК является частью управления физической культурой, обладает всеми его характеристиками, в то же время имеет свои специфические структуру, функции, принципы и методы.

4.1. Понятие и структура управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры

Управление оздоровительной физической культурой – это постоянное, планомерное, целесообразное воздействие субъекта управления (того, кто управляет) на объекты управления (того, кем управляют) для организации и координации их деятельности по выполнению цели, задач, стоящих перед ОФК. Как целостная система управление ОФК имеет свою структуру – совокупность субъектов и объектов управления, связанных между собой единством функций и содержанием деятельности, т.е. совокупность государственных и общественных организаций, учреждений и объединений, принимающих участие в организации, координации и контроле за состоянием, функционированием и развитием ОФК.

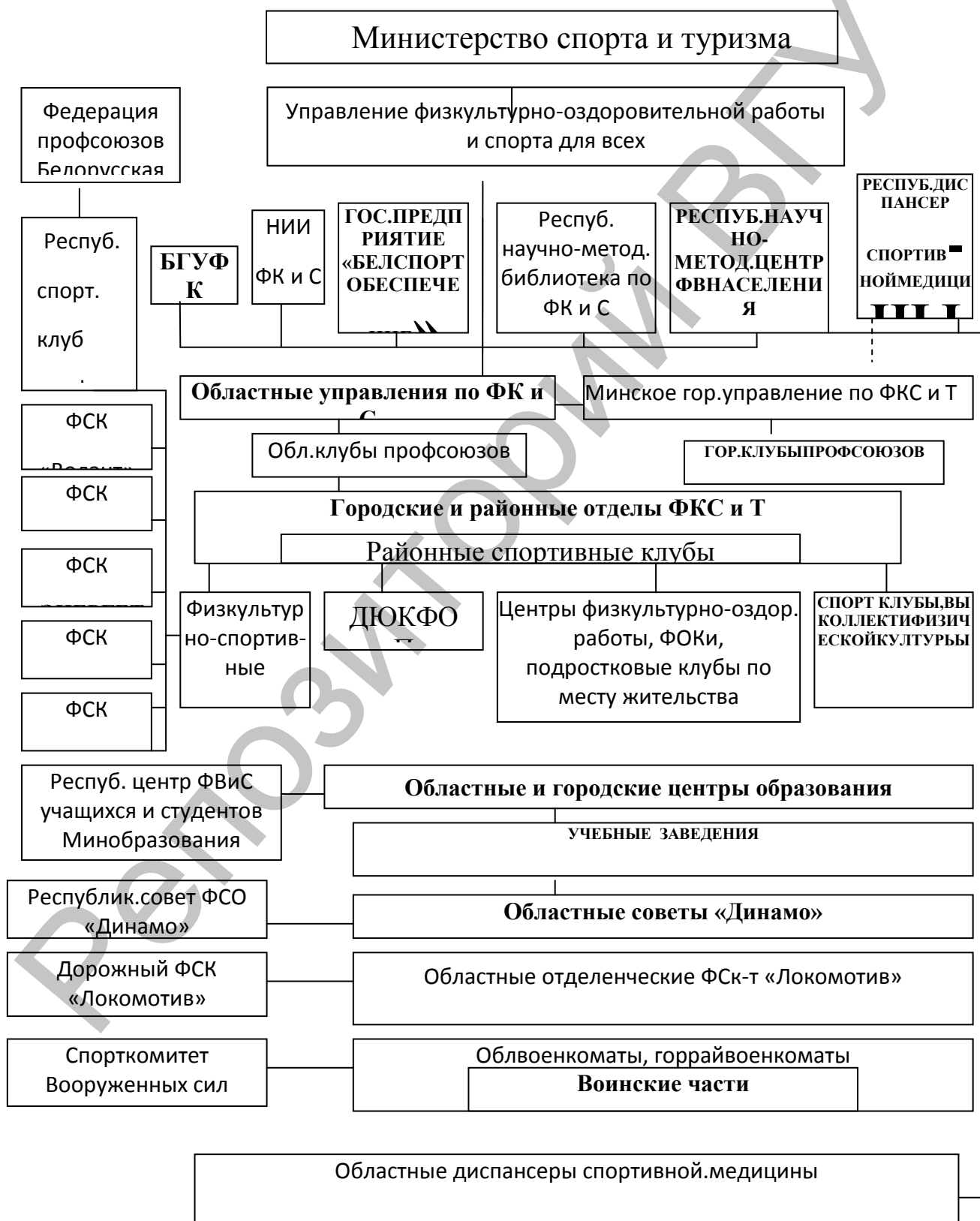
В основе существования и функционирования системы управления ОФК лежит ее предметно-целевая направленность, которая и обеспечивает функционирование структуры управления данной области физической культуры. На современном уровне развития системы управления физической культурой в Республике Беларусь структура управления ОФК имеет следующий вид (схема 5), (2):

В основе современной модели организационно-функциональной структуры управления ОФК лежит вопрос об административно-правовом регулировании отношений в области физической культуры в Республике Беларусь, поскольку управленческие отношения отражают специфику действия механизма в той или иной социальной системе и являются организационно-функциональными связями между субъектами и объектами управления.

В структуре управления ОФК по субъектному составу выделяются: 1) управленческие отношения с участием органов государственного управления специальной компетенции; 2) с участием органов «ведомственной» подсистемы; 3) между областными, городскими и районными отделами по физической культуре, спорту и туризму и органами «ведомственной» подструктуры; 4) с участием общественных организаций; 5) между органами государственной и общественной подсистемы; 6) с участием органов государственного управления общей компетенции; 7) между органами государственного

управления специальной и общей компетенции; 8) управленческие отношения с участием граждан.

Управленческие отношения между органами государственного управления ОФК специальной компетенции по своему характеру являются административно-правовыми. Они регулируются нормами административного права, имеют обязательный субъект, в качестве которого выступает Министерство спорта и туризма Республики Беларусь. Его админист-



Физкультурно-оздоровительные группы, секции, команды, клубы по спортивным интересам, школы здоровья, группы типа «Оптималист» и т.п.

ративно-правовой статус, основные направления деятельности определены и регламентированы специальным Положением, утвержденным Правительством Республики Беларусь в соответствии с существующим законодательством – Конституцией Республики Беларусь и Законом Республики Беларусь по физической культуре и спорту. В структуре данного министерства имеются управления и отделы, которые по своей функциональной компетенции способны решать вопросы по основным компонентам физической культуры. К таковым относятся: 1. Управление организационной работы, кадров, науки и информации, состоящее из отдела управления кадрами, науки и специальных учебных заведений и отдела по работе с территориями и ведомственными организациями. 2. Управление спорта, включающее в себя отдел сводного планирования и отдел спортивного анализа. 3. Управление физкультурно-оздоровительной работы и «спорта для всех». 4. Управление экономикой, состоящее из отделов сводного планирования, финансово-хозяйственного анализа, развития материально-технической базы спорта и туризма, бухгалтерского учета и отчетности, финансовых и валютных операций, контрольно-ревизионного отдела. 5. Управление международных спортивных связей, включающее отделы выездов и юридических вопросов. 6. Управление делами. 7. Директорат национальных команд. В данной структуре управления ведущим компонентом в области ОФК является управление физкультурно-оздоровительной работы и «спорта для всех». В систему управленческих отношений Министерства спорта и туризма входят следующие органы управления специальной компетенции, находящиеся с ним в непосредственной иерархической административно-правовой связи: Белорусский государственный университет физической культуры, Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, Республиканская методическая библиотека физической культуры, Школа высшего спортивного мастерства, спортивные базы «Стайки», «Раубичи», «Ратомка», Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, областные и городские управления физической культуры, спорта и туризма, районные отделы физической культуры, спорта и туризма.

Отдельным видом управленческих отношений в сфере ОФК являются управленческие связи между государственными органами специальной и общей компетенции. Эти отношения горизонтального координирования носят вспомогательный характер. Так, содержанием управленческих отношений между Министерством спорта и туризма и Министерством образования является подготовка и обеспечение физкультурными кадрами дошкольных и учебных заведений, детско-юношеских спортивных школ, находящихся в ведомстве отделов образования; издание приказов и документов по вопросам проведения совместных мероприятий; методическая помощь и координация управленческих действий. Административно-правовая структура Министерства образования включает в себя Республиканский центр физического воспитания и спорта учащейся и студенческой молодежи, его областные подразделения, детско-юношеские спортивные школы, клубы физической подготовки городских и районных отделов образования. Такие управленческие функции Министерства образования в сфере физической культуры оправданы, поскольку содержанием этих функций являются вопросы единого программного обеспечения учебно-педагогического процесса, включая физическое воспитание детей дошкольного и школьного возраста, студенческой молодежи, являющегося реальным проявлением функционирования такого компонента ФД как общая физическая подготовка.

Проявляются управленческие отношения между органами управления ОФК специальной компетенции и управленческими органами системы Министерства культуры, Министерства охраны здоровья, Министерства жилищно-коммунального хозяйства. Так, в ведении Министерства культуры находится важнейшая для практического решения вопросов внедрения ОФК в жизнедеятельность различных контингентов населения область деятельности – организация работы парков культуры и отдыха. В организационно-административной структуре данного министерства имеется орган или должностное лицо, курирующие вопросы физической культуры на этих объектах. В штатное расписание работников парков культуры и отдыха включена и должность инструктора по физической культуре. Но на сегодняшний день работа по оздоровлению населения средствами физической культуры в подведомственных данному министерству парках и центрах культуры недостаточно развита.

В основе деятельности системы Министерства здравоохранения лежит общая с органами Министерства спорта и туризма генеральная цель – оздоровление людей, а в ведении системы охраны здоровья находится обширная база реализации данной цели – сеть областных, городских и районных поликлиник, диспансеров, больниц, профилакториев. Однако, как в организационно-административной структуре Министерства охраны здоровья, так и в органах его ведомства отсутствуют специальные службы, ориентированные на работу по слиянию функций здравоохранения и ОФК. Реальным проявлением управленческих связей этих двух здравоохранительных систем в настоящее время являются попытки разработки программ совместных действий, проведение в лечебных учреждениях курсов лечебной физической культуры для обслуживаемых ими больных, функционирование лишь в отдельных поликлиниках консультационных пунктов по вопросам использования комплекса оздоровительных средств, включая средства физической культуры.

Установлены управленческие связи между Министерством спорта и туризма и Министерством жилищно-коммунального хозяйства. В ведении последнего, его городских жилищно-ремонтно-эксплуатационных объединений и районных (микрорайонных) жилищно-эксплуатационных службах (ЖЭСов) находятся вопросы не только отчисления нормативно установленных процентов от общей суммы квартплаты на проведение в микрорайонах и районах физкультурно-массовых мероприятий, но и вопросы организации этой деятельности через находящиеся в штате ЖЭСов педагогов-организаторов. На сегодняшний день последняя функция ЖЭСов недостаточно эффективна, поскольку штатные педагоги-организаторы переподчинены районным физкультурно-оздоровительным центрам, находящимся в ведении районных отделов образования. В этом случае наблюдается разрыв цепи управленческих связей между собственно организацией физкультурно-массовой работы в микрорайонах и контролем качества и эффективного использования отчисляемых ЖЭСами финансовых ресурсов на эту работу.

Намечаются управленческие связи в сфере ОФК между Министерством спорта и туризма, Государственным комитетом по делам молодежи и Министерством образования. Их содержанием является организация массового спорта среди детей и молодежи в клубной форме по месту жительства, проведение турниров различного уровня по видам спорта. Данные управленческие связи в области физической культуры обозначены Государственным комитетом по делам молодежи в разработанной им Республиканской программе молодежи Беларуси (1996г.).

Участие Государственного комитета по печати и Национальной телерадиокомпании проявляется в управленческих отношениях в сфере ОФК присущими им специфическими функциями. Однако если в печатной продукции первого государственного органа практически отсутствуют материалы по оздоровлению населения средствами физической культуры, то в теле – и радиопередачах последнего имеют место передачи как

спортивного, так и физкультурно-оздоровительного назначения. В то же время количество и качество таких передач пока не соответствуют задачам агитационно-пропагандистской направленности, широким интересам и потребностям различных контингентов населения в этой сфере деятельности и культуры.

К общественным органам специальной компетенции управления ОФК относятся объединения 2-х видов: 1) общественные объединения спортивно-массовой компетенции; 2) общественные объединения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной компетенции. К первым относятся добровольные спортивные общества, целью которых является развитие массового спорта. Ко вторым – физкультурно-спортивные объединения системы профсоюзов, деятельность которых связана с организацией занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой направленности.

Организационно-управленческая структура физкультурно-спортивных объединений системы профсоюзов строится по производственно-территориальному принципу, носит иерархический характер и включает в себя: Белорусский Республиканский спортивный клуб профсоюзов, подчиненные ему ФСК «Волант», «Урожай», «Энергетик», «Импульс», «Спартак», железнодорожный физкультурно-спортивный комбинат «Локомотив». Спецификой их управления в сфере ОФК является относительная автономность в деле разработки целевых комплексных программ развития ОФК на ведомственных для федерации профсоюзов производственных объединениях, их автономный источник финансирования (отчисления производственных объединений на ОФК и спорт).

Основным видом управленческих отношений между органами государственного управления специальной компетенции и общественными физкультурно-спортивными организациями является *«вертикальное координирование»*, что проявляется в совместной деятельности общественных органов управления, функционирующих в крупных городах и их исполкомах. Органы государственного управления специальной компетенции осуществляют наблюдение за деятельностью ДСО; осуществляют взаимное представительство в общественных руководящих органах; издают акты, заключают договора о совместной деятельности, эксплуатации спортивных сооружений, согласуют планы совместных мероприятий. Объектом их совместной деятельности является организация работы по месту труда и жительства населения.

Объектом управления в области ОФК являются физкультурно-оздоровительные группы, секции, команды, клубы по спортивным интересам, школы здоровья и т.п., граждане РБ, занимающиеся в этих формах ОФК. Взаимосвязь объекта и субъекта здесь приобретает характер управленческих отношений с участием граждан страны.

Управленческие отношения в сфере ОФК с участием граждан регулируются Законом Республики Беларусь по физической культуре и спорту (разд. I, ст. 1.2.3.4; разд. II, ст. 6, 7, 8). В нем определены два вида данных отношений: собственно физкультурно-спортивные отношения, субъектом которых выступают сами граждане, и управленческие отношения, где субъектом являются органы государственного управления и руководство физкультурно-спортивных общественных организаций. К первой группе относятся права граждан на занятия физическими упражнениями различной направленности с предоставлением им для обеспечения этого права системы государственных дошкольных, учебных заведений, детских оздоровительных спортивных школ, клубов, центров, ДСО, физкультурно-спортивных объединений по месту жительства, учебы, работы, отдыха, учреждений и предприятий по оказанию платных физкультурно-спортивных услуг; право на создание физкультурно-спортивных объединений, клубов, ассоциаций и т.д.; право на профессиональную спортивную, коммерческую, предпринимательскую деятельность и рекламу; право на получение специального физкультурного образования, на получение медицинской помощи в процессе физкультурно-спортивных занятий и соревнований; право на обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия и радиационной безопасности, правил техники безопасности в местах проведения занятий и соревнований;

право на выполнение спортивных нормативов и получение разрядов, категорий и званий. Однако, обладая равными правами, реально граждане не всегда имеют возможность их реализовать, что связано с существенными различиями между социальным, профессиональным, материальным и финансовым статусами граждан; различиями в условиях занятий физическими упражнениями жителей разных районов, городов, деревень и т.д.; имеющимся уровнем знаний, умений и навыков у граждан для физкультурной деятельности. В этом плане актуальным становится вопрос о правовом, материальном и организационно-педагогическом механизме реализации данных Законом равных гражданам прав на физкультурную деятельность.

Вторым видом управленческих связей с участием граждан является право на участие в деятельности местных органов государственного управления, в работе его центральных органов, в управлении физкультурно-спортивными формированиями с реальной возможностью влиять на финансирование, планирование, материально-техническое снабжение занятий физкультурно-спортивной направленности, обеспечивать общественный контроль за деятельностью органов государственного и общественного управления ОФК. В то же время, согласно существующему законодательству, в этих отношениях государственные органы управления выступают как представители властных полномочий, в силу чего обеспечивается правовая зависимость граждан в решении вопросов ОФК от конкретного, строго определенного государственного органа. Такое положение дел не способствует развитию принципа демократизма в создании системы управленческих отношений, повышению социальной активности граждан в решении организационных вопросов в ОФК и собственно их физкультурной активности.

4.2. Функции, принципы и методы управления оздоровительной физической культуры

Как и любая деятельность, управление имеет свои функции. **Функции управления** – это конкретные управленческие виды деятельности, имеющие целевое назначение в общей совокупности активности субъекта управления по достижению необходимого результата. К функциям управленческой деятельности относятся: 1) прогнозирование и планирование развития ОФК; 2) выработка и принятие управленческого решения; 3) организация и регулирование исполнительской деятельности; 4) подготовка, расстановка и переподготовка кадров в области ОФК; 5) сбор и обработка управленческой информации; 6) пропаганда и реклама ОФК, физкультурно-оздоровительных услуг; 7) учет и отчетность во всех видах деятельности управления ОФК; 8) контроль и проверка исполнения принятых управленческих решений (3).

Эффективное выполнение функций управленческой деятельности связано с исходными положениями, основными правилами этой деятельности, т.е. принципами. От такого, какие принципы лежат в основе управления ОФК, и от того, как они реализуются на практике, во многом зависит поступательная направленность отрасли ОФК. Тенденции социальных процессов в современных социально-экономических условиях жизнедеятельности населения нашей страны ориентируют на формулирование и учет в практической деятельности системы управления ОФК общих и частных принципов. К ним относятся:

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

2. Общие, статические принципы управления физической культурой: принцип 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; принцип единства государственных и общественных форм управления.

3. Частные, динамические принципы управленческой деятельности, проявляющиеся как в самой системе управления ОФК, так и в системе управленческих связей с другими системами управления социокультурной сферой жизнедеятельности людей: принцип актуальности, территориально-ведомственный принцип, принцип приоритетной значимости физического воспитания различных контингентов населения перед узкоспортивными ориентациями, принцип оперативного учета физкультурно-спортивных потребностей и интересов различных социально-демографических групп населения; принцип сочетания территориально-отраслевого и территориально-ведомственного способов управления, принцип инновационности, принцип вариативности и опережающего действия, принцип комплексности методов управления, принцип постоянно развивающейся демократии на основе расширения прав и самоуправления республиканских, региональных и местных физкультурно-оздоровительных организаций, принцип единства материально-финансового и профессионально-кадрового обеспечения..

Функционально-целевая направленность управления ОФК, ее общие и частные принципы очерчивают внешнюю сторону данной социокультурной деятельности в общей структуре ОФК, реализация которой в практике развития данной подсистемы физической культуры и успешность этой реализации всецело зависят от тех способов или методов, при помощи которых осуществляются функции и принципы деятельности. **Метод управления** – это конкретные способы воздействия субъекта управления на объект управления в области ОФК. К основным методам управления относятся:

- метод экономического воздействия – применение хозяйственного расчета, вознаграждения за труд в форме заработной платы и ее регулирование в зависимости от общих экономических условий хозяйствования физкультурно-оздоровительных организаций и частных экономических условий конкретных организаций и учреждений в области ОФК;
- административно-правового воздействия – применение установленных в сфере ОФК правил, норм и принципов управления на основе существующего административно-правового законодательства, внутреннего распорядка работы организаций и учреждений, контроля за исполнением управленческих решений и соответствующих санкций поощрения или наказания;
- организационно-распорядительного воздействия – установление системы распоряжений (приказов, инструкций, функциональных обязанностей и т.д.), циркулирующих внутри общей системы управления ОФК (по линии министерств к исполнительным органам управления на местах) или отдельной организацией (по линии руководитель-подчиненный);
- конкретных социологических исследований – применение научного, исследовательского подхода к выявлению направленности развития ОФК, активности управления, работы физкультурно-оздоровительных организаций, системы агитации и пропаганды, изменений в физкультурно-спортивных интересах и потребностях населения и т.п. Метод конкретных социологических исследований, в свою очередь, имеет ряд специальных методов научного управления: - метод информационного анализа – обработка и обобщение различной информации (документов, статистических данных, справок и проверке состояния дел и т.п.); - графического изображения структуры и процессов управления с целью наглядного отображения выявленных связей и структурных взаимоотношений в управляемом объекте в форме графиков, схем, диаграмм и т.п.; - прогнозирования, научного предвидения направленности и структурности развития управляемого объекта; - организационного анализа, позволяющий расчленить управляемое целое на составные части и элементы и на этой основе выделить наиболее важные и существенные стороны управления.

К числу методов управления ОФК следует отнести и способы организационно-педагогического воздействия субъекта управления на его объект: коллегиального поиска решений – привлечение участников совместной управленческой деятельности к творческо- коллегиального поимую поиску решения проблем и последующим обсуждениям вариантов и их коллективной доработки; организационно-педагогического регулирования – распределение между членами коллектива прав, обязанностей, функций на основе личностных возможностей и способностей исполнителей; инструктирования – сообщение знаний исполнителям для нестандартного вида работы в оптимальные сроки; наглядной ориентации – обеспечение исполнителей или занимающихся физическими упражнениями специальными бланками для регистрации динамики изменений производственных или физкультурно-оздоровительных показателей (грамоты, сертификаты, дневники здоровья, паспорта здоровья и т.п.); организационного планирования – разработка планов, положений, графиков и т.п. с организационно-методическими указаниями, адресованными непосредственным исполнителям и участникам физкультурно-организационной деятельности. (4).

Своими функциями, принципами и методами управления ОФК охватывает всю систему видов деятельности – физкультурную, педагогическую, агитационно-пропагандистскую, материально-финансовую, научно-методическую, а также каждую из этих видов деятельности в качестве самостоятельного объекта управления. В то же время управление ОФК имеет и свой внутренний специфический объект самоуправления – собственно деятельность управления в области ОФК. В этом плане управление предстает как специфический вид управленческой деятельности – менеджмент в сфере ОФК.

4.3. Менеджмент и маркетинг в оздоровительной физической культуре

Менеджмент в переводе с английского означает «управление, заведование, организацию». Под этим термином подразумеваются 2 основных понятия: 1-е – процесс управления производством, т.е. совокупность принципов, методов, средств и форм руководства предприятием с целью повышения его рентабельности; 2-е – наука об управлении, т.е. процесс и результат выработки знаний и целесообразных действий в области управления производством.

Цель менеджмента – достижение максимальной эффективности труда по качеству, стоимости и времени. Главная его задача – достижение наибольшей эффективности в оптимальном вложении финансовых средств, расходах на амортизацию, затратах сырья, энергии, времени и человеческого труда.

Объектами менеджмента в ОФК являются следующие направления деятельности: 1.Создание организаций, учреждений, предприятий (коллективов физкультуры, спортивных клубов, физкультурно-оздоровительных комбинатов, школ закаливания, спортивных кооперативов и т.д.); 2. Руководство строительством спортивных сооружений, производственных помещений, спортивно-оздоровительных лагерей и т.д.; 3.Перевод предприятия на хозяйственный расчет, арендный подряд, коллективный подряд, акционерное общество и т.д.; 4. Административно-экономическое управление профессиональными спортивными организациями, сборными командами; 5 .Подготовка и проведение массовых физкультурных и спортивных мероприятий (соревнования, спартакиады, турниры, физкультурные праздники, фестивали и т.д.), спортивно-зрелищных мероприятий (показательные выступления, парады, шоу, шествия и др.); 6. Организация учебных курсов, семинаров, конференций. 7. Управление функционированием спортивных сооружений, спортивных школ, физкультурных и спортивных организаций, учреждений, объединений и т.п.; 8. Налаживание производства и сбыта товаров; 9. Организация спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг; 10. Оформление спонсорских связей; 11. Проведение лотерей; 12. Коммерческая и

физкультурно-спортивная реклама; 13. Посредничество; 14. Маркетинговые исследования в области физической культуры; 15. Проведение банковских операций и биржевых сделок.

Кроме перечисленных видов деятельности в менеджмент физкультурно-оздоровительной работы входит решение самых разнообразных организационных, финансовых, социально-психологических, личностно-поведенческих, юридических и других проблем.

В зависимости от характера данных видов деятельности используются различные средства и методы: капиталовложения, научная организация труда, создание организационных систем, разработка сценариев, реклама, стимулирование исполнителей, рационализация и др.. Для этого менеджмент использует знания в различных областях науки: информатики, социологии, технической эстетики, психологии, дизайна и др.. Основой менеджмента являются экономические знания, математический расчет, опирающийся на современную и достоверную информацию о ресурсах и транспортных возможностях, исполнительских кадрах, технологи, оборудовании, ценах, платежеспособном спросе и др. Отсюда схему менеджмента по организации производства товаров и услуг можно представить в следующем виде: сбор информации – анализ своих возможностей – выбор оптимального варианта и разработка плана действия – организация предприятия – управление производством – организация рекламы и сбыта товаров – распределение доходов.

Субъектом менеджмента является специалист по менеджменту или менеджер – профессиональный управленец широкого профиля (от англ. – организатор, управляющий, заведующий). Профессиональной обязанностью менеджера является создание необходимого психологического климата в коллективе, оптимальных условий труда, рациональное использование рабочего времени, быстрое решение ситуационных задач, владение новейшей информацией по всем аспектам своей деятельности, знание делопроизводства и бухгалтерского дела. Следовательно, менеджмент требует от менеджера проявление следующего комплекса качеств, знаний и умений (схема б):

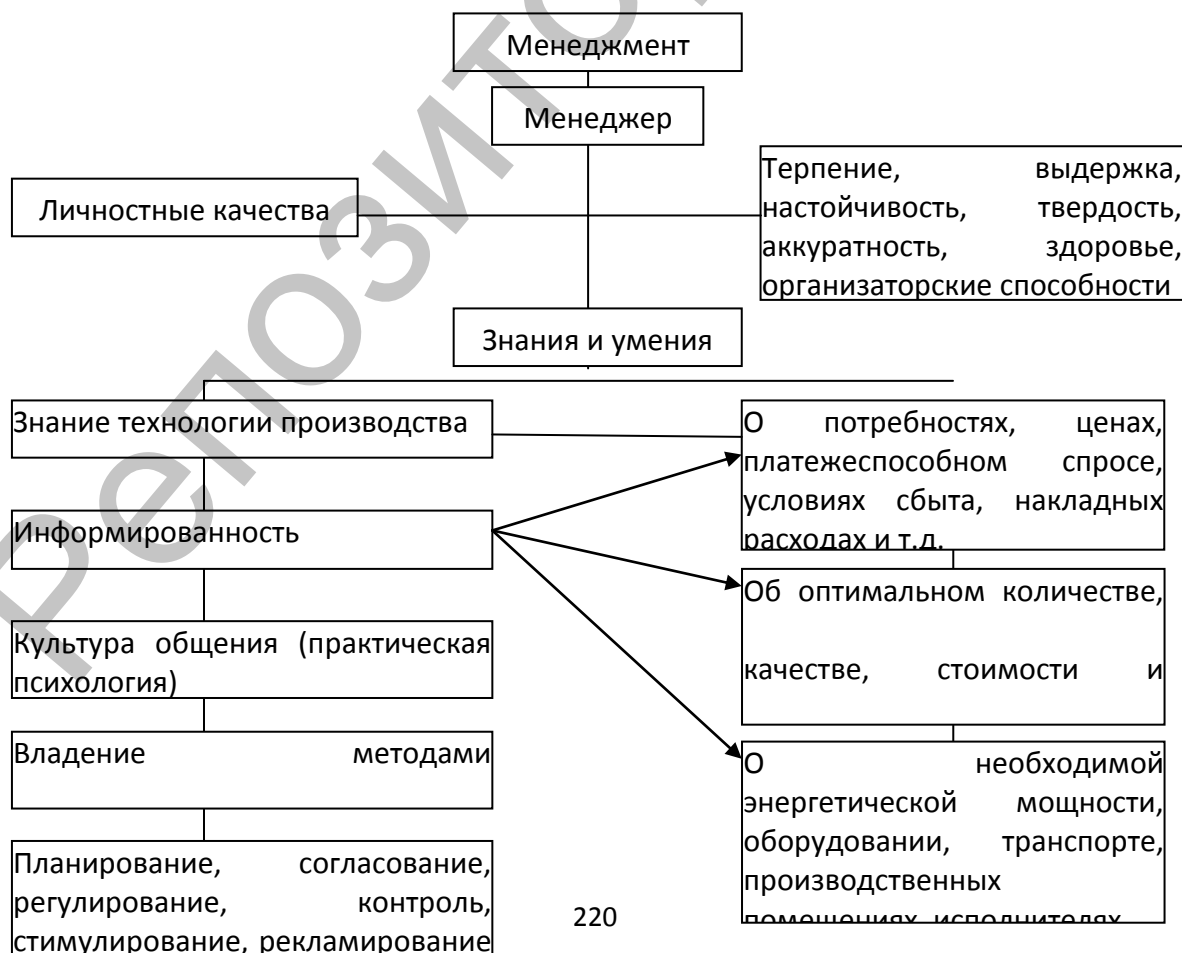


Схема 6. Структура профессиональных качеств менеджера

Деятельность менеджера должна отвечать следующим принципам:

1. Актуальности работы – своевременности, соответствия моде, обстановке, запросам потребителей, их платежеспособному спросу.

2. Законности действий – не противоречие деятельности существующему законодательству, нормам права, принятой морали, местным традициям и особенностям.

3. Выполнимости принимаемых задач по срокам исполнения, имеющимся или доступным материалам и энергетическим ресурсам, местным климатическим условиям, а также по численности и квалификации исполнителей.

4. Конкретности управления – четкого определения общей деятельности и исполнительских задач, правильного расчета необходимых ресурсов, обоснования последовательности операций, контрольных тестов и производственных показателей.

5. Эффективности используемых методов – творческого подхода к делу, выбора оптимальных вариантов, новейшей технологии, гибкости управления и своевременной коррекции и координации действий в зависимости от смены обстановки.

6. Корректной целесообразности – проявлению во всех делах здравого смысла, разумной требовательности и создания наиболее благоприятного психологического климата в исполнительском коллективе.

7. Рентабельности или результативности – достижения цели акционирования оздоровительного, воспитательного, культурного, социально-политического и другого характера, достижения цели проведения соревнований по спорту или организации, строительства и обеспечения функционирования физкультурно-оздоровительного центра и т.д.

Сущностью менеджерской деятельности является маркетинг. Под **маркетингом** понимается комплексный подход к управлению производством и реализации продукции. Маркетинг решает 4 последовательные задачи:

1. Улучшение работы организации путем совершенствования условий и организации труда, создания благоприятных условий для работы, внедрения новейших технологий и оборудования, повышенная квалификация работников и т.д.

2. Повышение уровня обслуживания клиентов, качества товаров, совершенствование форм доставки товаров потребителям и др.

3. Повышение престижа организации, воспитание уважения к ее услугам и товарам, расширение о них информации, выбор оптимальных цен и увеличение спроса на продукцию фирмы.

4. Обеспечение роста доходов организации и на этой основе расширение сферы ее деятельности, повышение заработной платы служащих.

Началом маркетинга является обоснование рентабельности предполагаемой производственной деятельности путем проведения специальных «маркетинговых» исследований. Их можно разделить на 4 относительно самостоятельных этапа: 1. Определение факторов, влияющих (или могущих влиять) на предпринимаемую деятельность (положительных и отрицательных) путем анализа, соответствующих консультаций и экспертных заключений, на основании которых оценивается уровень их влияния, намечаются методы нейтрализации неблагоприятных факторов и наиболее полного использования благоприятных. 2. Расчет объемов капиталовложений и других ресурсов, необходимых для организации и функционирования намечаемого предприятия, расчеты расходов на строительство производственных помещений и конструкций, их оборудование, эксплуатацию и др.). 3. Прогноз ожидаемой прибыли. Его точность прямо

пропорциональна точности определения платежеспособного спроса на предполагаемую продукцию, ее себестоимость. 4. Подготовка рабочих планов, рекомендаций, выбор технологии – разработка всех документов, необходимых для четкой организации работы задуманного предприятия.

В маркетинговых исследованиях применяются методы прикладной социологии, экспертных оценок, экстраполяции и математической статистики, обобщения, эксперимента, анализ литературных источников, справочников и т.д. Объектом маркетингового исследования может быть любой узкий вопрос, решение которого необходимо для лучшей организации производства или сбыта, определения оптимальных сроков или объемов, выбора функциональных структур, лучших вариантов, эффективной методики и т.п. Сведения, полученные в результате исследования, позволяют в кратчайшие сроки, с минимальными потерями реализовать свой товар. Для реализации товара, услуг, выпускаемой продукции необходимо: А) выяснить, кому эта вещь нужна, т.е. найти покупателя; Б) определить, в каком виде, при каких условиях данная вещь, услуга станет для клиента наиболее притягательной; В) определить их цену с учетом платежеспособного спроса, возможной конкуренции, лимита времени. Находить оптимальную цену товара, услуги и гибко менять ее в соответствии с конъюнктурой – одно из искусств профессионального маркетинга (5).

Особое место в маркетинге занимает реклама. Реклама – это информация о товарах, различных видах услуг и т.п. с целью оповещения потребителей и создания спроса; распространение сведений о ком-либо или о чем-либо с целью создания популярности. Во многих странах вместо термина «реклама» применяется равнозначный термин «адвертайзинг». По своим функциям реклама направлена на то, чтобы заинтересовать людей; познакомить с особенностями, видами, назначением товаров и услуг, их полезностью, преимуществами, дополнительными удобствами; убедить людей в необходимости выполнить предлагаемое рекламой (купить товар, воспользоваться услугами, посетить мероприятие, принять участие в собрании и т.д.); сформировать и поддержать спрос на рекламируемое.

В методическом и психологическом плане реклама предусматривает в области физической культуры следующие моменты: 1. Учет интересов и возможностей потребителя (соответствие предлагаемого товара и услуг полу и возрасту клиентов). 2. Оригинальность и полноту информации. 3. Непрерывность воздействия (но не назойливость).

Рекламу по ее основным целям можно разделить на несколько видов: 1. Создание долговременного образа (престижная). 2. Напоминание (рубричная). 3. Объявления-призывы о распродаже. 4. Разъяснительно-пропагандистская (по различным направлениям). Реклама может разделяться и по зонам действия: а) рекламная «сеть», функционирующая в определенном регионе; б) рекламный «колпак», который функционирует на локальных объектах, где проживают или работают основные потребители; в) рекламная «волна», в ходе которой последовательно расширяется сфера воздействия рекламы и увеличивается число используемых средств.

Для подачи рекламы в ОФК могут использоваться различные средства и формы: рекламные вставки во время спортивных передач; выставление рекламных щитов на спортивных аренах; помещение рекламных объявлений в спортивных газетах, журналах, буклетах, программах, на входных билетах и т.д.; выступление спортсменов в одежде или с инвентарем с опознавательными знаками фирмы-спонсора; заявления и одобрительные отзывы популярных спортсменов, тренеров, занимающихся ФУ о продукции фирмы-спонсора; изображение популярных спортсменов и спортивной символики на товарах и упаковках; распространение во время спортивных мероприятий рекламных проспектов, значков, вымпелов и др.; участие спортсменов в рекламных передачах, съемках в

рекламных фильмах, видеоклипах и т.д.; именная информация о спонсорской помощи спортивным организациям и др.

Реклама может осуществляться при помощи различных средств массовой информации: печати, кино, телевидения, радио; театрализованных представлений, парадов, пробегов; этикеток, изображения на сумках, одежде, обуви и проч. Реклама может быть трюковая – с участием спортсменов и каскадеров на батутах, мотоциклах, автомобилях и т.д., световая – с использованием прожекторов, подсветки, ракет; электромеханическая – с применением различных механизмов, кукол, роботов и т.д.

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

4.4. 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 следующих управленческих уровнях: общегосударственном – на уровне управленческого решения ведущего министерства, курирующего конкретные вопросы ОФК, и на уровне комплексного управленческого решения, вырабатываемого несколькими министерствами; общественно-ведомственным – на уровне республиканских и ведомственных (территориальных и производственных) общественных организаций. Общегосударственные управленческие решения направлены на организацию и регулирование всех видов деятельности в области физической культуры и ее основных подсистем: физического воспитания подрастающего поколения, ОФК и спорта. Министерско-управленческие - направлены на организацию и координацию всех видов деятельности в одной из подсистем физической культуры. Общественно-ведомственные - направлены на организацию и регулирование всех видов деятельности в одной из подсистем физической культуры, развиваемой общественными органами управления в определенных территориально-производственных сферах страны.

К разряду общегосударственных управленческих решений в области физической культуры относится Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», введенный в действие Постановлением Верховного Совета Республики Беларусь от 18 июня 1993 г., №2446-XII. Закон определяет правовые, социально-экономические основы функционирования и развития физической культуры, спорта; регламентирует управленческую деятельность в этой сфере культуры, участие в ней государственных органов; определяет и регламентирует основные направления физической культуры в стране: физическое воспитание населения, ОФК, олимпийское движение, международные спортивные связи и спорт высших достижений РБ, образование, подготовку и

переподготовку кадров, науку, материальную базу и финансирование (7). Закон направлен:

- на использование средств физической культуры в интересах личности и общества, приоритетное развитие и функционирование физического воспитания детей и молодежи, ОФК во всех формах ее проявления;

- организацию занятий физическими упражнениями оздоровительной, спортивной направленности в системе образования, воспитания, производства;

- регламентацию деятельности предприятий, учреждений и организаций в сфере физической культуры независимо от форм собственности и должностных лиц в укреплении здоровья людей средствами физической культуры;

- обеспечение отдельного финансирования и экономического стимулирования всех видов деятельности в области физической культуры;

- обеспечение гарантий социальной и правовой защищенности граждан, занимающихся физическими упражнениями, участвующих в управлении физической культурой, организации и предоставления физкультурно-оздоровительных услуг населению.

Из 26 статей Закона, составляющих шесть разделов, 22 его статьи в той или иной степени направлены на функционирование и развитие ОФК. К ним относятся:

- статьи 1, 2, 4 раздела I «Права граждан в области физической культуры и спорта», утверждающие право на занятия физической культурой и спортом, на создание физкультурных объединений, спортивных клубов и ассоциаций, на коммерческую и предпринимательскую деятельность и рекламу;

- статьи 6-9 раздела II «Управление физической культурой и спортом», регулирующие и регламентирующие деятельность органов и учреждений здравоохранения в развитии ОФК, закрепление за ними функций врачебного контроля; создание и обеспечение деятельности центров и пунктов оздоровления и реабилитации средствами физической культуры, диагностических и консультационных пунктов, кабинетов и диспансеров физкультурно-оздоровительной работы; организацию и обеспечение подготовки и повышения квалификации специалистов здравоохранения физкультурно-реабилитационного, физкультурно-профилактического и физкультурно-лечебного профиля; регулирование деятельности государственных и общественных органов и учреждений по обеспечению санитарно-эпидемиологического и радиационного благополучия в местах проведения занятий физическими упражнениями туристических походов, соблюдения правил безопасности при проведении данных занятий; обеспечение пропаганды занятий физическими упражнениями и ЗОЖ посредством средств массовой информации, органов государственного и общественно-ведомственного функционирования;

- статьи 10-13, 15 раздела III «Система физического воспитания населения» определяют роль и организационные вопросы семейного физического воспитания; структуру, целевые и организационные параметры занятий физическими упражнениями в системе общеобразовательного, профессионально-технического, средне-специального и высшего образования; регламентируют организационные, материально-финансовые условия занятий физическими упражнениями по месту работы, жительства и отдыха населения; воспроизводят структуру, организацию методического, медицинского и управленческого обеспечения физкультурно-оздоровительных занятий инвалидов;

- статьи 20-23 раздела V «Образование, кадры, наука» регламентируют подготовку и переподготовку кадров в области физической культуры, в том числе и в области ОФК, их финансовое и образовательное обеспечение; определяют право на педагогическую деятельность в области физической культуры, ОФК специалистов, имеющих специальный диплом или удостоверение о прохождении специальной подготовки и подтвердивших уровень этой подготовки в процессе аттестаций и перееаттестаций; закрепляют специфику

управления научной деятельностью в области ОФК и физической культуры в целом, регламентируют уровень научной подготовленности участников научно-исследовательской деятельности;

-статьи 24-26 раздела VI «Материальная база и финансирование физической культуры и спорта» определяют виды и территориально-ведомственную принадлежность физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений для занятий физическими упражнениями, источники и характер финансирования этих сооружений; устанавливают характер нормативной обеспеченности данными сооружениями предприятий, учреждений и организаций вне зависимости от форм собственности, подчеркивается неправомерность ликвидации физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений до создания равноценных сооружений в пределах жилого района, не допускается перепрофилирование физкультурно-спортивных объектов; определяется порядок финансирования и налогообложения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Закон «О физической культуре и спорте» является основным документом, на основе которого разрабатывается и совершенствуется вся нормативно-правовая база в области ОФК общереспубликанского уровня: закон «О туризме», Постановление Кабинета Министров РБ «О совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в городах и городских поселках Республики» от 27 ноября 1996 г., №760, Постановление Совета Министров РБ «О дополнительных мерах по улучшению организации работы с детьми, подростками и молодежью по месту жительства» от 7 июля 1997 г., №825; Постановление Совета Министров РБ «О мерах повышения эффективности физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов» от 15 октября 1998 г., №1574.

На основе нормативно-законодательных документов общереспубликанского уровня формируется нормативно-правовой механизм ОФК министерского и межминистерского уровней, предметно-целевая направленность которых регламентирует и регулирует следующие направления развития ОФК: по месту учебы, по месту работы, по месту жительства и отдыха населения разных социально-демографических групп. К ведущим документам этой группы нормативно-правового обеспечения ОФК относятся Государственные программы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь на 1997-2002, 2003-2006 годы. В этих документах определяются основные направления развития физической культуры, спорта и туризма в Республике: 1. Развитие физической культуры населения, частными направлениями деятельности которой являются физическое воспитание дошкольников, учащихся и студентов, физическая культура и спорт по месту жительства, физическая культура по месту работы, физическая подготовка военнослужащих, физическая реабилитация инвалидов, физическая культура для пожилых людей, физическая культура и спорт в условиях воздействия последствий аварии на Чернобыльской АЭС. 2. Развитие спорта, его частные направления: подготовка спортивного резерва, спорт высших достижений. 3. Развитие туризма: оздоровительного и спортивного туризма, развитие международного туризма. 4. Ресурсное обеспечение развития физической культуры, спорта и туризма и его частные направления: подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров; развитие сети физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений; научное обеспечение физической культуры, спорта и туризма; медицинское и информационное обеспечение системы физической культуры, спорта и туризма; международная деятельность, управление реализацией Программы. В каждом из ее направлений определяются цели и задачи, разработаны мероприятия по их осуществлению (2).

Основной концепцией разработки Государственных программ является положение о том, что физкультурно-оздоровительному движению в нашей стране придан статус одного из главных государственных приоритетов. В качестве главной задачи выступает формирование у граждан убеждения в престижности здорового поведения и воспитание

потребности каждого в здоровом образе жизни(8). Активными участниками процесса по формированию ЗОЖ населения республики являются Министерство спорта и туризма, Министерство здравоохранения и другие органы государственного управления, профсоюзные и молодежные объединения и организации, средства массовой информации. Результатом их совместной деятельности в этом направлении явилась разработка Государственной программы по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь на 2002-2006 годы (8), Государственная программа «Здоровье народа» на 1999 – 2005 гг.(8).

На базе этих документов в Республике Беларусь разработаны нормативно-правовые документы по каждому из трех направлений организации физкультурно-оздоровительной работы с населением страны. Так, для организации и координации деятельности в области ОФК среди учащейся и студенческой молодежи по месту учебы разработаны и введены в действие следующие нормативные документы:

-Министерством образования: программа внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; пособие для преподавателей физического воспитания и медицинских работников; программа физического воспитания учащихся подготовительной медицинской группы; программа по физической культуре для учащихся I-IV, V-XI классов общеобразовательных школ; комплексная программа физического воспитания учащихся I-IV классов специальных общеобразовательных школ-интернатов для глухих и слабослышащих детей; программа по физической культуре для учащихся профессионально-технических учебных заведений (1999 г.);

-в соответствии с постановлением Совета Министров РБ от 15 октября 1998 г. №1574 «О мерах повышения эффективности физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов»(10) Министерством образования разработаны и утверждены Государственный образовательный стандарт по физической культуре; совместно с Министерством Спорта и туризма – Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс, программа молодежного физкультурного движения «Олимпийские надежды Беларуси» (2000-2001 гг.);

-для решения проблем врачебного контроля Минспортом, Минздравом и Минобразования принят совместный приказ от 03.08.1998 г. №1136(219) 482 «О совершенствовании врачебного контроля за детьми, подростками, учащимися и студентами»;

-выполняя распоряжение Президента РБ Министерством образования и Минспортом разработан и введен в действие с 1999 г. прикладной физкультурно-спортивный комплекс «Защитник отечества» для юношей допризывного и призывного возрастов. В данных документах физическое воспитание и физкультурно-оздоровительная работа с подрастающим поколением, студенческой молодежью рассматривается как обязательная составная часть всего процесса обучения и организации их досуговой деятельности, в них определены перечни спортивного инвентаря и оборудования, нормативы уровня физической подготовленности учащихся, студентов, детей дошкольного возраста; разработаны меры по улучшению организации занятий физическими упражнениями в урочной форме их проведения; утверждены новые условия оплаты труда специалистов, проводящих внеклассную физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу; определены основные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в дошкольных и учебных заведениях страны;

-с целью упорядочения структуры физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий разработан приказ Министерства спорта и туризма РБ "О проведении спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных мероприятий по массовым видам спорта среди трудящихся и членов их семей" от 02.09.1997 г. №1085, в котором определяются уровни (республиканский и территориально-ведомственный),

содержание, сроки, участники и ответственные за проведение рекомендованных к проведению мероприятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой направленности.

Современная нормативная база создана и в структуре организации и управления ОФК, физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения:

-основываясь на Постановлении Кабинета Министров РБ от 27 ноября 1996 г. №760 «О совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в городах и городских поселках Республики» Советом Министров РБ разработано Постановление «О дополнительных мерах по улучшению организации работы с детьми, подростками и молодежью по месту жительства» от 7 июля 1997 г. №825;

-издан совместный приказ Министерства социальной защиты, Министерства финансов и Минспорта «Об утверждении порядка предоставления детям из малоимущих семей, инвалидам, пенсионерам физкультурно-оздоровительных услуг» от 30 июня 1997 г. №59/775/829, учитывающий и подтверждающий юридическое функционирование распоряжения Минжилкомхоза и Минфина БССР "О порядке отчисления и учета средств, предназначенных для развития спортивной работы" от 22 апреля 1986 г. №01/14-95 и №12-17/76;

-издан приказ Министерства спорта и туризма РБ "Об организации и предоставлении платных физкультурно-оздоровительных услуг населению средствами физической культуры и спорта" от 30 июня 1997 г. №832; разработаны прилагающие к нему нормативно-правовые документы: "Порядок предоставления платных физкультурно-оздоровительных услуг населению", "Положение о физкультурно-оздоровительных группах, секциях, клубах по спортивным интересам, школах здоровья", "Примерный перечень платных физкультурно-оздоровительных услуг и коммерческой деятельности в области физической культуры и спорта", "Перечень спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных мероприятий, рекомендуемых для проведения по месту жительства с различными возрастными группами населения;

-Минспортом разработаны Типовое положение о центре физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства, Положение об аттестации специалистов, организующих физкультурно-оздоровительную работу с населением по месту жительства.(9). В них определены функциональные роли всех участников системы управления ОФК по месту жительства населения по основным направлениям работы: организационно-нормативного и правового обеспечения; подготовки и повышения квалификации физкультурных кадров, материально-технического и финансового обеспечения, пропаганды и врачебного контроля за занятиями физкультурно-оздоровительной направленности; определены льготы и их финансовое исчисление для групп населения низкой социальной обеспеченности; права и направления деятельности частных форм собственности и физкультурно-оздоровительных услуг, предоставляемых на коммерческой основе; порядок управления и организации деятельности физкультурных кадров по обеспечению физкультурно-оздоровительной работы с различными социально-демографическими группами населения по месту жительства.

Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по месту жительства населения находится под постоянным управленческим контролем со стороны специальных органов управления ОФК: Минспорта и его региональных и территориальных управленческих органов - областных, городских и районных управлений по физической культуре, спорту и туризму. Так, Минспортом издан приказ "О плане мероприятий по дальнейшему совершенствованию физкультурно-оздоровительной работы с населением республики по месту жительства на период 2002-2005 гг." от 10.11.2001 г. №2268. На его основе Витебским областным управлением по физической культуре, спорту и туризму издан Приказ "О плане мероприятий по дальнейшему

совершенствованию физкультурно-оздоровительной работы с населением области по месту жительства на период 2002-2005 гг." от 20.11.2001 г. №472 .В нем утверждается план мероприятий по данному виду деятельности в области ОФК, рекомендуется городским и районным отделами по физической культуре, спорту и туризму совместно с заинтересованными организациями принять конкретные меры по его выполнению, определяется структура контроля за их выполнением. Аналогичные приказы и мероприятия разработаны во всех других областных, городских и районных управлениях по физической культуре, спорту и туризму Республики, доведены до конкретных исполнителей - работников ОФК.

Нормативно-правовым и организационно-управленческим механизмом охвачена на сегодняшний день физкультурно-оздоровительная работа с населением и по месту его работы: в коллективах физкультуры и спортивных клубах трудовых коллективов, курируемых профсоюзами республиканского и территориально-ведомственного уровня. основополагающим документом современной организации физкультурно-оздоровительной работы по месту работы населения является совместное Постановление Коллегии Министерства спорта и туризма РБ и Президиума Совета федерации профсоюзов Белорусской "О состоянии физкультурно-оздоровительной работы среди трудящихся Республики Беларусь" от 28.03.1997 г., протокол №3/20, г. Гомель. В нем была дана оценка имеющегося и намечены адресные меры по развитию современного состояния данной работы в производственных коллективах вне зависимости от их ведомственной принадлежности.

Совместными усилиями Минспорта и Федерации профсоюзов РБ в области ОФК разработан ряд нормативно-организационных документов:

-Рекомендации о порядке создания и деятельности физкультурно-спортивного клуба (ФСК) предприятия (объединения), учреждения, организации, колхоза, совхоза от 28.03.1997г., протокол №3/20.

-Рекомендации о порядке создания и деятельности коллектива физкультуры предприятия, объединения, учреждения, организации, колхоза, совхоза.

-Типовое положение об инструкторе-методисте по физкультурно-оздоровительной работе производственного предприятия, учреждения, организации, колхоза, совхоза.

-Постановление "Об утверждении нормативных документов по организации физкультурно-оздоровительной работы среди трудящихся" от 19.08.1997, протокол №1037/25.

-Типовое положение о Республиканском отраслевом физкультурно-спортивном клубе.

-Типовое положение о городском физкультурно-спортивном клубе профсоюзов.

- Типовое положение о районном физкультурно-спортивном клубе "Урожай".

- Типовое положение об организации физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе.

- Рекомендации по материальному стимулированию трудящихся, занимающихся физической культурой и ведущих здоровый образ жизни.

В данных документах определяются цели, задачи и содержание работы, средства и имущество; порядок вступления, права и обязанности членов этих организаций и самих организаций в целом; их структура и управление; права и обязанности руководящих лиц, механизм контроля, учета и отчетности физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися; финансовый механизм материального и морального стимулирования активных физкультурников и спортсменов (10).

На основе принятых нормативно-правовых документов государственного, общественно-ведомственного республиканского уровней в каждой производственно-ведомственной структуре: физкультурно-спортивных обществах, физкультурно-спортивных клубах, коллективах физкультуры предприятий, колхозов, совхозов

разрабатываются и исполняются свои внутренние управленческие документы в области физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися и членами их семей.

Управленческая деятельность в области физической культуры, ОФК - это деятельность руководящих лиц, обладающих определенным уровнем и специальной направленностью образования и профессиональной подготовки. Результативность и эффективность управленческой работы зависит от квалификации работников управления: профессиональных знаний и их качества, работоспособности и готовности к работе. Квалификационный стандарт, как фактор повышения качества работы управленческих кадров, включает в себя: основополагающие знания, специализированные знания, умения и навыки, необходимые для операциональной и эффективной управленческой деятельности; психологические склонности и предрасположенности, необходимые для эффективного функционирования в конкретных областях ФК, ОФК (11). Квалификационный стандарт управленческих кадров, предметная направленность управленческой деятельности, разработка нормативно-правовых документов, в свою очередь, опираются на объективно функционирующую модель управленческого объекта - ОФК как подсистемы физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Философский энциклопедический словарь. – М.: Политиздат, 1983. – С.610
5. Государственная программа развития физической культуры, спорта и туризма.- Мн., 2003.
6. Вилькин Я.Р. Управление и экономика физической культурой и спортом. – Минск, 1992. – С.3-15.
7. Вилькин Я.Р. Популярный менеджмент/Пособие для физкультурных работников. – Минск, 1992. – 54 с.
8. Беджехот Р. Философия и практика маркетинга. – М.: Изд-во МАИ, 1991. – 14 с.
9. Ведомости Верховного Совета Республики Беларусь, 1993. - №25. – С.300.
10. Сиваков Ю. Здоровый образ жизни – здоровосозидательная политика Республики Беларусь //Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: Матер. междун.науч.-практ.конф. – Минск, 2003. – С.3.
11. Государственная программа по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь. – Минск, 2002.
12. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения: сборник нормативных документов. - Минск, 1997. - 74 с.
13. Организация физкультурно-оздоровительной работы среди трудящихся: сборник нормативных документов. - Минск, 1997. - С.5-85.
14. Дворецкий Л.К. Квалификационный стандарт - важный фактор повышения качества работы руководителей государственных органов управления в области физической культуры и спорта//Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: Матер. VII Междун. науч. сессии БГУФК и НИИФКиС РБ по итогам науч.-иссл. работы за 2003 г. - Минск, 2004. - С.169-170

Репозиторий ВГУ

У. АГИТАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СТРУКТУРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

5.1. Понятие «агитация», «пропаганда», их место в жизнедеятельности общества

Единственным условием возникновения, развития и функционирования ОФК (как и физической культуры в целом) является наличие двух групп людей: профессионально подготовленных специалистов и занимающихся физическими упражнениями. Занимающиеся физическими упражнениями – это та часть населения, которая вовлечена в занятия физическими упражнениями разной предметной направленности – лечебной, реабилитационной, профессионально-прикладной, оздоровительно-рекреативной, т.е. проявляющая физкультурную активность на основе сформировавшихся у нее мотивов к физкультурной деятельности как ценности-средству удовлетворения имеющихся у них различных потребностей.

Формирование физкультурной активности личности – сложный социокультурный процесс, который осуществляется всей системой социальной ориентации на физкультурную деятельность. Ориентирующее воздействие на личность осуществляется на институциональном и неинституциональном уровнях. К первому относится воздействие средств массовой информации (СМИ), специально организованные действия соответствующих организаций и субъектов ориентации (детских садов, общеобразовательных школ, средних специальных учебных заведений, вузов, медицинских и культурных учреждений и т.д.). Ко второму относится ориентирующее воздействие на личность неформального и семейного окружения (родителей, родственников, друзей, товарищей, знакомых). Степень интенсивности ориентирующего воздействия на личность перечисленных факторов неоднозначна. Исследования показывают, что ведущее ориентирующее воздействие на личность среди институциональных факторов занимают СМИ (44,3%), в меньшей степени - медицинские работники поликлиник, больниц (20,7%), предприятий, учебных заведений (18,3%), работники физкультурно-оздоровительных и спортивных учреждений (9,4%), предприятий и учебных заведений (7,2%), руководители предприятий и учреждений (5,5%). Среди неинституциональных каналов ориентирующего воздействия наиболее интенсивно функционируют члены семьи (38,4%), знакомые (32,6%) (1). *Следовательно, вопрос привлечения к занятиям физическими упражнениями оздоровительной направленности различных социально-демографических групп населения – есть вопрос формирования духовной подсистемы физкультурной деятельности путем ориентирующего воздействия на личность институциональных и неинституциональных каналов социальной ориентации в области ОФК.*

В современной системе привлечения к занятиям физическими упражнениями 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. В историческом процессе механизм убеждения определяется категориями (понятиями) воспитание, образование, агитация, пропаганда, стимулирование, которые и составляют суть ориентирования личности на конкретную деятельность или нужное поведение.

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) (2). **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 удержание (сохранение) убеждения в необходимости определенных действий, деятельности.

Пропаганда и агитация, осуществляемая целенаправленно, с применением разработанных программ, при помощи ей присущих средств и методов, приобретает характер и статус деятельности - агитационно-пропагандистской.

5.2. Понятие и структура агитационно-пропагандистской деятельности в области оздоровительной физической культуры

Агитация и пропаганда (АиП) осуществляются во всех сферах жизнедеятельности и выполняют следующие функции по отношению к общественному (индивидуально-групповому) сознанию и мнению людей: 1. Доставку ретроспективной и новой информации; 2. Стимулирование и организацию 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 (3). В области ОФК **агитацию и пропаганду следует рассматривать как целенаправленную деятельность социального субъекта духовно-практического характера 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.**

Как и любой вид деятельности, агитация и пропаганда в своей структуре имеет следующий набор компонентов и элементов своей внутренней структуры:

Субъект АиП – отдельный человек или специально организованная группа людей, осуществляющая пропаганду и агитацию в области физической культуры на институциональном и неинституциональном уровне. Его эффективно-деятельностными качествами являются: обладание научно-обоснованной информацией определенной тематической направленности; способность к целенаправленному, планируемому способу подачи информации и организации деятельности; наличие коммуникативных способностей и вариативности в их проявлении; наличие собственного опыта в деятельности информационного пространства (физкультурного опыта).

Объект АиП – отдельные личности, социально-демографическая группа (половые, возрастные, профессиональные, медицинские и т.д.) с присущими им различными уровнями информированности, образованности, мотивами, состоянием здоровья, двигательными и физическими способностями, степенью проявления физкультурной активности.

Цель АиП – формирование устойчивой физкультурной активности различных контингентов населения. Выполнение данной цели возможно при достижении последовательно связанных между собой задач:

1. Повышение физкультурной грамотности, образованности населения в области ОФК, здорового образа жизни.
2. Формирование в сознании 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, т.е. достижение ее результата возможно только при тщательно подобранных ее средствах. К средствам АиП относятся:

1. Средства массовой информации: радио, телевидение, пресса, реклама, телесвязь, почта, т.е. институциональное воздействие.

2. Коммуникативное межличностное и межгрупповое общение: членов семьи, друзей, знакомых, т.е. неинституциональное воздействие.
3. Демонстрационное (показательное) воздействие стереотипов поведения людей в занятиях физическими упражнениями, т.е. индивидуальный или групповой опыт и его результаты в области ОФК на институциональном и неинституциональном уровнях.

Выбор тех или иных средств, интенсивность и эффективность их воздействия всецело зависит от следующего компонента АиП – собственно активности субъекта, которая предстает как методика и технология достижения результатов деятельности при помощи отдельных средств или их комплекса. **Методика АиП** *есть целенаправленный процесс применения средств и методов для достижения строго запланированного результата.* Ее процессуальными составляющими являются: 1. Определение проблемы и темы: выделение актуальных противоречий в общественно- и личностно- необходимых и реальном проявлении состояния здоровья, физическом развитии и физической подготовленности людей, состоянии их сознания в области оздоровления, физических упражнений, ЗОЖ, их профессиональных и жизненных проблем и т.д.; выяснение тематической направленности их интересов в области ОФК, здоровья, в соответствии с имеющимися у них потребностями. 2. Разработка целей и задач предстоящего действия. 3. Подбор средств. 4. Определение методов. 5. Выбор исполнителей. 6. Создание организационных условий для работы: определение места и времени ее проведения, порядок оповещения, привлечение слушателей, подготовка необходимого технического оборудования и места проведения работы. 7. Подбор и составление информационного материала. 8. Проведение информационного воздействия. 9. Оценка его результатов на субъективном (со стороны исполнителя) и объективном (со стороны слушателей, зрителей, участников) уровнях.

Результаты АиП – *это ее достигнутый эффект в соответствии с поставленной целью и задачами.* Степень эффективности АиП – *это степень соответствия поставленной цели полученного результата.* Взаимосвязь всех перечисленных элементов внутренней структуры АиП, специфика ее проявления обеспечивает их комплексное воздействие на сознание и поведение людей, что предопределяет наличие в ее внешней структуре определенных видов и форм ориентации в области ОФК, специфику их видовых средств.

5.3. Виды и формы агитационно-пропагандистской деятельности

В практике АиП институционального уровня в области ОФК сложились такие ее виды, как устная, печатная, наглядная, показательная агитация и пропаганда, реклама.

Устная АиП – *это целенаправленный процесс языково-информационного воздействия на слушателей в ходе коммуникативного межличностного или межгруппового общения.* Ее специфическими чертами являются проблемно-тематическая направленность, информационная насыщенность, воздействие личности коммуникатора. Она осуществляется в следующих формах:

- беседа – коммуникативное взаимодействие тематической направленности с участием одного или нескольких специалистов (учителей физкультуры, тренеров, медицинских работников, спортсменов, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах и т.д.). Ее специфическими чертами являются выступление коммуникаторов; ответы и вопросы слушателей; свободное (нерегламентированное в последовательности изложения информации и формах вопросов и ответов) общение по определенной теме или нескольким тематическим вопросам;

- диспут – нерегламентированное по количеству выступающих коммуникативное общение по определенной теме дискуссии. Его характерными чертами являются выступления всех желающих, передача не только общепринятой информации, но и

личного мнения, взгляда, суждения, опыта; выработка (если возможно) общего мнения по обсуждаемому вопросу;

- лекция – устное выступление специалиста по конкретному тематическому вопросу в течение 30-40 минут с последующими ответами на вопросы слушателей. Ее назначение – создать целостное представление в сознании людей о конкретном аспекте, факте, явлении в области здорового образа жизни и физической культуры;

- лекторий – цикл лекций по одной из проблем или нескольким взаимосвязанным проблемам здоровья, средств, методов, условий его сохранения и улучшения.

Беседы, лекции, диспуты, лектории могут проводиться, в свою очередь, в нескольких формах: 1) на уроке физвоспитания в учебном заведении, занятиях физическими упражнениями в детском саду, ФОЦЕ, ФОКЕ и т.д. Их проведение в учебных заведениях является обязательным условием обеспечения программы по физическому воспитанию учащейся молодежи; 2) во внеурочное, вне рабочее время по месту учебы, работы, жительства и отдыха населения;

- конференция – коммуникативное взаимодействие путем зачитывания ее участниками кратких, регламентированных выступлений по различным вопросам или тематическим блокам вопросов насущной проблемы с целью поделиться практическим опытом или результатами научного исследования путей и средств ее разрешения;

- тематические вечера – комплексный способ применения различных видов, средств пропаганды и агитации;

- радиогазета – коммуникативно-звуковое общение при помощи технических способов подачи информации: радиоустановок, радиосети, наушников и т.д. Данная форма АиП применяется с целью сообщения аудитории, не организованной для специального прослушивания и участия в вышеперечисленных формах, краткой информации определенной тематической направленности: о результатах выступления команды школы, вуза, организации; о результатах проведения соревнований, праздников здоровья и т.д.

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

Печатная АиП – *визуально-смысловой способ подачи информации в текстовой форме*. Ее основными средствами являются газеты, журналы, книги (теоретического, методического и практического характера текстовой информации). Ее достоинством является масштабность, квалифицированность освещения широкого круга актуальных проблем физической культуры, возможность довести информацию до всех слоев населения с целью формирования общественного мнения. Печатная АиП может осуществляться и в форме стенгазет, объявлений, афиш, свето-газет, методических кабинетов (специально оборудованных помещений для хранения и выдачи литературы определенного тематического плана). Эти формы печатной АиП могут применяться в любой организации, учреждении, учебном заведении, промышленном предприятии, на улице и т.д.

Наглядная АиП – *визуально-пространственный способ подачи информации в основном долгосрочного пользования*: планы работы, таблицы рекордов, результаты сдачи контрольных нормативов по физвоспитанию классов, студенческих групп и т.д.; схемы, рисунки, текстовый материал пропагандистского характера и др. Ее основными формами являются:

- стенды – стационарная форма подачи информации: приказов, распоряжений, планов работы, таблиц рекордов, рисунков (фото) тренажеров, рекламных объявлений, текстовый материал о преимуществах, особенностях, содержании занятий конкретным физическим упражнением, видом спорта и т.п. Их информационно-пропагандистская эффективность в определенной мере зависит от красочности, лаконичности, образности

(схемы, графики, рисунки) и доступности получения информации, т.е. размещение стендов должно быть связано с местом наибольшего посещения или нахождения людей (фойе, рекреации, на стене около спортзалов, актовых залов и т.д.);

- витрины – застекленные стационарные стеллажи, предназначенные для выставки призов (например, школы), вымпелов, методической литературы, грамот, творческих работ в области физической культуры. Они, как правило, оборудуются в наиболее доступных для обозрения местах организации, учреждения и т.д.;

- фотовитрины – тематические выставки фотографий, освещающих какое-либо событие (поход, соревнование, урок и т.п.), портреты лучших спортсменов, активных физкультурников, инструкторов-общественников (физкультурный актив);

- фотоальбомы – набор ретроспективных или современных фотографий, отражающих различные стороны физкультурно-спортивной работы школы, вуза, предприятия и т.п. Здесь может быть собрана фотоистория спортивного клуба, секции, кружка; фотографии недавно прошедших спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительных праздников;

- плакаты – форма подачи комплексной информации по нескольким или наиболее главным вопросам физкультурно-спортивной работы организации: предоставляемые физкультурно-оздоровительные услуги, новые спортивные залы, достижения в спорте, выпускаемое (приобретенное) спортивное оборудование, спортивная одежда и т.п. Они могут быть отпечатаны типографским способом или сделаны самими членами секции, школы, вуза, предприятия;

- буклеты – комплексная форма АиП, включающая в себя фото-плакатную подачу информации демонстрационного характера. В них, как правило, печатаются фотографии и соответствующие им тексты, пропагандирующие разные стороны физкультурно-оздоровительных услуг, состояние материально-технической базы занятий физическими упражнениями, комплекс консультационных мероприятий, результаты физкультурно-оздоровительной работы физкультурно-оздоровительных центров, спортивных клубов и т.п.

Показательная АиП – специально-организованные физкультурно-спортивные представления с целью демонстрации своих достижений занимающимися определенными физическими упражнениями, спортом. Целью этого вида АиП является создание эталона, образца достижений в области физической культуры. Предметом показа здесь могут быть: техника выполнения физических упражнений, технические, спортивные приемы, конфигурация тела (например, культуриста, пловца, борца и др.), степень развития физических качеств (гимнаста, штангиста, прыгуна и т.п.), а также спортивная форма, спортивный инвентарь, спортивные залы, площадки, стадионы.

Основными формами показательной АиП являются: показательные занятия физическими упражнениями с группой занимающихся (например, ритмической гимнастикой), спортивные тренировки (например, по футболу); показательные выступления высококвалифицированных спортсменов (по гимнастике, гиревому спорту, шахматам, шашкам, игровым видам спорта и др.); проведение физкультурно-спортивных мероприятий, соревнований, пробегов, блиц-турниров с участием хорошо подготовленных спортсменов; показ кинофильмов, кинокольцовок техники выполнения физических упражнений, церемоний открытия, закрытия соревнований, конкурсов по различным видам спорта и связанных с ними физических упражнений; экскурсии на спортивные сооружения, в детские спортивные школы, физкультурно-оздоровительные центры, бассейны и т.п.

Реклама – способ создания популярности физических упражнений, спорту, ЗОЖ, носящий комплексный характер. Она осуществляется с помощью: телевидения, печати, рекламных щитов (стендов), почтовой и телефонной связи, радио и других средств массовой коммуникации.

Основной формой рекламы является объявление. Ее специфическими характеристиками выступают: лаконичность и четкость информации, непрерывность воздействия (эффект приучения, запоминания), оригинальность, научная обоснованность, доступность, правдивость, чувственно-эмоциональная насыщенность, образность.

При разработке рекламного объявления необходимо акцентированно выделять основные понятия текста, использовать разные размеры шрифтов, учитывать объем, место расположения рисунка, фотографии, адреса организации(см. разд. 4.3).

5.4. Содержание и принципы агитационно-пропагандистской деятельности

Особое значение в агитации и пропаганде отводится ее содержанию. Какие бы средства, формы и виды воздействия на сознание и чувства людей не применялись - главное, что воспринимает человек: смысл сказанного, увиденного, услышанного.

Исследования последних лет показывают, что именно содержательная сторона информирования различных слоев населения в области ОФК, спорта имеет серьезные недостатки. Так, контент-анализ институциональных каналов АиП показал, что основными тематическими направлениями телевидения, радио, спортивной печати являются обзор результатов соревнований по видам спорта, медикаментозных, гигиенических средств оздоровления, в то время как освещению комплекса оздоровительных систем, методик психорегуляции, питания, закаливания отводится незначительная часть информационного поля (4,5).

Агитация и пропаганда, предназначенная для выполнения задач образования и воспитания в области физической культуры, здорового образа жизни, должна включать в себя информационный материал, сочетающий в себе сведения всей структурной целостности факторов социальной ориентации на физкультурную деятельность: обоснования и организации деятельности, ее теоретико-методических аспектов, гласности деятельности.

Обоснование деятельности – отправной момент формирования в сознании личности смысловой установки о ее значимости, ценности, необходимости в жизнедеятельности. В этой связи, содержательно-тематической направленностью агитационно-пропагандистского воздействия является комплекс следующих логически связанных сведений:

- об общественных и личных потребностях в физическом и духовном совершенствовании для оптимального функционирования в обществе, природной среде;
- о полифункциональности физкультурной деятельности, других компонентов ЗОЖ в обеспечении физических, материальных и духовных потребностей, интересов личности;
- о целях и задачах физкультурной деятельности (занятий физическими упражнениями) в общем цикле ее планирования и обеспечения.

Раскрытие организации деятельности – следующий этап формирования в сознании личности смысловой программно-нормативной и поведенческой установок на занятия физическими упражнениями. Здесь должны освещаться:

- сведения о постановлениях, приказах, распоряжениях, руководящих органов и руководителей организаций, учебных заведений; программных документах и инструктивных письмах по вопросам здоровья населения, ЗОЖ, физкультурной деятельности;
- сведения о научно обоснованных способах организации и проведения занятий физическими упражнениями;

- сведения о материальном обеспечении занятий, преимуществах того или иного инвентаря, спортивной формы, мест и стоимости занятий применительно к конкретным видам и формам физических упражнений.

Раскрытие теоретико-методических аспектов ФД – системообразующий компонент содержания АиП, направленный на формирование совокупности знаний и умений обеспечения эффективности занятий физическими упражнениями. Он включает в себя:

- сведения о содержании и функциональной направленности, преимуществах, показаниях и противопоказаниях занятий различными видами и формами физкультурной деятельности;
- сведения о методиках проведения занятий, достигнутых анатомо-физиологических, физических, двигательных результатах занятий физическими упражнениями у различных контингентов занимающихся;
- сведения о физкультурных традициях, спортивных событиях в стране, за рубежом, в организациях, учебных заведениях, предприятиях.

Гласность деятельности – это доведение до различных социально-демографических групп населения сведений о результирующей, стимулирующей стороне организации и проведения занятий физическими упражнениями, завершающий этап формирования когнитивных (образовательных), чувственно-эмоциональных и поведенческих мотиваций физкультурной активности личности. На этом этапе должны доводиться сведения:

- о целях и результатах контроля за состоянием физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, внедрения занятий физическими упражнениями в организации, учебные заведения, промышленные и сельскохозяйственные предприятия, в досуговое времяпровождение каждой отдельной личности, различных социально-демографических групп населения;
- об условиях проведения физкультурно-спортивных мероприятий, предполагаемых видах поощрения, о лицах, удостоенных таких поощрений;
- о формах, методах, времени и месте агитационно-пропагандистской работы.

Перечисленный комплекс информации агитационно-пропагандистского воздействия раскрывает для сознания личности лишь один из факторов оздоровления – физкультурную деятельность. Но для обеспечения здоровья человека необходим комплекс мер, составляющих структуру здорового образа жизни. В этой связи и содержание агитационно-пропагандистского воздействия должно включать комплекс сведений о всех компонентах ЗОЖ. Исследования показывают, что в этот комплекс информационного воздействия должны включаться следующие тематические направления, отраженные в различных средствах, формах и видах АиП: 1) раскрытие анатомо-физиологических закономерностей функционирования организма человека в природной и социальной сфере; 2) психические, физические и двигательные качества, необходимые человеку для оптимальной жизнедеятельности; 3) оптимальные параметры веса, пульса, артериального давления для нормальной жизнедеятельности человека; 4) оптимальный уровень развития физических качеств и двигательных способностей для определенного пола, возраста, профессиональной принадлежности и т.д.; 5) воздействие средств физических упражнений на здоровье, физическое развитие и физическую подготовленность личности; 6) способы (методики) организации (самоорганизации) и проведения (самопроведения) занятий различными видами физических упражнений; 7) способы контроля (самоконтроля) за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью; 8) воздействие на организм человека курения, алкоголя, наркотиков и способы борьбы (самоборьбы) с этими вредными факторами; 9) воздействие на организм человека закаляющих, природных средств оздоровления, их принципы и методы применения; 10) основы, принципы и методы гигиены тела, одежды, жилья, занятий физическими упражнениями; 11) сведения о полезности (неполезности) для здоровья

человека различных продуктов питания, способы их отбора и приготовления к употреблению; 12) необходимость и способы саморегуляции психического состояния; 13) необходимость и способы рационального режима труда и отдыха; 14) особенности физических упражнений, питания и гигиены в условиях радиационного загрязнения.

Научные данные свидетельствуют, что между уровнем информированности по данным тематическим направлениям и степенью физкультурной активности трудящихся, учащихся и студенческой молодежи существует прямая зависимость: 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%. Та же закономерность наблюдается и по всем остальным структурным компонентам ЗОЖ (6-12).

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

Эффективность АиП во многом зависит от учета в ее содержании, тематической направленности, структурном использовании средств и форм социально-демографических особенностей населения как объектов информационного воздействия.

К данным особенностям относятся:

1) 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 из научных литературных источников, методами бесед, анкетирования, изучения письменных работ школьников, студентов.

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

3) Уровень образования и профессиональная принадлежность. Способы и речевые (текстовые) приемы подачи информации, ее содержание, восприятие и усвоение обуславливаются профессиональной принадлежностью взрослой аудитории в той мере, в какой их профессия является для них значимой в успешности их жизнедеятельности, т.е. имеет мотивационно важное звучание. В этой связи направленность содержания АиП должна 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.

Поддача такого материала должна учитывать уровень образования профессионально-трудовой аудитории или уровень образования учащейся и студенческой молодежи. Он должен отличаться разной степенью сложности, доказательности, иллюстративности, чувственно-эмоциональной связи с аудиторией.

4) Социальный и семейный статус аудитории. Подбор и подача информации, ее тематическая направленность должна иметь и статусно-ролевую направленность. Это проявляется в том, что люди, занимающие руководящие должности, имеющие семью (детей), как правило, имеют мотив ориентационной ответственности за своих подчиненных, членов семьи, свою дееспособность. В этой связи в АиП должны намечаться 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 (с детьми)» и т.п.

5) Соотношение занятости и досуга, усталости (неусталости) аудитории.

Эффективность информационного воздействия АиП здесь проявляется в двух аспектах. Во-первых, в тематической направленности информации, как, например: «Вводные процедуры, физические упражнения (и какие) в снятии учебной, трудовой, конкретно профессиональной деятельности трудящегося и т.п.», «Физические упражнения как средство эмоциональной разрядки» и др.». Во-вторых, в обеспечении организационных сторон проведения лекций, бесед, видеофильмов и т.п.; в определении оптимального времени их проведения в режиме 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, учреждений, опроса самих людей.

6) Регионально-территориальные характеристики населения.

Они учитываются и проявляются, во-первых, в доведении до сведения населения распространенных и имеющихся в данном регионе (городе, городском поселке, районе) ФОКов, ФОЦев, клубов по спортивным интересам, кружков, секций, стадионов и других форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с адресным указанием их места нахождения и, желательно, с перечнем предоставляемых физкультурно-оздоровительных услуг; во-вторых, в информировании о местных производителях и продаже инвентаря, оборудования, спортивной формы и одежды для занятий физическими упражнениями; о регионально-территориальных образовательно-просветительных учреждениях, лекториях, консультационных пунктах, тем и радиопередачах, пунктах продажи и нахождения литературы по различным вопросам ЗОЖ, оздоровления и т.д.; в-третьих, в информировании о квалификации и месте нахождения местных специалистов по различным аспектам ЗОЖ; в-четвертых, 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.

7) Состояние финансово-материальных возможностей населения. Учет этой стороны жизнедеятельности людей – один из важнейших факторов эффективности АиП, поскольку, с одной стороны, уровень заработной платы, условий жилья, ценообразования, с другой, - увеличение тенденции предоставления платных услуг приводит людей к пониманию недоступности оздоровления как организованным, так и самоорганизованным

способами. Следовательно, при раскрытии в АиП сведений о спортивных площадках, бассейнах, инвентаре и оборудовании, спортивных, тренажерных залов и других мест для занятий физическими упражнениями необходимо делать акцент на их доступность во всех ее проявлениях. Например, тематикой одной из информационных программ могут стать сведения о занятиях физическими упражнениями, методиках их организации и проведения в парках культуры и отдыха города, лесных массивах, во дворе, на дворовых площадках, школьных стадионах, в домашних условиях с применением дешевого (или самодельного) инвентаря и оборудования, в самых обычных спортивной одежде и обуви.

Тематическая направленность, учет социально-демографических характеристик населения – не единственные факторы эффективности АиП. К числу факторов повышения ее эффективности относятся и социально-психологические особенности населения. К ним относятся: реалистичность, жизненность, конкретность, чувственность, эмоциональность, результативность, неназидательность, интеллектуальность, ассоциативность, достоверность, ненавязчивость, целесообразность предмета АиП.

Комплексный эффект АиП возможен при соблюдении общих правил, принципов ее обеспечения. К ним относятся:

1. Научная и практическая обоснованность как всей АиП, так и отдельных тематических направлений, каждой отдельной информации, т.е. доказательность, правдивость.
2. Учет интересов, потребностей, социально-демографических и социально-психологических особенностей населения.
3. Непрерывность – многократное, постоянное воздействие на объект.
4. Доступность подачи и доведения информации во всем ее проявлении: материальном, образовательном и т.д.
5. Оригинальность, наглядность, запоминаемость информации.
6. Чувственно-эмоциональная насыщенность, сравнимость поставляемой информации с реальным состоянием здоровья, уровнем физического развития и другими параметрами жизнедеятельности конкретных групп населения.
7. Комплексность – информационное обеспечение всех аспектов ЗОЖ, физкультурной деятельности всеми институциональными и неинституциональными каналами связи, видами, формами и средствами АиП.
8. Экстенсивность и интенсивность. Они проявляются: 1) в разработке государственной программы АиП по вопросам ЗОЖ, ОФК; 2) разработке целевых агитационно-пропагандистских программ республиканских и региональных СМИ; 3) разработке тематических направлений АиП, образующих целостное информационное поле компонентного состава ЗОЖ; 4) разработке тематических лекториев интегрально-содержательного характера в системе здравоохранения и их конкретном функционировании в медицинской практике; 5) неукоснительном выполнении работниками физической культуры теоретических разделов программ по физическому воспитанию учащихся и студентов, разработке программ и проведении АиП по вопросам ЗОЖ работниками физической культуры промышленных, сельскохозяйственных, торговых, финансовых, управленческих и других объектов работы с населением; 6) в разработке стимулирующих мер поощрения институциональных субъектов АиП в области ЗОЖ, ОФК

ЛИТЕРАТУРА:

1. Кривцун-Левшина Л.Н. Агитация и пропаганда как фактор социальной ориентации на здоровый образ жизни //Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: Тез. докл. науч.- практ. конференции. – Мн.,2003. – С. 47 – 48.
2. Словарь иностранных слов. – С. 20, 525.

3. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пос-е. – М.: Изд-во Центр «Академия», 2001. – С. 70 – 71.
4. Кузнецова О.Г., Микелис Р.Г. Методика формирования знаний о здоровом образе жизни у учащихся V-VI классов//Физическая культура и спорт в свободном времени детей и учащейся молодежи: Матер. III регион. науч.- практ. конференции. – Витебск. 1998, - С.40-43.
5. Кривцун-Левшина Л.Н., Лавриненко Г.В., Соколов В.А. Эмпирический анализ физкультурной активности и питания в структуре здорового образа жизни студенческой молодежи// Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе: Матер. междуна. науч.- практ. конференции. – Мн., 1999.- С.73-75.
6. Кривцун-Левшина Л.Н. Степень сформированности познавательного и поведенческого компонентов здорового образа жизни студентов; Кривцун-Левшина Л.Н., Кривцун В.П. Физкультурная активность в структуре свободного времени студентов // Студенческая молодежь в меняющемся обществе: Матер. республ. науч. конференции – Брест, 2003.- С 120-124.
7. Кривцун В.П., Левшина Л.Н. О формировании здорового образа жизни у различных социально-демографических групп населения// Демографические проблемы Беларуси: Труды I-го междуна. конгресса - Мн., 1999.- С.145.
8. Баранов В.А. Использование восточных психофизических тренингов для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности студентов //Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе: Матер. II-ой междуна. науч.-практ. конференции. –Мн.,2000. – С 8-10.
9. Лавриненко Г.В. Фурманов А.Г. Гигиеническая оценка питания как элемента здорового образа жизни студенческой молодежи. – Там же.- С 49-51.
10. Тихонова В.И. Роль комплексного закаливания в профилактике простудных заболеваний студентов.- Там же. – С.61-62..
11. Раевский Р.Т. Формирование здоровья студентов, проживающих на радиозагрязненной местности – Там же. - С 62-65.
12. Павлов А.С., Павлова Н.В., Миронов Ю.А. Аутогенный стресс в спорте и здоровье. – Там же. – С. 68-71.

VI. Материально-финансовая деятельность в структуре оздоровительной физической культуры

Для обеспечения занятий физическими упражнениями во всем многообразии их видов и форм, их эффективности обязательным компонентом структуры ОФК является материально-финансовая деятельность. Ее функциональное назначение – создание материальных и финансовых условий для успешного функционирования всех других компонентов: физкультурной, агитационно-пропагандистской, научно-методической, управленческой и медицинской деятельностей. **Материально-финансовая деятельность** в сфере ОФК – это *целесообразный производственный, финансовый распределительный процесс и его результаты по созданию, сохранению, развитию материально-технической базы, ее распределению в соответствии с целями и задачами государства, интересами и потребностями различных регионов, населенных пунктов, социально-демографических групп населения в области оздоровления, физического развития и совершенствования, финансированию всех видов деятельности на основе имеющегося и перспективного экономического состояния страны.*

6.1. Материально-техническая база оздоровительной физической культуры

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

6.1.1. Спортивные и физкультурно-оздоровительные сооружения

Спортивные сооружения – это специальные материальные объекты, имеющие характер учреждения (организации), обладающие соответствующими средствами труда и использующие их для целей занятий физическими упражнениями различной направленности. Они являются не только элементами материально-технической базы физической культуры, но и одним из звеньев физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Как организационное звено спортивные сооружения предназначены для выполнения следующих задач:

1. Создания и расширения возможностей для организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий.
2. Предоставления своих площадей для организации и проведения учебно-тренировочных, учебно-оздоровительных и учебно-образовательных занятий в области ОФК (работа кружков, секций по видам физических упражнений, физкультурно-оздоровительных групп, консультационных пунктов, кабинетов здоровья и диагностики; оборудование и функционирование дорожек и кругов здоровья, освещенных беговых и лыжных трасс, спортивных залов и т.д.).
3. Разработки и обеспечения планов физкультурно-спортивных мероприятий каждого спортивного сооружения, координирующегося с аналогичными планами физкультурно-спортивных организаций города, области и т.д.; учебными и промышленными организациями, местными управлениями по физической культуре, спорту и туризму; отделами образования и другими субъектами физкультурно-спортивной работы.

4. Участия в обеспечении, подготовки и переподготовки кадров для работы на спортивных сооружениях (совместно с региональными средними специальными и высшими учебными заведениями соответствующего профиля), в других направлениях ОФК.

5. Развития менеджмента и маркетинга в области физкультурно-оздоровительных услуг, проведения спортивных соревнований, фестивалей и т.п..

6. Проведения и совершенствования агитации и пропаганды в области ОФК, спорта (1).

Строительство и эксплуатация спортивных сооружений зависит от многих характеристик, которые позволяют классифицировать эти сооружения следующим образом. В зависимости от объемно-планировочного типа они могут быть крытыми и открытыми, объемными (залы, манежи) и плоскостными (спортивные открытые площадки, футбольные поля и т.п.), отдельными (крытый каток) или комплексными (дворец спорта).

В зависимости от назначения спортивные сооружения делятся на 5 групп: 1) основные, т.е. обслуживающие занимающихся физическими упражнениями; 2) сооружения и помещения для обслуживания и размещения зрителей; 3) вспомогательные, обеспечивающие нормальное функционирование первых двух групп; 4) универсальные (для нескольких видов спорта); 5) специализированные (для одного вида спорта).

По характеру использования и специфике назначения различают: демонстрационные или спортивно-зрелищные, учебно-тренировочные и физкультурно-оздоровительные (2). К демонстрационным спортивным сооружениям относятся те, которые имеют зрительские трибуны или отдельные ряды при обеспечении нормальной вместимости в закрытых помещениях не менее 500 посадочных мест, в открытом помещении – не менее 1500 (стадионы, дворцы спорта). Учебно-тренировочные спортивные сооружения предназначены только для тренировочного процесса вне зависимости от наличия или отсутствия в них зрительских мест (спортивные залы и площадки, сооружения для гребного, парусного, лыжного, горнолыжного, санно-бобслейного, стрелкового, конькобежного, шахматного, шашечного и др. видов спорта). Физкультурно-оздоровительные сооружения предназначены только для физкультурно-рекреативных занятий населения по месту жительства и отдыха (залы катки, лыжные трассы, тренажерные залы, залы для спортивных или настольных игр, аэробики (шейпинга), помещения гидробальнео- процедур, плоскостные сооружения, тропы здоровья, ФОКи, ФОЦы, культурно-спортивные комплексы и др.).

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

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

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

3 категория – 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 категория – сооружения, которые по размерам и оснащению позволяют обеспечить условия для проведения только физкультурно-оздоровительной работы. Для нее отводится 100% нормативного времени (2).

В настоящее время в Республике Беларусь для физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы функционирует более 220 стадионов, 23 спортивных манежей, 215 плавательных бассейнов, в том числе в детских дошкольных учреждениях, базы «Стайки», «Раубичи», дворцы тенниса, спорта, ледовые дворцы, водноспортивный комбинат, тысячи открытых спортивных площадок и др.(3).

Имеющиеся в стране спортивные сооружения представляют собой систему, т.е. такую их совокупность и размещение, которые обеспечивают наиболее полное удовлетворение потребностей людей разного пола, возраста, профессии, мест проживания, уровня спортивной и физической подготовленности в занятиях физическими упражнениями при наименьших затратах обществом труда, материальных средств и времени занимающихся, где каждое спортивное сооружение выполняет свое назначение с учетом других сооружений системы (4).

Системными характеристиками имеющейся в стране совокупности спортсооружений являются:

1. Государственное регулирование строительства и эксплуатации спортивных сооружений на основе принятия законодательных и нормативных документов (см. раздел 4.4.).
2. Государственно-плановый подход к строительству и эксплуатации спортсооружений с учетом социально-демографической ситуации в стране и ее перспективной динамики: увеличения числа городского населения, состава населения по полу, возрасту и т.д., учетом эффективности эксплуатации (наполняемости) имеющихся спортсооружений.
3. Определение масштабов развития спортсооружений генеральными планами их застройки в соответствии со строительными нормами и правилами Госстроя РБ. В соответствии с этими нормами при застройке населенного пункта, микрорайона, дошкольных, учебных, производственных организаций и учреждений предусматриваются земельные участки и внутренние помещения, их оснащение для соответствующей физкультурно-спортивной работы. В крупных городах на каждые 150-200 тысяч жителей нормы предусматривают строительство и реконструкцию межрайонных физкультурно-спортивных центров (комплексов) и отведение для этих целей земельных участков 0,5-0,7 га; на каждые 30000 населения должны приходиться: 1 стадион, 3 бассейна, 15 спортзалов.
4. Законодательное упорядочение форм собственности на спортсооружения: не подлежат приватизации спортсооружения и занимаемые ими территории независимо от подчиненности. В то же время предприятия, учреждения, организации могут передавать имеющиеся спортсооружения на баланс местных горисполкомов, облисполкомов.
5. Территориально-региональное упорядочение, соподчиненность строительства и функционирования спортсооружений. В этой связи в системе спортсооружений предусматривается отдельное ее звено – сеть (совокупность) объектов физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового назначения для обслуживания городского и сельского населения.

6.1.2. Физкультурно-оздоровительные сооружения: структура, функции и характеристики

Современная оптимальная сеть физкультурно-оздоровительных сооружений, предназначенная для удовлетворения физкультурно-спортивных потребностей и интересов населения, может быть представлена в виде 4-х основных ступеней, функционально связанных друг с другом:

-Первая (низшая, внутримикрорайонная) ступень предназначена для ежедневных занятий. Она должна располагаться в пределах 5-7 минут 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 (средняя, микрорайонная) ступень предназначена для систематических занятий населения самостоятельно или организованно в физкультурно-оздоровительных группах, секциях, клубах: площадки и спортивные поля для массовых видов спорта, спортзалы гимнастики и спортивных игр, бассейны (открытые и закрытые и т.д.), находящиеся в 15-20 минутах ходьбы или проезда на транспорте от дома.

-Третья (средняя, районная, городская) ступень 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. Физкультурно-спортивная сеть этого уровня должна находиться также в пределах 15-20 минут ходьбы или транспортного передвижения. Спортивный комплекс включает в себя футбольное поле с легкоатлетической дорожкой (в зимний период – конькобежной дорожкой, катком), легкоатлетический манеж, крытый бассейн для плавания, тренировочный каток с искусственным льдом..

-Четвертая (высшая, городская) ступень – предназначена преимущественно для спортсменов первого разряда по основным видам спорта, мастеров спорта, спортсменов малочисленных видов спорта (бокс, борьба, тяжелая атлетика). К ним относятся типовые стадионы, крытые манежи, специализированные залы, расположенные в пределах 30 минут транспортного передвижения. На большей протяженности могут находиться только уникальные спортивно-зрелищные сооружения городского, областного, республиканского уровня: дворцы спорта, крупные стадионы, крытые бассейны, ледовые дворцы и т.п. (5).

Существующая и функционирующая в стране система спортсооружений позволяет решать вопросы обеспечения населения занятиями физическими упражнениями. Так, почти в 2 раза за последние годы возросла численность спортивных сооружений в детских дошкольных, общеобразовательных учреждениях, ССУЗах, ПТУ, в 2,5 раза – численность спортсооружений жилищно-коммунальных организаций, в 3 раза – парков культуры и отдыха, санаторно-курортных учреждений, в 6 раз – домов и дворцов культуры (4.- С. 113).

Спортсооружения – это не только условия, но и фактор привлечения населения к занятиям физическими упражнениями. Они выполняют кроме функции обеспечения и функцию создания комфортных, гигиенических и эстетичных условий, доступности их посещения. В настоящее время широко используются в практике оздоровительной физической культуры такие ее формы и физкультурно-оздоровительные сооружения как ФОКи, КСК, ФСК, ФОЦы. С учетом требований материально-технического обеспечения эти объемно-планировочные сооружения формируются на основе следующих функциональных групп помещений:

- приемно-вестибюльной (вестибюльные помещения – вестибюль, гардероб, камера хранения, уборные с умывальниками; помещения приема – помещения для регистратора, ожидальная, буфетная, смотровой бокс для детей; отделение связи, медпункт – кабинет врача, процедурная);
- культурно-массового назначения (помещения бытового назначения – раздевалки, душевые, инвентарные);
- физкультурно-оздоровительного назначения – зал ОФП, ЛФК, шейпинга, аэробики, тренажерный зал, кегельбан, гидровосстановительный центр и т.д.; помещения для спортивных занятий – зал для спортивных игр, борьбы, атлетической гимнастики, плавательный бассейн и др.
- диагностико-профилактического назначения;
- бытового обслуживания и торговли;
- административного и хозяйственного назначения (б).

Совершенствование проектной модели современных спортсооружений и реконструкция старых должны соседствовать с улучшением их гигиенических, эстетических (оформительских) параметров, территориально-пространственной доступности. Однако, как показывают многолетние исследования, плохие гигиенические условия занятий, невзрачный, «серый» вид внутренних помещений, плохой вкус в оформлении ФОКа, ФОЦа, пространственная удаленность мест занятий от дома и работы становятся фактором, препятствующим организованным занятиям физическими упражнениями для населения (7). Следовательно, основными требованиями к спортивным сооружениям для обеспечения современной практики физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий являются: 1) соответствие целям и задачам физкультурной деятельности; 2) достаточность плано-проектных помещений спортсооружения 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.

6.1.3. Оборудование и инвентарь

Материальное обеспечение занятий физическими упражнениями предусматривает проектирование, конструирование, создание и совершенствование необходимых средств для достижения их эффективности – оборудования и инвентаря.

Оборудование и инвентарь – это искусственно созданные материальные и технические средства и условия, применение которых усиливает эффект физических упражнений по физическому развитию, физической подготовленности, укреплению и сохранению состояния здоровья, вызывает и поддерживает положительные эмоции в структуре физкультурно-спортивных интересов людей.

К числу оборудования физкультурно-оздоровительных и учебно-тренировочных сооружений относятся стандартные и нестандартные приспособления, технические устройства, приборы и т.д., создающие базовые условия для занятий физическими упражнениями определенной целевой направленности. Стандартное оборудование можно представить в следующем классифицированном виде:

1. Оборудование комфортно-обслуживающего назначения: мебель, зеленые насаждения, тканевые или пластиковые покрытия окон, аквариумы, музыкальные и телеустановки и т.д.
2. Оборудование специально-технического назначения: оборудование и приборы, обслуживающие бассейны, душевые установки, бани, сауны и др.
3. 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; оборудование и приборы для выполнения каждого легкоатлетического вида спорта: прыжков в длину, высоту и т.п.; оборудование гимнастических городков на стадионах школы, предприятия, микрорайона и т.п.;

- оборудование мест занятий отдельными видами физических упражнений, оздоровительными системами и программами шейпингзалов, залов ритмической гимнастики, тренажерных залов и т.д. Стандартность такого оборудования заключается в нормативно установленных размерах, технических характеристиках, технологической процедуре изготовления, дизайне и серийном выпуске предприятий, фабрик, мастерских, за которыми в государственной или частной форме закреплен такой вид выпускаемой продукции, реализуемый через торговую сеть, спортивные базы.

Нестандартное оборудование – это дополнительный вид материально-технических средств ФД, конструируемых, изготавливаемых и используемых для решения частных, локальных задач занятий физическими упражнениями. Их нестандартность заключается: 1) в модификации стандартного оборудования по размерам, техническим характеристикам; мобильности их использования (разъемочные характеристики, быстрота установления, занимаемое место в спортивном зале, на местности и т.д.); 2) возможности использования в их изготовлении вспомогательных (или природных) материалов. По своему назначению они имеют ту же функциональную направленность, что и стандартное оборудование.

К нестандартному оборудованию относятся: гимнастические разновысотные перекладины мобильной сборки, комбинированные и фигурные лестницы, удлиненные параллельные брусья, круговые горизонтальные лестницы, трех секционные гимнастические стенки, низкие горизонтальные лестницы, специальные гимнастические скамейки для выполнения силовых упражнений, комбинированные перекладины, специальные гимнастические доски мобильного перемещения по гимнастической стенке, устройства для установления гантелей, гирь различного веса, мячей различных размеров, приспособления для развития силы кисти (кистевые эспандеры), съемные перекладины, ступенчатые тумбы, удлиненные гимнастические бревна, тредбаны и др. (8).

Инвентарь – это определенный набор материальных ценностей (предметов, устройств, приспособлений и т.д.), представляющих собой целевые или обязательные вспомогательные средства проведения занятий, выполнения отдельных физических упражнений или их комплексов. Инвентарь физкультурно-оздоровительных занятий можно классифицировать по нескольким основаниям: 1) по техническому устройству – сложно-технический и простой; 2) по роли в выполнении физических упражнений – основной и вспомогательный; 3) по целевому назначению – для развития ловкости, силы, координации, выносливости и т.д.; 4) по характеру функционального назначения – однофункциональный и комплексный; 5) по размерам – крупный и мелкий.

К основным видам крупного инвентаря для занятий физкультурно-оздоровительной направленности относятся тренажеры и тренажерные устройства. Тренажер (от латинского train – обучать, тренировать) – техническое устройство или приспособление, предназначенное для воспитания и совершенствования двигательных, профессионально-прикладных навыков и умений, развития определенных физических качеств, применяемое и в медицинской реабилитации (механотерапия).

В зависимости от цели использования и конструкции тренажеры классифицируются на спортивные, оздоровительные, лечебные и профессионально-прикладные; от способа использования – для индивидуального или коллективного пользования; по характеру воздействия – на 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. Их основными достоинствами являются комплексность воздействия, оснащенность приборами дозирования физической нагрузки

и направленного воздействия на определенные группы мышц, что позволяет избирательно воздействовать на различные системы организма занимающихся.

К тренажерам локального воздействия относятся используемые в физкультурно-оздоровительных и профессионально-прикладных занятиях физическими упражнениями одинарные и двойные мини-батуты, силовые тренажеры «Кавказец» и «Змиевчанин».

К тренажерам более мелких размеров и мобильного применения относятся 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 конечностей (9). Разрабатываются и применяются комплексы или тренажерные городки для зон отдыха в виде сказочных персонажей (10)

В качестве средств физкультурной деятельности конструируются различные технические устройства и приспособления тренировочно - развивающего характера при различных отклонениях в состоянии здоровья детей. К таким устройствам относятся тренировочные устройства для улучшения зрительных функций у детей: «Видеоазимут», «Движок», «Звездочка», «Ракетка-бокс»(11), технические приспособления для профилактики плоскостопия у детей (деревянные столбы для вертикального лазания с выдолбленными отверстиями для упора передней частью стопы, лестницы с ограниченной шириной ступенек, качающиеся и вращающиеся предметы и грузы для разработки мышц стопы ног и др.) (12).

Для занятий взрослого населения разработаны и применяются такие оригинальные тренажерные устройства как «штанга с вертикальным грифом», «устройство для кручения кистей рук», «гимнастический аппарат», «многоцелевой стационарный тренажер – эспандер», устройство механотерапии «Ритм», «Качающаяся опора», «Лабиринт», «Разновысокие доски», «Шезлонг сгибаний – разгибаний», получившие патенты в СССР, Великобритании (13).

В Витебском государственном университете на кафедре физвоспитания разработаны «Кистевой эспандер» и «Устройство тренировки баскетболистов» (14). Свой вклад в изготовление технического инвентаря вносит и студенческое конструкторское бюро факультета физической культуры и спорта ВГУ им. П.М. Машерова. За годы его работы разработано и изготовлено более 30 тренажеров, тренировочных устройств, технических средств для оценки развития физических качеств, нестандартного оборудования (15).

К мелкому инвентарю физкультурно-оздоровительных занятий относятся различные предметы, предназначенные 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, коврики и др.

При всем многообразии выпускаемого и используемого инвентаря, тренажеров и технических устройств к ним предъявляются следующие общие требования: небольшие габариты и масса; простота в обращении и изготовлении; функциональная эффективность; возможность дозирования нагрузки, эстетичность; соответствие антропометрическим и функциональным возможностям занимающихся; возможность оснащения и эксплуатации в нестандартных помещениях; избирательность воздействия на группы мышц;

соблюдение биомеханической структуры движений; возможность принимать различные исходные положения; возможность применения в домашних условиях, на работе, отдыхе, для лиц разного пола и возраста; соответствие изучаемому материалу по программе физкультурно-оздоровительных занятий; достаточное количество; доступность материалов для их изготовления; доступная стоимость.

6.1.4. Специализированные средства передвижения, спортивная одежда и обувь, измерительные приборы и аппаратура

Специализированные средства передвижения выступают в качестве основного структурного элемента такого компонента ОФК как «Виды спорта с оздоровительной направленностью». Специализированные средства передвижения – байдарки, лодки, лыжи, коньки, сани, велосипеды др., применяемые в упражнениях физкультурно-оздоровительной, рекреативной направленности, по своим конструктивным параметрам и материалу изготовления могут отличаться (упрощаться) от своих аналогов, используемых в подготовке спортсменов высокого класса.

Специализированные средства передвижения, выпускаемые для массового пользования и реализуемые через торговую сеть, как правило, отвечают следующим требованиям: 1) создаются по типовым конструкторским параметрам; 2) рентабельны по производству; 3) соответствуют задачам функционального использования в занятиях физическими упражнениями с оздоровительной и рекреативной направленностью; 4) удобны и просты в эксплуатации; 5) учитывают весовые и возрастные параметры занимающихся; 6) сравнительно доступны в цене и рассчитаны на массовый спрос населения.

Одежда и обувь являются обязательным условием для достижения оздоровительного и двигательного результата. Рассматриваемые как экипировка занимающегося, одежда и обувь имеют свою функциональную принадлежность к конкретному виду физических упражнений. Так, целенаправленно конструируются и изготавливаются спортивная одежда и обувь для лыжного, санного, гребного, велоспорта, футбола, хоккея, игровых видов спорта, беговых и прыжковых физических упражнений, гимнастики, плавания, борьбы, туризма и т.д. От их конструктивных особенностей зависит биомеханическая, гигиеническая, эстетическая, эмоциональная, долгосрочная и статусная характеристики процесса и результата занятий физическими упражнениями.

Основными требованиями, предъявляемыми к спортивной одежде и обуви, применяемых в занятиях оздоровительно-рекреативной направленности, являются: соответствие конкретному виду физических упражнений, возрасту и полу занимающихся, их антропометрическим показателям (размер одежды и обуви); прочность в эксплуатации; доступность в приобретении (цене).

Измерительные приборы и аппаратура уже в течение многих лет являются неотъемлемыми средствами физических упражнений. Приборы и аппаратура в ОФК могут быть классифицированы по нескольким признакам: по конструктивным параметрам – на 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 основным приборам можно отнести такие измерители как линейки, рулетки; функционально-тестирующим - тонометры, пульсометры, шагомеры, динамометры, спирометры, рефлексометры (хронорефлексометры), прибор Абалакова, приборы для измерения частоты зрительных мельканий, метрономы (ритмодатчики) и др.; к измерителям временных параметров – секундомеры (хронометры), электронные табло и др.

К сложным комплексным основным приборам относятся пульсотонometry, пульсоритмодатчики, пульсоритмо-шагомеры и др., предназначенные для тестирования различных систем организма, определения и оценки физической нагрузки в процессе занятий физическими упражнениями. Они конструируются и выпускаются как в автономном режиме эксплуатации, так и в виде встроенных в тренажерные устройства систем.

Аппаратура в ОФК – это сочетание различных приборов, связанных в единую функциональную сеть. В современной практике ФД к основной аппаратуре можно отнести компьютерные комплексы и их программы, обеспечивающие диагностику, выбор, планирование и оценку объема, интенсивности физической нагрузки в сочетании с другими видами оздоровления (питанием, гидробальнео- процедурами, режимом труда и отдыха и т.д.); автоматизированные системы врачебно-педагогического контроля и программирования нагрузки, автоматизированные системы управления для различных социально-демографических, профессиональных, медицинских и потребностно-целевых групп занимающихся; кардиологические комплексы и установки (16 – 19). К неосновной – музыкальную, информационную, тонизирующую аппаратуру ультрафиолетового излучения, световую аппаратуру, видео и проектирующую, радио аппаратуру и др.

Таким образом, материально-техническое обеспечение представляет собой целостную подсистему материально-финансовой деятельности, функционально связанную с целями и видами физкультурной деятельности, другими видами деятельности в структуре ОФК. Комплексное, функциональное единство материально-технического обеспечения проявляется в практической организации различных форм ОФК: КСК, ФСК, ФОКах, ФОЦах, центрах здоровья, ДЮКФОНах, санаториях, санаториях-профилакториях и т.д.

6.2. Финансовая деятельность в области оздоровительной физической культуры

Эффективность функционирования ОФК в целом и ее отдельных компонентов невозможна без финансового обеспечения. **Финансовое обеспечение** можно рассматривать в двух аспектах: 1) *как деятельность по воспроизводству финансовых средств обеспечения практики ОФК;* 2) *как деятельность по планированию и распределению финансовых средств на различные виды физкультурно-оздоровительной работы.*

6.2.1. Воспроизводство финансовых средств обеспечения практики ОФК

Воспроизводство финансовых средств обеспечения практики ОФК в современных социально-экономических условиях определено на законодательном уровне 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. ... Государство стимулирует направление средств на финансирование физической культуры и спорта, используя методы экономического регулирования и льготного налогообложения». В Государственной программе развития физической культуры, спорта и туризма на 2003-2007г.г. основным источником финансирования ОФК определяется поступление финансовых средств из республиканского бюджета в пределах выделяемых ассигнований. В то же время в законодательстве РБ в области физической культуры учтено современное социально-политическое и социально-экономическое состояние общества. Это отражено в статье 4 Закона РБ о физической культуре и спорте, разрешающего коммерческую и

предпринимательскую деятельность как отдельных граждан, так и физкультурных организаций.

На основе имеющегося законодательства и программно-нормативных документов все источники финансирования в области ОФК можно условно объединить в 4 группы: 1. Источники финансирования, в образовании которых принимают участие государственный бюджет и государственные организации; 2. Источники финансирования, в образовании которых принимают участие 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 (4.-С.123)

Государственное 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 распределении и воспроизводстве финансовых средств.

Целевое финансирование госбюджета по статье «Физическая культура» имеет строго направленный адрес – финансирование деятельности Министерства спорта и туризма на проведение физкультурно-массовой работы, физкультурно-спортивных мероприятий. На сегодняшний день помимо средств госбюджета Министерство спорта и туризма, как и другие министерства государственной системы управления, имеют возможность получать дополнительные доходы и распределять их на физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу. Источниками таких доходов могут быть: проведение республиканских и региональных лотерей, массовых физкультурно-спортивных платных мероприятий: соревнований, фестивалей, спортивно-эстрадных шоу и др.; организация платных туристических мероприятий, маршрутов, экскурсий и т.п.; получение прибыли от подчиненных ему экспериментально-промышленных предприятий по производству спортивных товаров; экспериментальные научно-исследовательские работы НИИ «Физической культуры и спорта»; сдача спортооружений в аренду. Каналы получения доходов и их использование на развитие ОФК могут обновляться, расширяться на основе существующего законодательства. Финансирование развития ОФК по линии Министерства спорта и туризма регламентируется Государственной программой развития физической культуры, спорта и туризма. Финансирование расходов на ОФК за счет средств государственного бюджета производится Министерством финансов, областными, городскими и районными финансовыми отделами путем перечисления бюджетных средств на текущие счета управлений по физической культуре, спорту и туризму при территориальных исполнительных комитетах администрации Президента. Размер расходов определяется на основании сводных смет этих организаций, утверждаемых в соответствии с объемом ассигнований, установленных на год по соответствующему бюджету.

Финансирование ОФК по другим статьям госбюджета осуществляется по бюджетам министерств образования, жилищно-коммунального хозяйства, обороны, статьям расходов физкультурно-спортивных общественных организаций и объединений.

Финансирование физического воспитания учащихся и студентов по линии Министерства образования определяется на основе имеющегося Положения о физическом воспитании учащихся Республики Беларусь от 12 августа 1993 г., №259. Финансирование физического воспитания учащихся системы профтехобразования, средних специальных заведений и студентов вузов осуществляется по сметам соответствующих министерств и ведомств, имеющих 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.). На эти же цели профессионально-технические училища имеют право расходовать 22% средств от своей производственной деятельности.

Все учебные заведения, находящиеся в частной форме собственности, финансируют физкультурно-спортивную работу за счет внутреннего бюджета, формирующегося на основе самоокупаемости образовательных услуг. В современных социально-экономических условиях государственные учебные заведения также имеют право финансировать данную работу за счет средств, поступаемых от предоставления населению платных образовательных услуг.

Финансирование ОФК по линии Министерства жилищно-коммунального хозяйства определяется Постановлением Совета Министров РБ «О дополнительных мерах по улучшению организации работы с детьми, подростками и молодежью по месту жительства» от 7 июля 1997 г., № 825. Ассигнования на физкультурно-массовую и спортивную работу осуществляются также через систему смет Министерства обороны, Министерства внутренних дел и других ведомств, находящихся на бюджетном финансировании. За счет бюджета определенная часть средств выделяется для развития физической культуры по смете капитального строительства местных исполнительных комитетов. Всего из государственного бюджета по разным каналам на ОФК расходуются в несколько раз больше средств, чем отпускается непосредственно по статье «Физическая культура».

Финансирование физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися по месту работы, отдыха, в санаториях-профилакториях осуществляется на основании Постановления Коллегии Министерства спорта и туризма РБ и Президиума совета федерации профсоюзов Белорусской «О состоянии физкультурно-оздоровительной работы среди трудящихся Республики Беларусь» от 28 марта 1997 г. /Протокол №3/20/. Основными источниками финансирования здесь являются отчисления по линии профсоюзов, администраций промышленных и сельскохозяйственных предприятий по соответствующим статьям расходов. Финансирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы физкультурно-спортивных клубов, таких как «Вола́нт», «Урожай», «Энергетик» и других, функционирующих на территории РБ, осуществляется в соответствии с их Уставами, юридически оформленными на основе существующего законодательства. Средства, расходуемые профсоюзами, используются в основном через сметы ФСК и отдельных коллективов физкультуры промышленных предприятий. Размеры этих смет находятся полностью в ведении этих организаций и формируются в зависимости от общих возможностей профсоюзной организации без какой-либо регламентации вышестоящими профсоюзными органами. Регламентирующим фактором здесь служит объективно складывающийся размер бюджета профсоюзной организации, зависящий от величины и производственной эффективности предприятий, средней заработной платы в данной отрасли и по предприятию, наличия штатных физкультурных работников и обслуживающего персонала спортивных сооружений.

Финансирование физкультурно-оздоровительной работы организациями, находящимися на хозяйственном расчете, обеспечивается на основе Приказа Министерства спорта и туризма РБ «Об организации и предоставлении платных физкультурно-оздоровительных услуг населению средствами физической культуры и спорта» от 30 июня 1997 г., №832. Физкультурно-оздоровительные организации, находящиеся на полном хозрасчете, основным источником финансирования имеют доходы от предоставления платных физкультурно-оздоровительных услуг. Организации неполного хозрасчета, например, 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 Министерства жилищно-коммунального хозяйства и его регионально-территориальных служб (ЖЕКов, ЖЕСов и т.д.), Министерства спорта и туризма, его регионально-

территориальных служб, а также доходы от предоставления платных услуг, которые составляют большую часть финансового бюджета таких организаций.

Одним из источников финансирования физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства, особенно с молодежью, являются отчисления по линии Республиканского Союза молодежи и его территориальных органов на местах, других молодежных организаций, имеющих в содержании своей работы такие виды деятельности, как физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая.

Финансирование физкультурно-оздоровительной работы со стороны населения, спонсоров, меценатов осуществляется путем частных добровольных перечислений денежных средств на юридические счета физкультурно-оздоровительных организаций и учреждений, приобретения и передачи на баланс данных организаций инвентаря и оборудования, призовых материальных ценностей, спортивной одежды и т.д. на основе имеющегося в стране законодательства.

6.2.2. Планирование и распределение финансовых средств

Финансирование и распределение денежных средств в области ОФК развивается в нашей стране по законам предпринимательской деятельности вне зависимости от форм собственности физкультурно-оздоровительных, образовательных, спортивных организаций и учреждений. Успешность финансирования и распределения денежных ресурсов в решающей мере зависит от умения руководителей и специалистов принимать экономически верные решения, изыскивать оптимальные пути и методы управления экономическими вопросами ОФК. В первую очередь это относится к включению в повседневную практику системы управления финансами, включающую в себя финансовый менеджмент и коммерческий расчет. Современное понимание управления финансами (финансовый менеджмент) предполагает обязательное наличие стратегической программы поведения в области физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового рынка услуг и управления финансами.

Финансовое планирование в современных условиях хозяйствования следует рассматривать как ориентированные на будущее мышление и определенные цели мероприятия, средства и пути достижения этих целей. Это процесс, с помощью которого организации и учреждения в области ОФК, все ее деятельностные компоненты приспособляют свои ресурсы к изменению внешних и внутренних факторов, условий деятельности, исходя из поставленных целей, а не сложившихся обстоятельств.

Современная система организации плановой и финансовой работы должна функционировать в совокупности следующих элементов: 1) определение стратегической политики работы учреждения, организации; 2) организация стратегического планирования; 3) организация оперативного планирования; 4) организация общего и текущего финансового планирования.

В рамках определения стратегического направления политики физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы формируются долгосрочные и текущие цели, определяющие будущее и текущее состояние конкретной организации и учреждения в области ОФК, которого хотят достичь или к которому стремятся. Планирование стратегической цели означает разработку концепции развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в конкретной организации и учреждении, которая содержит положение о цели предприятия, определяет его поведение по отношению к сотрудникам, партнерам по физкультурно-оздоровительной работе, физкультурно-оздоровительным услугам, другим аналогичным организациям и учреждениям, обществу в целом. Общими целями могут быть: удержание на определенном направлении физкультурно-оздоровительной работы, долгосрочное существование, рост и долгосрочное возрастание капитала и др.

Стратегическое планирование конкретизирует цели в направленности физкультурно-оздоровительной работы, услугах, программе действий и структуре потенциала на долгосрочный период и должно гарантировать приспособление к социально-экономическим и социально-демографическим переменам. Планы должны разрабатываться на альтернативной основе: оптимистической, пессимистической, вероятностной.

Оперативное планирование определяет ежегодный объем оказания услуг, направлений и видов физкультурно-оздоровительной работы и связанных с ними необходимых факторов производства этих услуг и мероприятий.

Финансовое планирование определяет цели и взаимодействие стратегических и оперативных планов в денежной форме, обеспечивая их реальную возможность, 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).

Физкультурно-оздоровительные, образовательные, культурно-образовательные и воспитательные учреждения, организации в сфере ОФК оказывают населению услуги двоякого рода: в виде деятельности и в виде предоставления вещей. Все услуги могут быть здесь сведены к нескольким основным группам: 1) организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди учащихся, студентов, трудящихся и т.п., в чьем ведении находятся данное учреждение или организация; 2) предоставление спортивных сооружений в аренду для организации физкультурно-спортивной работы другим организациям; 3) организация массовой физкультурно-спортивной работы с населением силами коллективов организаций на условиях оплаты или бесплатно; 4) организация проката спортивного инвентаря или имущества; 5) ремонт спортивного инвентаря или имущества; 6) проведение массовых спортивно-зрелищных мероприятий и мероприятий, непосредственно не связанных с ОФК (театральные представления, концерты и т.п.); 7) прочие услуги: гостиницы, буфеты, столовые, медицинские кабинеты, косметические кабинеты и т.п.; 8) пропаганда занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью и ЗОЖ. Предоставление услуг и обеспечение видов деятельности в области ОФК – первое направление планирование финансовых средств, предусматривающих прибыль и расход.

Вторым направлением планирования финансовых средств является финансовое обеспечение людских и материальных ресурсов, осуществляемых видов деятельности и предоставляемых услуг в области ОФК: 1) заработная плата и материальное поощрение работников физической культуры; 2) приобретение инвентаря и оборудования для проведения физкультурно-оздоровительной работы; 3) приобретение спортивной формы и атрибутики для проведения физкультурно-спортивных мероприятий; 4) приобретение канцелярских товаров, мебели, технических и других средств для оборудования и деятельности физкультурно-оздоровительных, образовательных и других организаций в области ОФК; 5) строительство и ремонт спортивных сооружений, инвентаря и оборудования; 6) строительство, ремонт и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных лагерей, баз отдыха, профилакториев и т.п.; 7) оборудование, отопление, освещение, уборка, охрана и водоснабжение спортивных сооружений; 8) оплата труда вспомогательного технического персонала; 9) приобретение, ремонт и обслуживание транспортных средств для обеспечения физкультурно-оздоровительной и хозяйственной работы; 10) приобретение средств наглядной агитации, изготовление афиш, объявлений, приглашений, методической и агитационно-пропагандистской литературы; 11) проведение научных исследований как вида функциональной деятельности физкультурно-оздоровительных и образовательных учреждений, приобретение связанных с ними материальных средств; 12) аренда необходимых спортивных сооружений и площадей.

По существующему законодательству физкультурно-оздоровительные, образовательные, культурно-воспитательные организации, спортивные сооружения, обеспечивающие физкультурно-оздоровительную, спортивно-массовую работу и процесс физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов, могут находиться на самостоятельном балансе с собственным расчетным счетом в банке или входить в состав бюджета (сметы) вышестоящей организации. Отсюда вытекают и два основных метода планирования и хозяйственного расчета финансовыми средствами: метод бюджетного (сметного) финансирования и метод коммерческого расчета.

Бюджетное финансирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы определяется целым рядом нормативных документов. Так, в Письме Минжилкомхоза БССР и Минфина БССР «О порядке отчисления и учета средств,

предназначенных для развития спортивной работы» от 22 апреля 1986 года определен следующий порядок финансирования данной деятельности:

- отчисления в размере 2 и 3% производят жилищно-эксплуатационные организации отдельно, по специальному расчету, исходя из сумм доходов, учтенных по кредиту счетов 29 «Обслуживание производства и хозяйства»;
- отчисления в размере 3% относятся на прочие эксплуатационные расходы жилищного хозяйства по статье «Обязательные платежи и отчисления», и в бухгалтерском учете отражаются как субсчет «Отчисления в размере 3% для спортивной работы и строительства спортивных сооружений»;
- отчисления в размере 2% относятся на расходы по эксплуатации жилищного хозяйства по статье «Расходы на культмассовую работу»;
- расходы, произведенные за счет средств, отчисленных на проведение воспитательной работы с детьми и подростками (2%) и на развитие спортивной работы и строительство спортивных сооружений (3%).

Согласно Рекомендациям о порядке создания и деятельности физкультурно-спортивных клубов (ФСК) предприятия (объединения), учреждения, организации, колхоза, совхоза, одобренных Коллегией Министерства спорта и туризма РБ, Президиумом Совета Федерации профсоюзов Белорусской от 28 марта 1997 года определяется обеспечение финансово-хозяйственной деятельности в соответствии со сметой, утвержденной учредителем данных клубов на основе: 1) отчислений от средств социального страхования, направленных на финансирование мероприятий по оздоровлению населения из фонда оплаты труда организации; 2) отчислений профсоюзным органом на выполнение договорных обязательств из фонда предприятия, организации на проведение культурно-массовых и спортивных мероприятий, пропаганду ЗОЖ, возрождение национальной культуры; 3) индивидуальных взносов членов ФСК; 4) доходов от сдачи в аренду спортивных сооружений и платных услуг населению; 5) финансовых средств, выделяемых учредителем на оздоровление трудящихся и членов их семей, развитие материально-спортивной базы; 6) поступлений от платных спортивно-массовых, культурно-зрелищных и рекламных мероприятий; 7) отчислений средств хозяйственных органов, организаций, учреждений и граждан, использующих символику и эмблему спортивного клуба. По аналогичным позициям нормативного финансирования обеспечивается и работа коллективов физкультуры предприятий, организаций, колхозов и совхозов.

На современном этапе перехода общества к экономическим рыночным отношениям сметное финансирование физкультурно-оздоровительной работы не является рентабельным, т.е. экономически выгодным. В этой связи наиболее экономически выгодным методом финансирования физкультурно-оздоровительной спортивно-массовой работы является метод полного коммерческого расчета. Коммерческий расчет – это метод планового ведения хозяйства, способствующий 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 предприятие или организация все свои затраты покрывает за счет выручки от реализации продукции или услуг. Основным алгоритмом перспективного и текущего финансового планирования является меньшее соотношение затрат по сравнению с доходами, т.е. рентабельность. Для того, чтобы предприятие было рентабельным необходимы следующие условия: 1. Хозяйственно оперативная самостоятельность предприятия или организации, выражающаяся в его наделении необходимым количеством материальных и денежных средств, которые становятся их фондами. 2. Самостоятельный баланс (счет доходов и расходов), свой расчетный счет в банке, т.е. наличие юридического лица, имеющего право заключать хозяйственные договоры с другими субъектами хозяйствования и физкультурно-

оздоровительной работы, получать кредиты, решать организационные, кадровые и содержательно тематические вопросы в области ОФК. 3. Самостоятельное принятие решения о методах наилучшего выполнения объема и результатов работы (услуг), распределения прибыли, остающейся в распоряжении организации. 4. Соизмерение в денежной форме всех своих затрат и предоставление своих услуг за плату по утвержденным или договорным ценам. 5. Создание условий в материальной заинтересованности работников организации, их экономическое стимулирование. 6. Создание механизма материальной ответственности организации и его работников за недостатки, срывы в работе, за невыполнение плана работы или услуг, нарушение условий хозяйственных и функциональных договоров.

Таким образом, для эффективного функционирования ОФК, результативности физкультурно-оздоровительной работы необходимыми условиями являются финансовое и материальное обеспечение. Результативность последних в свою очередь зависит от уровня подготовленности специалистов физической культуры по вопросам финансового менеджмента и маркетинга в области ОФК.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Кузьмин Б.С., Осинцев А.А. Социально-экономические проблемы физической культуры и спорта: М.: «Физическая культура и спорт», 1993. – 3-е издание. – С.120-121
2. Белковский А.Я. Спортивные сооружения //Спутник работника физической культуры и спорта. - Киев, 1990. –С. 269-347.
3. Морозов В.И. Современное состояние и некоторые актуальные проблемы физической культуры и спорта в Республике Беларусь//Физическая культура, спорт, туризм в новых условиях развития стран СНГ: Матер. междуна. науч. конгресса. – Мн., 1999. – С.86-87.
4. Фурманов А.Г.; Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов. – Мн.: Тесей, 2003. – С.113-114.
5. Сафонов А.Е. Анализ состояния спортивной базы Республики Беларусь//Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: Матер. III науч. сессии АФВиС РБ по итогам научно-исследовательской работы за 1997 г. – Мн., 1998. – С.169-170
6. Соколов В.А., Козловский Э.А., Левшина Л.Н. Отношение трудящихся к занятиям физической культурой и спортом//Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – Мн.: Вышэйшая школа, 1983. - №13. - С.9-13;
7. Кривцун-Левшина Л.Н. Социально-демографические и мотивационные особенности физкультурной активности населения //Вестник спортивной Беларуси: Науч.-практ...журнал. – Мн.,1995. - № 1-4. – С.8-10.
8. Нестандартное оборудование в профессионально-прикладной физической подготовке студентов: Метод.рекоменд.//Состав: В.Н. Кудрицкий, С.З. Тимченко и др.- Брест: изд-во Брестский инженерно-строительный институт, 1987.-27с.
9. Темошенко А.А., Душанин С.А., Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Использование тренажеров в оздоровительных целях. - Киев: «Здоровье», 1984.-С.5-19.
10. Герасименко В.Г., Майоров В.А. Тренажерные городки для зон массового отдыха // Массовая физическая культура и спорт в борьбе за здоровый образ жизни советских людей: Тез. докл. Всесоюз. науч.- практ. конф. – Минск, 1987. – С.25-26.
11. Ковалев В.А. Использование компьютерных систем в комплексе средств физической культуры для профилактики зрительного утомления //Физическая культура и здоровый образ жизни: Тез.Всесоюз. науч.-практ. конф.-. Севастополь – Москва, 1990.- С. 57-60;

12. Герасимов В.Г., Майоров В.А., Сарапаниди П.И. Снаряды для профилактики плоскостопия у детей. – Там же.-С. 75-78.
13. Глузман Л.С., Архипов А.А., Клименко Ю.Л., Петрушевский И.И. Новые средства и методы в занятиях оздоровительной физической культурой. – Там же. –С. 30-31.
14. Кабанов Ю.М., Ольшанко И.М., Серебряков А.И. К совершенству через совершенствование // Организация физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Матер. науч.- практ. конф.. – Витебск, 2003. – С. 71-72.
15. Гулидин П.К., Федоров В.В. Железнов А.В. Студенческое конструкторское бюро – эффективная форма научно-исследовательской работы студентов .- Там же. –С. 59-60.
16. Аксенова Е.Н., Земцов И.Ф. Об опыте использования автоматизированной системы «Здоровье» в процессе совершенствования физического воспитания студентов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Тез. докл. республ. науч.- практ. конф. – Брест, 1988 .-С.3-4; 18.
17. Борисов Г.К. Использование АСУ для организации управления физической подготовленности человека // Физическая культура и здоровый образ жизни: Тез. Всесоюз. науч.- практ. конф.. – М., 1990.- С.16-17.
18. Диновский Д.Н., Певзнер А.А. Некоторые аспекты технизации и компьютеризации оздоровительной физической культуры. – Там же. – С. 37-38.
19. Лукьяненко Н.И. Исследование эффективности применения компьютеров в системе физической самоподготовки юношей старших классов. - Там же.- С.81-82.
20. Харевиц Г.Л. Управление финансами организаций, оказывающих спортивно-оздоровительные услуги населению//Физическая культура, спорт и туризм – в новых условиях развития стран СНГ: Материалы Международного научного конгресса. – Минск, 1999.-С.51-55

VII. НАУЧНАЯ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СТРУКТУРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

7.1. Научная деятельность в области оздоровительной физической культуры

ОФК, как совокупность определенных видов деятельности, развивается двумя основными путями: практическим и научным. Практический (опытный) путь ее развития представляет собой естественноисторический процесс возникновения, функционирования и развития всех ее компонентов и элементов: видов деятельности, средств, методов, форм и т.п. Практика ОФК - базовое, основополагающее условие определения направленности, результативности и эффективности использования средств физической культуры с оздоровительной направленностью. Результаты практической деятельности накапливаются, передаются, осознаются путем обмена практическим опытом между субъектами ОФК: специалистами, занимающимися управленческими кадрами и т.д.

В современном обществе функционирует и другой путь развития и совершенствования любой деятельности, отрасли - научный, позволяющий определять наиболее эффективные пути, методы, тенденции, закономерности, механизмы, нормы и правила практического обеспечения любой деятельности.

7.1.1. Понятие, назначение и структура научной деятельности

Научная деятельность - это совокупность целесообразных, предметно направленных действий исследователя или группы исследователей по выработке, получению и теоретической систематизации объективных знаний о действительности. Непосредственным назначением научной деятельности - описание, объяснение и предсказание процессов и явлений, составляющих предмет ее изучения, на основе открываемых ею законов в форме теоретического отражения действительности. Конкретным функциональным назначением научной деятельности (НД) является: познание, разработка теорий; интегрирование знаний в определенной предметной области реального мира; трансформация и передача знаний между членами общества и поколениями; разработка управленческих, практических моделей (практических рекомендаций, методов, форм, норм, условий и т.п.) совершенствования и развития изучаемого объекта; идеологическое оформление полученных знаний в виде концепций, положений, направленности оценок и суждений о той или иной стороне действительности (1).

Научная деятельность имеет внутреннюю и внешнюю структуры. К внутренней структуре в области ОФК относятся:

1). Субъект НД, который подразделяется на субъект управления и субъект исполнения научной деятельности. К субъекту управления относятся: Министерство науки и печати, Министерство образования, Министерство спорта и туризма, Министерство здравоохранения, которые выполняют функции: разработки научной политики в области ОФК, научных комплексных республиканских программ НД, их финансирования, организации и подготовки научных исполнителей, разработки и внедрения оперативных и долгосрочных технологий оценки результатов НД и др. К субъекту исполнения относятся: Академия наук РБ и его научно-исследовательские институты, отделы и лаборатории (институт физиологии, радиационной медицины, социологии и др.); НИИФК и С РБ, его лаборатория ОФК; НИИ Минобразования и его лаборатория физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов; ВУЗы, их профессорско-преподавательский состав, студенты; практические работники ОФК,

входящие в научные коллективы ВУЗов и НИИ или прикрепленные к ним для проведения научных исследований в качестве соискателей, аспирантов, докторантов.

2). Объект НД- ОФК во всем многообразии ее структуры, функционирования и эффективности.

3). Цель НД - общий и частный планируемый, моделируемый результат по достижению нового или подтверждения уже имеющегося знания по различным структурным компонентам ОФК.

4). Предмет НД - определенная сторона, структурный компонент ОФК, подвергающийся непосредственному исследованию. Современное развитие НД в области ОФК имеет следующие предметно-научные направления: теоретические, организационные, методические, управленческие, социологические, идеолого-образовательные, в каждом из которых развиваются и обеспечиваются частные научно-тематические исследования

5). Средства НД – это ее инструментарий: приборы, программы, анкеты, опросные листы, протоколы и т.д., изготавливаемые или разрабатываемые в зависимости от предметной направленности научного исследования.

6). Собственно активность субъекта, проявляющаяся в проведении научных исследований различной предметно-тематической направленности специально подготовленными для этих целей научными работниками, творческими коллективами, лабораториями и т.д. конкретных организаций и учреждений.

7). Результат НД - содержание полученных знаний, достоверных фактов научного характера в соответствии с целью и предметной направленностью НД.

Взаимосвязь и взаимообусловленность внутренней структуры НД обуславливает ее внешнюю структуру. К внешней структуре НД в области ОФК относятся ее виды как специализированные научные исследования по следующим направлениям научного знания: биологические (анатомические, физиологические, медицинские и т.п.), педагогические, психологические, социологические, философские, культурологические и др. исследования. Совокупность, интеграция и взаимопроникновение исследований различной предметно-тематической направленности и создают научный базис эффективного развития и функционирования ОФК. Основным компонентом и способом функционирования НД является научное исследование.

7.1.2. Понятие, структура, уровни и виды научного исследования

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. Оно направлено на получение системы фактов, которые составляют эмпирический базис теории науки или имеют самостоятельное конкретно-прикладное значение, удовлетворяя практические потребности конкретных заказчиков (физкультурных, учебных, производственных и т.д. организаций, учреждений, руководителей коллективов, средств массовой информации и т.п.) (2).

В структуру научного исследования (НИ) входят: методология, методы, техника и процедуры. Методология – совокупность принципов научного исследования, определяющая, в какой мере собранные факты могут служить реальным и надежным основанием объективного знания (4). Основным принципом методологии НИ является принцип диалектического подхода, требующий рассматривать социальные процессы и явления, их различные стороны в целостности, развитии и изменении. Частными

принципами исследования, вытекающими из основного, являются: принцип выявления общих условий, знаний и ситуаций, определяющий проявление и функционирование изучаемого объекта (например, для определения конкретных форм поведения людей в области ОФК необходимо определить сумму знаний о влиянии на поведение людей социальных, политических, экономических и других факторов, выявить их влияние на поведение людей в их общем социальном поведении); принцип выявления общих личностных и групповых характеристик (половых, возрастных, статусных и т.д.); принцип выявления связи социальных, психических и биологических свойств личности, группы и т.д. (например, методологическим основанием изучения влияния физической нагрузки на занимающихся является выяснение общей суммы научного знания и возрастных физиологических, психических свойств лиц разного возраста и пола).

Техника научного исследования - совокупность специальных приемов, направленных на эффективное использование того или иного метода сбора научной информации. Методика исследования - совокупность технических приемов, связанных с данным методом, включая частные операции, их последовательность и взаимосвязь. Процедура исследования - последовательность всех операций, общая система действий и способ организации исследования. Она относится к системе приемов сбора и обработки информации. Методология, техника, процедура и методы НИ определяются его целью и предметом, которые и ориентируют тот или иной уровень проведения исследований - теоретическое и прикладное. По ориентации на специфику конечного результата их можно разделять на теоретико-аналитическое, теоретико-эмпирическое, аналитико-прикладное, эмпирико-прикладное.

Теоретико-аналитическое исследование по своим целям, задачам, предмету и результату направлено на анализ и обобщение теоретических вопросов ОФК (категорий, терминов, концепций, классификаций и т.д.). Теоретико-эмпирическое - направлено на изучение организационных, методических, педагогических, психологических вопросов ОФК (управленческих моделей, оздоровительных систем, методов оздоровления и т.п.). Аналитико-прикладное - направлено на анализ конкретных методик оздоровления, проведения занятий физкультурно-оздоровительной направленности с различными социально-демографическими группами населения, подбора и дозирования физической нагрузки и т.д. Эмпирико-прикладное - направлено на получение конкретных социальных фактов: мнений, суждений, моделей и специфику поведения людей в области ОФК, определение уровня физического развития и физической подготовленности, специфику методик проведения занятий в определенных формах ОФК и т.п.

В зависимости от глубины анализа предмета исследования, масштабности и сложности решаемых в ходе него задач различаются следующие виды научного исследования:

-пилотажное (пробное) - предназначенное для проверки качества подготовки основного исследования. Оно охватывает небольшие обследуемые совокупности испытуемых 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 относительно целостное представление об изучаемом явлении: его структуре, динамике, развитии и т.д. (например, количество занимающихся физическими упражнениями с оздоровительной направленностью по социально-демографическим и региональным особенностям в РБ). В нем осуществляется сравнение и сопоставление интересующих исследователя характеристик, выявление наличия связи или ее отсутствия между ними;

-аналитическое исследование - углубленный вид исследования, направленный на выяснение причинно-следственных связей проявления изучаемых характеристик различных социально-демографических групп населения в области ОФК.

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

-точечное (разовое), направленное на получение информации о состоянии объекта анализа, о количественных характеристиках какого-либо явления или процесса в момент его изучения (например, разовое исследование физкультурной активности работников предприятия в ее различных видах и формах);

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

-социально-групповые, осуществляемые на аналогичных объектах исследования или в рамках генеральной совокупности с интервалом во времени с целью анализа изменений на уровне данной социальной группы. Здесь различаются социально-возрастные, социально-профессиональные, социально-региональные, социально-половые, социально-медицинские и т.п. виды исследования. Главным условием их проведения является наличие в объекте постоянства указанных социально-демографических характеристик (наличие в выборочной совокупности одних и тех же людей не обязательно);

-исторические (или динамические), осуществляемые на определенных группах, где неизменным остается наличие социально-демографической характеристики и условий жизни членов этой группы (возраст, пол, профессия, характер производства и т.п.), а время проведения обследования и состав самих групп может изменяться;

- константные (кагортные), осуществляемые на одних и тех же социально-демографических группах с постоянными единицами наблюдения, через одинаковые временные интервалы, по одной и той же методике. При проведении данных исследований получают информацию об индивидуальных изменениях в обследуемой совокупности (например, изучение мотивации школьников к занятиям физическими упражнениями, начиная с первого по восьмой класс);

- пролонгирующие, направленные на изучение определенных социально-демографических групп с учетом их генезиса, по мере достижения единиц наблюдения определенной стадии своего развития. Такой социально-демографической группой, как правило, является молодежь. Преимуществами этого вида исследования являются: возможность эффективно изучать процессы развития изучаемых объектов; выявлять специфические варианты этого развития для групп, входящих в изучаемую совокупность; анализировать тенденции развития индивидов, входящих в различные социальные группы; устанавливать изменения в связях между изучаемыми признаками и выявлять детерминанты процессов развития (или затухания).

НИ разного уровня, видов и подвидов имеют свои специфические технику, процедуру и операции исследовательских действий, но в то же время они все выполняются в общих правилах проведения исследований. К этим правилам относятся наличие общих этапов и методов сбора научной информации.

7.1.3. Этапы и методы научного исследования

Этапы научного исследования – это строгая последовательность логично связанных между собой действий исследователя, имеющих целевую направленность для получения необходимого научного результата. К этим этапам относятся:

подготовительный, основной, подготовка собранной информации к математической обработке, математическая обработка данных, анализ полученной информации, написание научного отчета, внедрение результатов исследования в практику.

Подготовительный этап НИ включает в себя: анализ проблемы и выбор темы исследования; формулирование цели и задач, выбор объекта и предмета исследования; разработку гипотез; анализ имеющейся литературы по изучаемой проблеме и теме; выбор и апробирование методов исследований, подготовку инструментария исследования (протоколов, анкет, дневника наблюдения, приборов, измерительных приспособлений и т.д.); выбор объекта исследования, 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). Каждый из перечисленных элементов подготовительного этапа исследования имеет свою технику, процедуру и операции, от квалифицированного обеспечения которых зависит выполнение основного и последующих этапов исследования (2).

Основной этап НИ состоит из следующей совокупности действий: проведение запланированных исследовательских действий (проведение опроса, измерение уровня физической подготовленности, введение в урок (занятие) экспериментального физического упражнения и т.д. (в зависимости от метода исследования и его программы); корректировка исследовательских действий для достижения лучших условий получения научной информации; итоговый сбор результатов исследования, зафиксированных в его инструментарии.

Подготовка собранной информации к математической обработке данных включает в себя: проверку полноты заполнения инструментария исследования по всем его параметрам; приведение всех записей (фиксаций) результатов исследования к единой единице измерения или записи (в см, мм, мл и т.п.); проверка наличия необходимой информации о каждом испытуемом в каждом экземпляре инструментария исследования (протоколе); 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 проведенного исследования (в компьютере или вручную – в зависимости от возможностей, объема выборки и значимости исследования).

Математическая обработка данных предусматривает: выбор математических методов в статистике и составление на их основе программы статистической обработки данных; статистическая обработка данных; разработка первичных статистических таблиц, вторичная группировка данных и составление вторичных статистических таблиц (при необходимости); разработка графического отображения статистических тенденций (гистограмм, линейных графиков, диаграмм и т.п.).

Анализ полученной информации включает в себя: сравнение, абстрагирование, экстраполяцию, классификацию, описание и анализ полученных данных и на этой основе формулирование умозаключений по выявлению и описанию закономерностей, основных характеристик изменений в социальной (педагогической) ситуации и т.д. в объекте исследования, подтверждающих или опровергающих гипотезы исследования в соответствии с поставленными целью и задачами.

Написание научного отчета предусматривает: структурирование текста отчета по главам, разделам, подразделам; написание текста структурных компонентов научного отчета; оформление его в соответствии с требованиями ГОСТа; утверждение научного отчета в соответствующей инстанции в соответствии с установленным временем. Формами научного отчета являются: тезисы в печатные сборники, статьи, курсовые и

дипломные работы, кандидатские, докторские диссертации, монографии, собственно научный отчет в соответствии с ГОСТом.

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

Перечисленные этапы научного исследования и их составляющие элементы процедуры исследования имеют многообразие специфических частных операций, которые характерны для каждого направления научного исследования и его уровня: педагогического, психологического, биологического, социологического и т.п., подробно о которых следует знать на основании соответствующих литературных источников. Данные этапы имеют свои особенности в зависимости от уровня научного исследования. Полный объем рассмотренных этапов исследования характерен для его эмпирико-прикладного уровня. Для теоретико-аналитического, аналитико-прикладного, теоретико-эмпирического наиболее свойственных подготовительный, основной, написание научного отчета.

Основу любого исследования составляют его методы. Метод исследования– это способ получения научной информации. В зависимости от направленности исследования, в рамках уже устоявшейся совокупности знаний, методы исследования имеют свои различия. В то же время различным научным исследованиям присущи и общие методы получения научной информации. Ведущее место в направленности научных исследований в области ОФК занимает педагогическое исследование. Педагогическое исследование – это комплексный вид научной деятельности, который, как правило, базируется не только на педагогических, но и на физиологических, социологических, психологических и др. знаниях. Поэтому общей методической базой такого исследования является совокупность методов тех научных дисциплин, которые и составляют его методологию и методику. Отсюда методы педагогического исследования можно представить в следующем виде (схема 7):



Схема 7. Структура методов педагогического исследования в области ОФК

Каждый из методов педагогического исследования имеет свою технику и процедуру, выбирается в зависимости от цели и задач, условий, материальных возможностей проведения исследования. Неизменным остается пригодность выбранных методов исследований для получения необходимой научной информации. К общим требованиям в определении пригодности методов исследования относятся: 1) метод должен обладать определенной стойкостью к действию сопутствующих факторов; 2) он должен обладать определенной избирательностью по отношению к изучаемым явлениям, т.е. измерять именно то явление, для которого он предназначался; 3) метод должен обладать емкостью, т.е. давать максимум информации; 4) он должен обладать воспроизводимостью (надежностью), т.е. давать идентичный результат при следующих условиях: а) многократном исследовании одним и тем же исследователем одних и тех же испытуемых; б) проведении исследований одним и тем же исследователем на разных группах испытуемых; в) проведении исследований разными исследователями, но на одних и тех же группах испытуемых; 5) при необходимости применять несколько методов исследования: если этого требуют его задачи; 6) исследователь должен в совершенстве овладеть методом исследования до начала основного исследования; 7) каждый новый метод должен быть предварительно апробирован на предмет его эффективности в пилотажном исследовании; 8) любой метод исследования требует тщательной предварительной организации условий, включая разработку инструментария фиксации и измерения получаемых данных; 9) при повторных исследованиях необходимо создавать идентичные условия применения метода и одних и тех же методов (3). Научные исследования, достигая определенного результата, внедряются в практику ОФК путем научно-методической деятельности.

7.2. Научно-методическая деятельность в структуре оздоровительной физической культуры

Научно-методическая деятельность (НМД) – это организованный, целесообразный процесс разработки, внедрения и распространения научно обоснованных способов, форм, методов организации и проведения занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью, других видов деятельности в области ОФК. Объективной базой развития и функционирования НМД в области ОФК является сама ОФК: ее структура, функции, виды деятельности, проблемы современного функционирования и развития, которые требуют научного обоснования и доведения до субъектов всех видов деятельности в области ОФК наиболее рациональные, эффективные и перспективные способы их осуществления. Все это предопределяет наличие и осознание социальным субъектом ОФК определенных принципов НМД и научно-методического обеспечения. К ним относятся:

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

-принцип научного подхода, детерминированный основополагающим принципом ее теории и практики – принципом оздоровительной направленности. Заложенные в нем положения экстраполируются и на научно-методическое обеспечение ОФК, суть которых заключается в теоретической, экспериментальной и методической обоснованности предлагаемых специалистам физической культуры и населению средств, методов, программ занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности;

-принцип информативности, проявляющийся, с одной стороны, в качестве научно-методических работ, с другой стороны – в уровне образованности населения в области ОФК. Его суть заключается в широком освещении существующих и 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. Научность и информативность научно-методического обеспечения может достичь высокого уровня только при условии тщательной подборки научно-методических материалов с учетом социально-демографических и индивидуально-групповых особенностей населения. В этой связи содержание методических материалов должно быть ориентировано на конкретную профессиональную, половозрастную, двигательную (физическую), ценностно-ориентационную характеристики реальных и потенциальных занимающихся физическими упражнениями; оно должно учитывать потребности и интересы различных контингентов населения и специалистов физической культуры в тех или иных видах, формах, средствах ОФК;

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

-принцип инновационности, проявляющийся тройной функцией. Первая связана с накоплением информации и информированием населения о новых, перспективных, научно обоснованных отечественных и зарубежных видах, формах и средствах ОФК; вторая – с созданием новых форм и методов агитации и пропаганды занятий физическими упражнениями; третья – с созданием новых технических проектов физкультурно-оздоровительных сооружений моно- и полифункциональной направленности, инвентаря и оборудования;

-принципа опережающего действия, заключающийся в том, чтобы не только следовать за уже устоявшимися формами, средствами и методами ОФК, но и доводить до широких слоев населения те научные и научно-методические материалы, которые изложены в диссертационных работах, находятся на стадии завершения и предназначены для применения в практике.

Эффективность научно-методического обеспечения ОФК во многом зависит от степени установления функциональных связей органов и организаций, научных и научно-методических групп специалистов, призванных решать управленческие, научные, методические и практические вопросы физической культуры. Эти связи должны представлять собой систему, имеющую следующую внутреннюю структуру (схема 8):



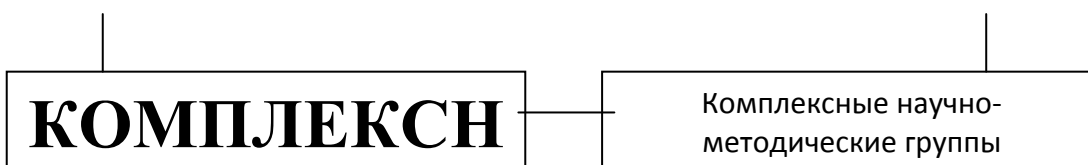


Схема 8. Внутренняя структура системы научно-методического обеспечения ОФК

Содержанием субординационных связей Минспорта и туризма РБ, НИИ физической культуры и спорта, управления физическим воспитанием населения и «спорта для всех» является определение приоритетных направлений научной и научно-методической деятельности в области физической культуры, координация деятельности нижестоящих организаций, обеспечение материальных, финансовых и кадровых предпосылок для эффективности и своевременности данной деятельности. Субординационные и координационные связи Республиканского учебно-методического центра физического воспитания населения (РУМЦа) и лаборатории оздоровительной физической культуры НИИ ФКиС проявляются в выявлении актуальных проблем физического воспитания населения вообще, ОФК в частности; комплектовании высокопрофессиональных научно-исследовательских и научно-методических групп, организации и руководстве их деятельностью. Эти группы должны создаваться по принципу комплектования различных областей знаний в сфере физической культуры: педагогики, психологии, социологии, теории и методики физической культуры, ОФК, гигиены, лечебной физической культуры.

Создание комплексных научно-исследовательских и научно-методических групп, необходимость целенаправленного управления процессом научно-методического обеспечения ОФК со стороны вышестоящих органов и организаций предопределяют создание и функционирование внешней структуры системы управления данным процессом. Эта система должна включать в себя информационно-методический, информационно-депонирующий и информационно-распространительный компоненты (схема 9). Структурные свойства системы информационных связей предполагают создание творческих объединений специалистов определенных областей знаний, способных производить научно-методическую продукцию. К ним можно отнести: Научно-методическое объединение (НМО) по ОФК при Управлении физического воспитания населения и «спорта для всех» Министерства спорта и туризма РБ, Научно-методический центр на базе РУМЦа и лаборатории оздоровительной физической культуры НИИ ФКиС. Основными функциями НМО должны являться: установление информационных связей с соответствующими органами и организациями; выявление, планирование и обсуждение с конкретными субъектами научно-методической работы проблематики, направлений и тематического содержания научно-методических разработок; организация и курирование работы Народного университета физкультурно-оздоровительных знаний; участие, организация и проведение научно-методических конференций по вопросам ОФК. Научно-методический центр должен включаться в научно-методическую работу следующими функциями: разработка и научное обоснование комплексных и локальных программ оздоровления различных контингентов населения средствами физической культуры, новых технологий информационного обеспечения научно-методической работы, диагностики и экспресс-методов оценки физического состояния различных групп населения; изучение, обобщение и оценка современных методик оздоровления населения средствами физической культуры в физкультурно-оздоровительных центрах, клубах, школах и т.д.; проведение консультаций, конкурсов по вопросам методики и техники научно-исследовательских и научно-методических работ, технологии оздоровления; организация «Школы молодого ученого» в области ОФК. К числу технологий обеспечения научно-методической работы следует

отнести: создание банка данных по научно-методическим вопросам ОФК; разработка модели системы экспертных показателей современного научного статуса научно-методической продукции; создание системы компьютерного обеспечения, диагностической аппаратуры для проведения научных и научно-методических работ в области ОФК

К числу технологий обеспечения научно-методической работы следует отнести: создание банка данных по научно-методическим вопросам ОФК; разработка модели системы экспертных показателей современного научного статуса научно-методической продукции; создание системы компьютерного обеспечения, диагностической аппаратуры для проведения научных и научно-методических работ в области ОФК

Предметно-целевой направленностью разработки методических материалов являются все стороны и виды деятельности, решающие задачи оздоровления населения. Поэтому в структуре инновационной деятельности научно-методического обеспечения необходимо выделять, развивать и совершенствовать три основных направления в соответствии с объективно проявляющейся тройной функцией принципа инновационности. В рамках первого направления можно обозначить следующие инновации:

- разработка современных индивидуально-типологических моделей уровней физического состояния различных социально-демографических групп населения;
- обоснование системы научно-методических программ оздоровления и самооздоровления различных половозрастных групп населения с ориентацией на их физические, профессиональные и мотивационные особенности;
- разработка методических материалов по организации и проведению оздоровительных занятий для представителей различных профессий с учетом современных форм собственности, производственных технологий;
- разработка комплексных программ оздоровления, физической и психической реабилитации средствами физической культуры трудящихся-инвалидов;
- разработка методических основ организации оздоровительно-рекреативных занятий и мероприятий по месту жительства, отдыха и лечения населения, организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, праздников, фестивалей, конкурсов различного уровня;



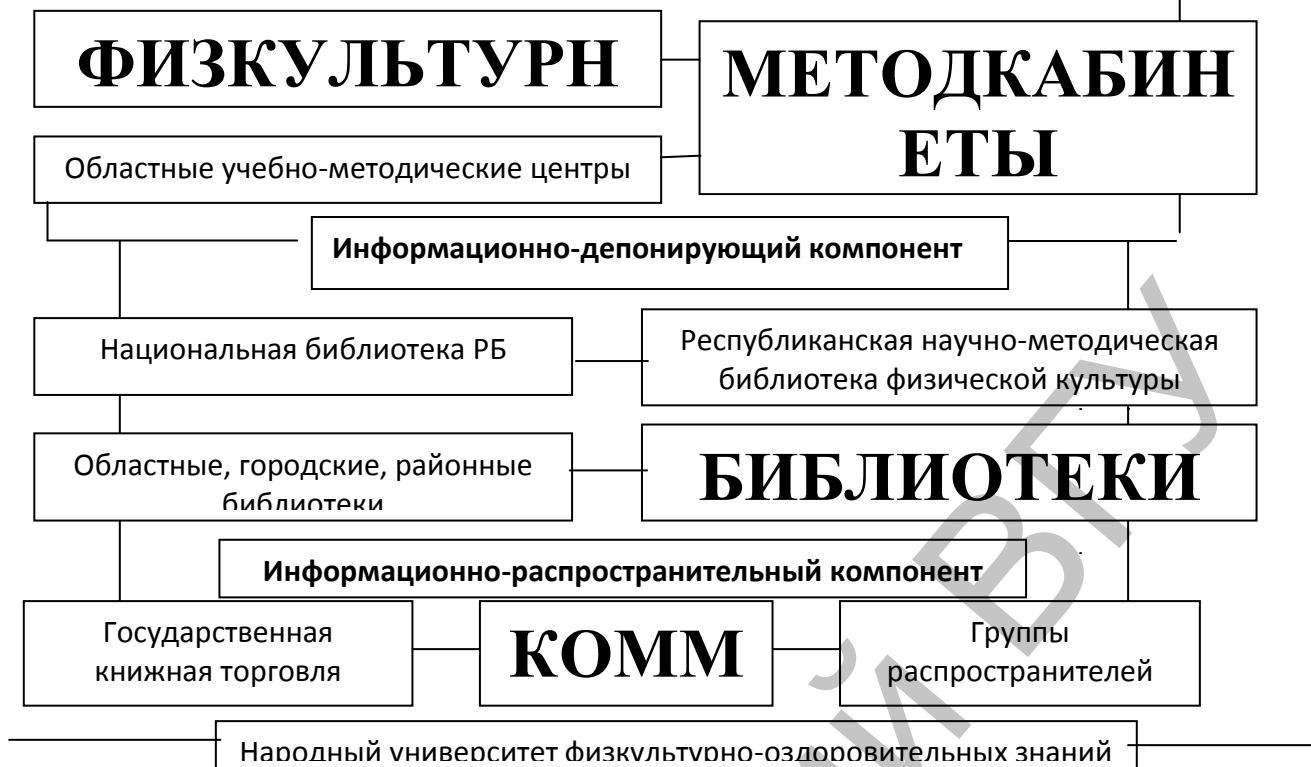


Схема 9. Внешняя структура системы научно-методического обеспечения ОФК

- разработка современных методик диагностики и формирования мотивационной сферы различных контингентов, традиционных и инновационных форм физкультурной деятельности;

- разработка научно обоснованных методов дозирования физической нагрузки в зависимости от половозрастных, медицинских, профессиональных и других особенностей занимающихся, методики подбора средств ФД;

- разработка организационно-гигиенических, педагогических и медицинских аспектов ФД в регионах радиационного загрязнения;

- разработка современных методик планирования учебно-тренировочного процесса в различных физкультурно-оздоровительных группах, управления, менеджмента, маркетинга, финансово-экономических, материально-финансовых вопросов ОФК;

- разработка локальных и комплексных методик оценки эффективности занятий физическими упражнениями реабилитационной, лечебной, адаптивной, производственной и рекреационной направленности, и многие другие.

В рамках второго направления в числе инноваций агитационно-пропагандистской направленности следует 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; организацию Народного университета физкультурно-оздоровительных знаний.

Третье направление предусматривает обеспечение практики ОФК новыми или модифицированными проектами простейших моно- или полифункциональных сооружений для занятий физическими упражнениями оздоровительной, рекреативной и профессионально-прикладной направленности, инвентаря и оборудования (4).

Научно-методическая деятельность и ее практическая сторона – научно-методическое обеспечение осуществляется в следующих основных формах:

- разработки и внедрения печатной продукции: методических пособий, методических рекомендаций, в которых обобщается и распространяется научный и практический передовой опыт в области ОФК;

- разработки и внедрения научно-методических программ занятий физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительных группах, в процессе физического воспитания учащихся и студентов, детей дошкольного возраста и т.д.;
- разработки и внедрения программ подготовки и переподготовки физкультурных кадров;
- проведения семинаров учебно-методического характера для работников физической культуры, работы факультетов повышения их квалификации;
- проведения семинаров и консультаций по самооздоровлению для населения страны;
- организации и функционировании школ самооздоровления регионального и территориального характера;
- создания и обеспечения теле- и радиопрограмм учебно-методического характера по типу «Уроки здоровья».

Формы научно-методического обеспечения, направления научно-методической деятельности постоянно развиваются в соответствии с требованиями развития ОФК.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Философский энциклопедический словарь. – С.403 - 404.
2. Кривцун-Левшина Л.Н., Кривцун В.П., Новицкий П.И. Оформление курсовых и дипломных работ по оздоровительной физической культуре. - Витебск, 2003. - С.52-55, 14-48.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
4. Кривцун-Левшина Л.Н. Современная модель научно-методического обеспечения оздоровительной физической культуры в Республике Беларусь //Ученые записки: сб.науч.трудов.- Мн.: Изд-во: Четыре четверти, 1998.- Вып.2.-с.59-65.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УО «ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. П.М. МАШЕРОВА»

Факультет физической культуры и спорта

В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун – Левшина

ТЕОРИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Курс лекций

Витебск, 2007

272

Печатается по решению научно-методического Совета учреждения образования «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова»

Авторы: кандидат педагогических наук, доцент кафедры легкой атлетики и лыжного спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» В.П. Кривцун, кандидат социологических наук, доцент кафедры философии УО «ВГУ им. П.М. Машерова» Л.Н. Кривцун – Левшина.

Рецензент: кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания УО «ВГТУ» В.В. Федоров.

Теория оздоровительной физической культуры:
курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун – Левшина. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007. – 168 с.

В курсе лекций изложены научная концепция оздоровительной физической культуры, понятия, структура, виды и формы ее основных компонентов – физкультурной, агитационно-пропагандистской, материально-финансовой, научной и научно-методической деятельности, оздоровительно-рекреативной и производственной физической культуры. Учебно-методическое пособие предназначено для обеспечения лекционного и методического курса по учебной дисциплине «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы» со специализацией 1 03 02 01 03 «Организация физкультурно - оздоровительной работы и туризма» студентов факультетов физкультурного профиля. Оно окажет помощь преподавателям в подготовке лекционного материала, студентам при самостоятельной работе по курсу специализации, аспирантам при подготовке к сдаче кандидатских экзаменов и всем, кто интересуется вопросами оздоровительной физической культуры.

ВВЕДЕНИЕ

Оздоровительная физическая культура развивается вместе со всеми сторонами жизнедеятельности общества. В ней совершенствуются и интегрируются знания различных наук, прогрессивная практика в области педагогики, психологии, медицины, физической культуры. Накопленный научный, методический и практический опыт востребован как на уровне подготовки специалистов физкультурно-оздоровительного назначения, так и в практике физкультурно-оздоровительной работы.

Современная реформа в высшей школе вызывает и реформирование учебных курсов подготовки специалистов с высшим образованием, что находит свое отражение и в совершенствовании качественных сторон учебных курсов специализации физкультурно-оздоровительной направленности.

Это требует постоянной коррекции уже имеющихся учебно-методических материалов, насыщение их современными достижениями научной, научно-методической и методико-практической информацией, что позволяет доводить до студентов совокупность необходимой системы знаний и связанных с ними умений и навыков для их профессиональной деятельности.

Для решения этих задач и предпринято написание данного курса лекций для студентов факультета физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М.Машерова», специалистов оздоровительной физической культуры, научных работников, аспирантов, педагогов смежных дисциплин, интересующихся вопросами оздоровительной физической культуры.

В данном курсе лекций по учебной дисциплине «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы» сконцентрирован учебный материал, касающийся теории оздоровительной физической культуры и ее основных компонентов: производственной и оздоровительно-рекреативной физической культуры, управленческой, научно-методической, агитационно-пропагандистской и материально-финансовой деятельности. В то же время такие компоненты оздоровительной физической культуры как лечебная и адаптивная физическая культура, физическая реабилитация, эрготерапия, валеология, врачебный контроль не рассматриваются в предлагаемом курсе лекций по той причине, что они являются предметом рассмотрения и изучения другими соответствующими учебными дисциплинами при подготовке специалистов физкультурного профиля.

Лекция №1

Тема: Введение в учебный курс «Организация и методика физкультурно – оздоровительной работы» - 2 часа

Вопросы:

1. Предмет изучения курса «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы».
2. Цель и задачи преподавания курса «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы».
3. Квалификационная характеристика по специальности: 1 – 03 02 01 «Физическая культура и спорт» со специализацией 1 – 03 02 01 03 «Организация физкультурно-оздоровительной работы и туризма».

Литература:

1. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов /А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – С. 7 – 14.
2. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие /Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – С. 5 – 9.
3. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций /В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова, 2007. – С. 4 - 10

1. Предмет изучения курса «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»

Оздоровление населения Республики Беларусь, как и населения любой страны, на современном этапе развития общества становится актуальнейшей проблемой. Детерминантами возрастающей потребности в укреплении здоровья человека являются нарастающее воздействие на организм человека условий урбанизации, технологизации производства, ухудшения экологической ситуации мест проживания и работы людей, возрастание требований к профессиональному и дисциплинарному уровню работников, интенсификация и высокая нервно-эмоциональная напряженность всех производственных и управленческих процессов. Все это оборачивается для организма человека целым рядом негативных последствий биологического, физиологического, физического, психического и социального характера. Следовательно, как альтернатива негативных процессов воздействия на человека современных условий его жизни в обществе развивается и функционирует совокупность медицинских, педагогических, психологических и других мер, которые призваны обеспечить сохранение и улучшение состояния здоровья людей, их трудового потенциала и долголетия, сохранение и укрепление генофонда любого государства, в том

числе и Республики Беларусь. Такой совокупностью мер и видов деятельности 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 (ОФК). **Оздоровительная физическая культура** на современном уровне развития представляет собой сложную социально-педагогическую систему, имеющую свои закономерности, принципы, методы, средства и формы функционирования. Эффективность ее обеспечения во многом зависит от профессионализма главного субъекта оздоровительной деятельности – специалиста в области оздоровительной физической культуры. **Все это предопределяет необходимость подготовки физкультурных кадров высокого уровня, призванных своей профессиональной деятельностью решать одну из важнейших задач, стоящих перед человечеством - сохранение, поддержание и улучшение соматического, физического, психического, социального и репродуктивного здоровья людей, как базового условия их жизнедеятельности.**

Подготовка специалистов в области оздоровительной физической культуры должна базироваться на основе современных знаний теории и практики физической культуры, оснащенных новейшими научными, методическими и практическими технологиями, которые в своем единстве и должны представлять собой учебный курс профессиональной подготовки кадров в области ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. В настоящее время в номенклатуре учебных предметов факультета физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» имеет место курс «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы», который по своей сути является частью более широкого курса «Оздоровительная физическая культура», но представляет собой учебную дисциплину, изучение которой и позволит подготовить высококвалифицированных специалистов в области ОФК.

Отсюда предметом изучения учебного курса «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы» является познание сущности, структуры, функций, связей и видов деятельности, процессов функционирования и развития оздоровительной физической культуры как целостного социально-педагогического явления, практического овладения организацией, методикой и принципами проведения занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью с различными контингентами населения страны.

2. Цель и задачи преподавания учебного курса «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»

Целью преподавания курса является обеспечение теоретической, организационной, методической и практической подготовки специалистов в

области оздоровительной физической культуры, соответствующей современному уровню развития науки, методики и практики данного социально-педагогического явления.

Репозиторий ВГУ

Задачами преподавания курса являются:

- * сформировать у студентов специальные знания, профессионально-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 свой профессиональный труд по оздоровлению населения средствами физической культуры и готовность к высокопроизводительному труду.

Определяемая целью и задачами учебная дисциплина «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы» имеет следующую структуру:

Часть 1. «Теоретические основы оздоровительной физической культуры», состоит из следующих блоков знаний:

- ☞ Оздоровительная физическая культура как система.
- ☞ Теоретические основы оздоровительно – рекреативной физической культуры.
- ☞ Теоретические основы производственной физической культуры.
- ☞ Управленческая деятельность в области оздоровительной физической культуры.
- ☞ Агитационно-пропагандистская деятельность в области оздоровительной физической культуры.
- ☞ Материально-финансовая деятельность в области оздоровительной физической культуры.
- ☞ Научно-методическая деятельность в области оздоровительной физической культуры.
- ☞ Планирование, учёт и контроль в области оздоровительной физической культуры.
- ☞ Законодательные и нормативно-правовые документы в оздоровительной физической культуре.

Часть 2. «Организационные и методические основы оздоровительной физической культуры», состоит из следующих блоков знаний:

- ☞ Организационные и методические основы проведения физкультурно-оздоровительной работы.
- ☞ Организация занятий циклическими и ациклическими физическими упражнениями в различных формах оздоровительной физической культуры.

- ☞ Научные основы методики занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности с различными социально-демографическими и профессиональными группами населения.
- ☞ Методические аспекты проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах различного профиля.
 - ☞ Методика занятий различными видами спорта с оздоровительной и рекреативной направленностью.
 - ☞ Методика дозирования физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
 - ☞ Организационные и методические аспекты проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.
 - ☞ Организация и методика проведения аутогенной тренировки.
 - ☞ Оздоровительное воздействие закаливания и бани на организм человека.
 - ☞ Организация физкультурно-оздоровительных занятий на тропях здоровья.

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

3. Квалификационная характеристика по специальности: 1 – 03 02 01 «Физическая культура и спорт» со специализацией 1 – 03 02 01 03 «Организация физкультурно-оздоровительной работы и туризма»

Квалификация специалиста: **"Преподаватель физической культуры, педагог-организатор физкультурно-оздоровительной работа и туризма"**.

Настоящая квалификационная характеристика устанавливает профессиональное назначение работников физической культуры и спорта по специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура и спорт» со специализацией 1 – 03 02 01 03 "Организация физкультурно-оздоровительной работы и туризма", подготавливаемых высшей школой по дневной и заочной формам обучения, а также квалификационные требования, предъявляемые к ним.

Квалификационная характеристика учитывается при планировании учебного процесса и подготовке специалистов, прогнозировании в их потребности, обосновании содержания специальности и специализаций, организации учебно-воспитательного процесса в высших учебных заведениях. Характеристика разработана с учетом опыта подготовки кадров по физкультурно-оздоровительной работе в Белорусском государственном университете физической культуры.

Назначение специалиста

Специалист готовится для учебно-методической, организационно-управленческой, проектно-исследовательской, научной и преподавательской

деятельности в области физического воспитания различных возрастных контингентов населения; спортивной работы с детьми, подростками и юношами; физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту работы, жительства и отдыха населения.

Специалист предназначен для работы в дошкольных учреждениях, средних общеобразовательных школах, средних специальных учебных заведениях, вузах, детско-юношеских спортивных школах, органах управления физической культурой, спортом и туризмом, коллективах физической культуры промышленных предприятий и учреждений, физкультурно-спортивных учреждениях по месту жительства населения, предприятиях коммунального хозяйства и агропромышленного комплекса, центрах реабилитации, санаториях, санаториях-профилакториях, спортивных сооружениях.

Общие требования к специалисту

Специалист должен иметь высокий уровень социально-гуманитарных, общенаучных, общепрофессиональных и специальных знаний, позволяющих успешно осуществлять профессиональную адаптацию после присвоения ему соответствующей квалификации или академической степени, при накоплении практических навыков по месту его профессиональной и последующей активной творческой деятельности.

Имея фундаментальную научную и практическую подготовку, специалист должен уметь самостоятельно принимать профессиональные решения, с учетом их влияния на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность людей. Непрерывно пополнять свои знания, анализировать исторические и современные проблемы физической культуры и спорта, социальной жизни общества, знать место и роль в ней профессиональной деятельности, проблемы и тенденции мирового развития физической культуры.

Специалист должен грамотно владеть устной и письменной речью, уметь использовать в профессиональной деятельности один из иностранных языков, знать основы мировой и отечественной культуры, компьютерной техники, иметь потребность в постоянном профессиональном, культурном и физическом совершенствовании.

Требования к знаниям специалиста

Специалист, имеющий квалификацию "Учитель физической культуры, педагог - организатор физкультурно - оздоровительной работы и туризма" должен знать:

- основы социально-гуманитарных дисциплин, включая мировую и отечественную культуру, основы этики, философии, экономической теории, политологии, социологии, правоведения и один из иностранных языков на уровне базовой подготовки;

- общенаучные и общепрофессиональные дисциплины, создающие фундамент теоретических знаний по специальности и базу прикладных знаний в смежных областях наук, включая педагогику, психологию, современные информационные технологии, анатомию, физиологию (общую и возрастную), биохимию, биомеханику, спортивную медицину, гигиену, лечебную физическую культуру и массаж, спортивную метрологию, охрану труда, защиту населения в чрезвычайных ситуациях и экологическую безопасность;
- специальные дисциплины, создающие теоретическую базу знаний и практических навыков по специальности, в том числе введение в специальность, историю физической культуры и спорта, теорию и методику физического воспитания и оздоровительной физической культуры, теорию спорта, социологию физической культуры и спорта, физиологию физической культуры и спорта, психологию физической культуры и спорта, спортивный менеджмент и маркетинг, правовые основы физической культуры и спорта, технические средства обучения, гимнастику, спортивные игры, легкую атлетику, плавание, лыжный спорт, спортивные единоборства, атлетизм, туризм, спортивное ориентирование, спортивно-профессиональную подготовку;
- особые дисциплины, создающие углубленную базу знаний по соответствующей специализации, методы контроля и самоконтроля за физическим состоянием.
- основные положения Закона "О физической культуре и спорте", постановления, приказы и распоряжения вышестоящих организаций и другие нормативные и руководящие документы по физкультурно-оздоровительной работе.

Требования к умениям специалиста

Специалист, имеющий квалификацию "Учитель физической культуры, педагог-организатор физкультурно-оздоровительной работы и туризма" должен уметь:

- на научной основе организовывать свой труд, владеть компьютерными методами сбора, хранения, обработки и редактирования информации в сфере его профессиональной деятельности;
- приобретать новые знания, используя современные информационные технологии;
- самостоятельно принимать управленческие решения, разрабатывать и вести планирующую документацию, организовывать работу исполнителей и делопроизводство;
- строить и использовать модели описания и прогнозирования различных явлений, осуществлять их количественный и качественный анализ;
- ставить цель и формулировать задачи, связанные с реализацией профессиональных функций, использовать содержание и методы изученных наук;

- организовывать и качественно проводить занятия по физическому воспитанию учащихся, спортивной тренировке, оздоровительной физической культуре и туризму;
- правильно нормировать нагрузки на физкультурных и спортивных занятиях с учетом состояния здоровья, возраста, пола и подготовленности занимающихся;
- контролировать физические нагрузки и состояние занимающихся физическими упражнениями с оздоровительной и спортивной направленностью;
- определять эффективность учебно-тренировочного процесса по оздоровительной физической культуре и спорту;
- принимать участие в научных исследованиях, связанных с совершенствованием и развитием методики физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спорта;
- организовывать и вести обучение учительского, преподавательского, инструкторского и тренерского персонала, осуществлять мероприятия по предотвращению производственного травматизма;
- постоянно и систематически повышать свою профессиональную квалификацию, уровень теоретических знаний, практических умений и навыков;
- внедрять в жизнедеятельность населения положения Закона "О физической культуре и спорте", постановления и приказы вышестоящих организаций.

Семинарское занятие проводится по вопросам лекции № 1

Лекции № 2 – 3

Тема: Оздоровительная физическая культура как система – 4 часа

Вопросы:

1. Характеристика подходов к пониманию сущности понятия «Оздоровительная физическая культура».
2. Схема разработки понятия и содержания «Оздоровительная физическая культура».
3. Структура оздоровительной физической культуры.
4. Общие функции оздоровительной физической культуры.
5. Специфические функции оздоровительной физической культуры.

Литература:

1. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – С.7 – 14.
2. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007. – С. 11 – 20.
3. Оздоровительно – рекреативная физическая культура: учебное пособие. – Часть 1.- Минск, 1994. – С.8 – 25.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. вузов физ. культуры / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Академия, 2002. – С. 433-435.

1. Характеристика подходов к пониманию сущности понятия «Оздоровительная физическая культура»

Современный уровень развития физической культуры, обусловленный социально-экономическими, политическими, образовательными, культурологическими, экологическими, медико-биологическими факторами жизнедеятельности нашего общества, требует и современных подходов к анализу явления - оздоровительная физическая культура (ОФК). Насущная необходимость оздоровительной физической культуры особо подчеркнута Президентом Республики Беларусь в его послании Национальному собранию в апреле 1999 г., где сказано, что «Физическая культура и спорт должны быть направлены на укрепление здоровья нации... физкультура и спорт должны быть доступны всем гражданам страны, стать неотъемлемой частью их жизни».

Эффективность организации, внедрения и функционирования ОФК во многом обусловлена уровнем современного развития ее научно-теоретической и методологической базы. основополагающими вопросами теоретического и методологического анализа здесь являются: понятие и его

определение, структурность и функциональность как самой ОФК, так и ее компонентов.

Использование физических упражнений для оздоровления, реабилитации, рекреации, физического развития и физической подготовленности, адаптации к условиям трудовой и учебной деятельности человека, как в нашей стране, так и в других странах, известно уже в течение столетия. Однако, на сегодняшний день, нет единства во мнении ученых об определении понятия «оздоровительная физическая культура». В целом ряде развитых стран за рубежом термин «оздоровительная физическая культура» отсутствует вообще: он заменяется термином «спорт для всех». В то же время функционально-практический смысл данного термина тот же, что и ОФК. В этой связи категория «оздоровительная физическая культура», более функционально оправдана, поскольку в ней заложен атрибутивно свойственный данной области физической культуры характер направленного воздействия на человека и его биопсихосоциальное преобразование.

В отечественной литературе среди разнообразия мнений по вопросам о сущности и структуре ОФК можно выделить несколько подходов:

- **утилитарно-прикладной**, рассматривающий ОФК как повседневное выполнение утренней гимнастики, игр на воздухе и т.п.;
- **структурный**, определяющий ОФК как компонент физической культуры, как систему организационно-методических мероприятий, направленных на приобщение человека к регулярным занятиям физическими упражнениями, включающих утреннюю зарядку, пешие прогулки и оздоровительно-рекреативную физическую культуру в режиме труда и отдыха, организационно-управленческие основы, материально-техническое и кадровое обеспечение (2);
- **функциональный**, выявляющий ролевую направленность ОФК на функциональные системы организма в третьем состоянии здоровья человека – предболезни;
- **структурно-функциональный**, рассматривающий ОФК в виде сознательно управляемого процесса и его результата по использованию видов, форм, средств и методов физической культуры с целью оптимизации двигательного режима, укрепления здоровья, всестороннего развития физических, психических и духовных возможностей людей для их эффективного функционирования в природной, производственной, бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности (3).

Исходя из рассмотренных определений методологическим основанием анализа понятия «оздоровительная физическая культура» выступают термины «культура», «деятельность», «структура», «функция».

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» представляется как *специфическая форма активного отношения к окружающему миру, содержание которого составляет его целесообразное изменение и преобразование*. Категория «структура» рассматривается как *совокупность устойчивых связей объекта, обеспечивающих его целостность, при различных внешних и внутренних изменениях*. Понятие «функция» в данном случае может рассматриваться как *взаимосвязь отдельных частей и их назначение* (2,3). Взаимосвязь данных категорий и явлений обнаруживается в их диалектическом единстве: человеческая жизнедеятельность проявляется и обеспечивается в форме активного преобразования своей и окружающей природы для удовлетворения материальных и духовных потребностей как условий оптимального существования и развития человека или социальной группы в обществе.

2. Схема разработки понятия и содержания «Оздоровительная физическая культура»

На всех этапах развития общества всегда была потребность в физически развитых, здоровых и психически устойчивых членах общества, способных эффективно выполнять свои социальные функции. Удовлетворение данной потребности зависит от эффективного соотношения основных процессов жизнедеятельности людей: процесса их биологического, физического, интеллектуального и духовного развития в период всестороннего развития и социализации (взросления и учебы), трудовой, бытовой и досуговой деятельности, находящихся в постоянной взаимосвязи.

Таким образом, разработка категории «оздоровительная физическая культура» и анализ данного явления должны идти по схеме наличия тесной взаимосвязи следующих факторов:

- ◆ уровень развития адаптационных возможностей организма человека к отрицательному воздействию природной, социальной и производственной среды;
- ◆ физическое развитие, физическая и психическая подготовленность, необходимые для оптимального выполнения учебных, трудовых, бытовых и социальных функций;
- ◆ обеспечение природных двигательных потребностей человека, нереализованных в результате современного способа производства, бытовой деятельности людей за счет автоматизации, компьютеризации и возникновения на этой основе гиподинамии, гипокинезии;
- ◆ наличие значительных психоэмоциональных напряжений во всех сферах жизнедеятельности человека;
- ◆ необходимость в определенном уровне физической, психической, нравственной подготовленности человека как условий для дальнейшего физического и духовного его самосовершенствования;

♦ необходимость в наличии коммуникативных связей в процессе занятий физическими упражнениями.

Перечисленные факторы очерчивают параметры исторически сложившихся способов удовлетворения данных потребностей по преобразованию биологической и социальной природы человека в процессе занятий физическими упражнениями. Исходя из данной схемы анализа **оздоровительная физическая культура** на современном этапе ее развития – *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 (2).*

3. Структура оздоровительной физической культуры

На современном этапе развития ОФК ее следует рассматривать как целостную, относительно самостоятельную подсистему физической культуры. Структура ОФК представляет собой устойчивую связь между духовной (социальной) и физической (биологической) сторонами преобразования человека и функционирующая как *физкультурная деятельность*.

Физкультурная деятельность – *это вид деятельности людей, процесс и результат поддержания и развития физических, психических и духовных возможностей человека путем использования разнообразных средств и форм физической культуры для удовлетворения потребностей личности в оптимальном выполнении бытовых, трудовых, общественных и военно-защитных функций.*

Физкультурная деятельность (ФД) развивается и функционирует как система, включающая в себя такие элементы, как:

- 1) субъект деятельности, т.е. кто именно занимается физическими упражнениями (мужчины, женщины, какое у них состояние физического здоровья, какая профессия, возраст и т.п.) и кто проводит занятия физическими упражнениями (специалист со средним или высшим образованием, стажа работы, уровнем научной подготовленности, физкультурно-спортивной направленности и т.п.);
- 2) цель – какой результат предполагается достичь (определенного состояния здоровья, физического развития, спортивного результата и т.п.);
- 3) предмет – на какую сторону личности и ее составляющие будет оказано основное воздействие и совершенствование (духовную или биологическую и что именно будет развиваться, совершенствоваться, формироваться;
- 4) средства деятельности – то, при помощи чего будет реализовываться цель: определённых физических упражнений и их комплексов, технических, гигиенических средств и т.п.;

5) методы деятельности – как будут использоваться средства во времени, пространстве, в определенных условиях с конкретным контингентом занимающихся;

б) достигнутый результат, который должен соответствовать поставленной цели.

В структуре ОФК можно выделить два основных направления: специальное и общеоздоровительное.

Специальное направление – это подсистема оздоровительной физической культуры, включающая в себя такие структурные компоненты как **лечебно-реабилитационную и производственную физическую культуру**.

Лечебно-реабилитационная физическая культура – это управленческий и собственно медико-педагогический процесс и результат использования средств физической культуры и медицины для восстановления сниженных и утраченных функций различных систем организма человека вследствие производственных и бытовых травм, 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.

Производственная физическая культура – это управленческий и педагогический процесс и результат использования средств физической культуры с целью восстановления работоспособности, воспитания профессионально необходимых физических и психических качеств, профилактики профессиональных заболеваний, формы и содержание которого диктуются особенностями характера и организации труда. Ее структурными видами являются:

- ▶ производственная гимнастика;
- ▶ послетрудовая реабилитация;
- ▶ профилактика профессиональных заболеваний;
- ▶ профессионально-прикладная психофизическая подготовка.

Общеоздоровительное направление – это подсистема ОФК, образующая оздоровительно-рекреативную физическую культуру (ОРФК). Она предстает собой управленческий и педагогический процесс и его результат восстановления, поддержания и совершенствования адаптационных, физических, психических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры в свободное время с целью оптимизации его функционирования в природной, бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности. Ее формы и содержание диктуются состоянием анатомо-физиологического, физического, психического и социального здоровья человека. Структурными компонентами ОРФК являются:

- ▶ виды спорта, адаптированные к целям оздоровления населения;
- ▶ физкультурно-оздоровительные системы;
- ▶ нетрадиционные средства оздоровления.
- ▶ массовые физкультурно-спортивные мероприятия.

Совокупность элементов и компонентов структуры ОФК детерминируют необходимость существования и функционирования определенного комплекса сопутствующих ей видов деятельности: материально-финансовой, медицинской, научно-методической, педагогической, управленческой, агитационно-пропагандистской, менеджмента и маркетинга. Данные виды деятельности в единстве с ФД и образуют целостность ОФК как системы (см. рис.1).

Структура оздоровительной физической культуры

4: Общие функции оздоровительной физической культуры

Оздоровительная физическая культура, как относительно самостоятельная подсистема физической культуры, обладает всеми ее свойствами и, в то же время, имеет свою специфическую функциональную направленность. Функциональность (назначение) ОФК определяется теми целями и задачами, которые поставлены при воздействии на специфический объект ОФК – человека, обеспечивающего определенные функции в различных сферах жизнедеятельности.

Являясь частью не только физической, но общей культуры общества, ОФК выполняет общие и специфические функции.

К общим относятся следующие функции:

- социализации – приобщения личности к миру физических упражнений, формирования мотивации здорового образа жизни;
- социоэмоциональная – удовлетворение потребностей человека и общества в сохранении социально-психической стабильности путем развития чувства общности, дружбы, товарищества; формирование присущих данной сфере деятельности традиций, ритуалов, обрядов как символов сохранения культурного и социального наследия;
- интеграции – объединения людей по интересам, мотивации, совместной деятельности и образу жизни средствами физических упражнений и сопутствующих им видов деятельности;
- гностическая (познавательная) – познание на уровне теории и практики основных путей преобразования человека, выработка новых методик эффективного использования физических упражнений и других средств физического воздействия.
- коммуникативная – создание механизмов социокультурного общения, единого физически культурного информационного пространства, возможности передачи и обмена теоретической, методической и практической информацией в сфере ОФК путем специально созданных коммуникативных каналов связи: целевых теле, радио каналов и программ, тематической прессы, специальной литературы, интернет-каналов и т.п.;

- воспитательная – формирование и воспитание волевых качеств, целеустремленности, мужества, товарищества, коллективизма, сотрудничества, трудолюбия, нравственных норм поведения в процессе совместной деятельности людей в области физической культуры, социальной активности личности путем закрепления социальных ролей (капитан команды, физорг, судья по виду спорта, тренер и т.п.);
- образовательная – формирование совокупности знаний в области физической культуры, ОФК, здорового образа жизни, законов и методик саморазвития, самовоспитания и самооздоровления;
- оздоровительная - укрепление и поддержание здоровья за счет оптимального подбора средств, форм и методов физической культуры, объема физической нагрузки в соответствии с возрастом, полом и состоянием здоровья человека.

5. Специфические функции оздоровительной физической культуры

Оздоровительная физическая культура, являясь структурной единицей макросистем - физической культуры и культуры, впитывая их свойства и общие функции, имеет присущие ей и специфические функции, направленные на преобразование биологической и социальной природы человека.

К специфическим функциям ОФК по преобразованию социальной природы человека относятся:

- * развитие творческих способностей, удовлетворение потребности в самоактуализации;
- * социальная реабилитация людей с отклонениями в физическом и психическом развитии инвалидов;
- * удовлетворение потребностей в развлечении, состязательности, формировании положительных эмоций;
- * совершенствование эстетики фигуры, движений, эстетического сознания и восприятия;
- * развитие и поддержание коммуникативных качеств, новых социальных контактов;
- * развитие нравственных качеств и чувств, формирование нравственного сознания;
- * развитие здравообеспечивающих интересов и потребностей, формирование физкультурно-оздоровительной мотивации;
- * формирование знаний и повышение уровня образования в области ОФК;
- * воспроизводство материально-финансовых средств для обеспечения занятий физическими упражнениями;
- * формирование физкультурной активности населения;

* воспроизводство и передача новых научно-практических достижений в области оздоровления, формирования ЗОЖ и организации функционирования ОФК.

К специфическим функциям ОФК по преобразованию биологической природы человека относятся:

- поддержание и развитие адаптационных возможностей организма к воздействию окружающей среды;
- восстановление утраченных функций организма человека;
- профилактика заболеваний;
- физическая реабилитация после перенесенных заболеваний, травм;
- коррекция физических, психических функций организма генетического и социально-производственного характера;
- восстановление работоспособности в процессе и после труда;
- развитие профессионально необходимых физических и психических качеств;
- развитие и поддержание физических качеств, двигательных умений и навыков;
- улучшение и поддержание уровня физического развития и физической подготовленности;
- рационализация активного отдыха средствами физической культуры;
- оптимизация двигательного режима;
- сохранение трудового потенциала, обеспечение долголетия;
- формирование физкультурной активности и здорового образа жизни (см. рис.2).



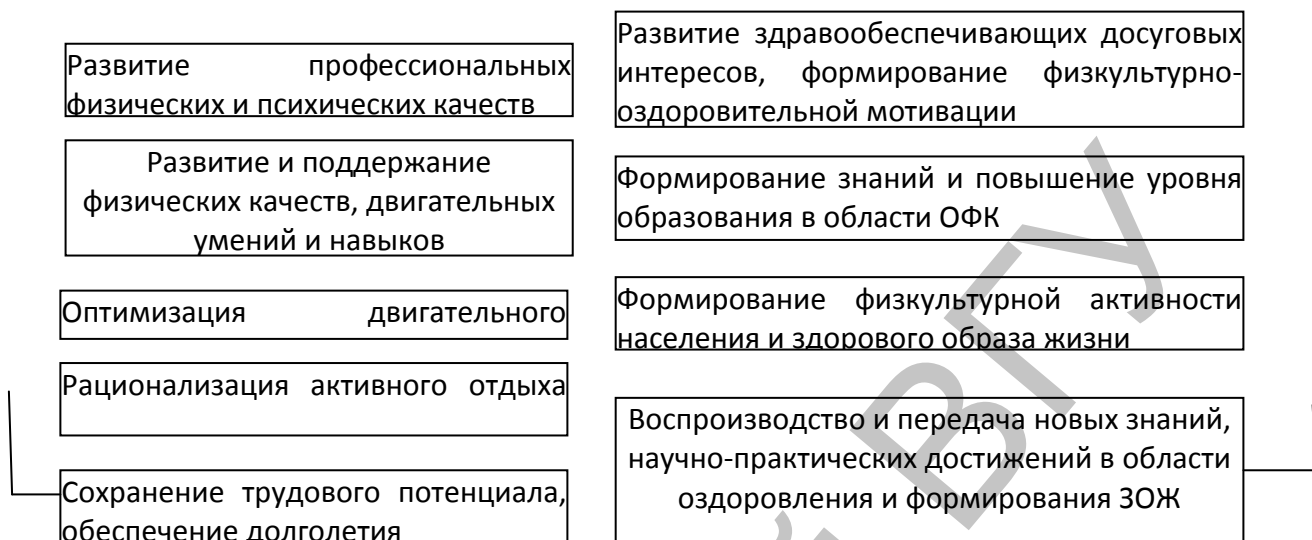


Рис. 2. Специфические функции оздоровительной физической культуры.

Семинарские занятия проводятся по вопросам лекций №2, 3 – 4 часа.

Лекция № 4

Тема: «Природные и социально-экономические факторы функционирования и развития оздоровительной физической культуры» – 2 часа

Вопросы:

1. Характеристика природных факторов оздоровительной физической культуры.
2. Характеристика социально-экономических факторов оздоровительной физической культуры.
3. Характеристика объективных и субъективных факторов оздоровительной физической культуры.

Литература:

1. Кривцун-Левшина Л.Н. Социально – демографические и мотивационные особенности физкультурной активности населения / Л.Н. Кривцун-Левшина //Вестник Беларуси: специальный выпуск, 1995. - № 1 - 4. – С. 8 – 10
2. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007. – С. 21 - 28.
3. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие /Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – С. 20 – 28.

3.1. Характеристика природных факторов оздоровительной физической культуры

Оздоровительная физическая культура – исторически обусловленное социальное явление, которое подчиняется общим закономерностям развития общества. Эти закономерности всецело зависят от характера тех отношений, которые устанавливаются между людьми и природой, между самими людьми в процессе их жизнедеятельности. Следовательно, познание и научное развитие ОФК невозможно без изучения причинно-следственных связей, обуславливающих ее возникновение, функционирование и развитие как обязательного атрибута жизни и деятельности людей. В общей целостности этих причинно-следственных связей и развития ОФК можно выделить природные (естественные), социальные (социально-экономические), объективные и субъективные факторы.

Вся деятельность человека, в том числе и физкультурно-оздоровительная, осуществляется в определенных природных, естественных условиях. В понятие

«природа» включается как сам человек, так и все его естественное окружение, условия его обитания.

К природным условиям существования и развития человека, а следовательно и ОФК, относят географическую, климатическую и экологическую среду.

Под географической и климатической средой понимается та часть природы, непосредственно взаимодействующая с человеческим обществом. Она служит естественной предпосылкой и основой развития ОФК:

1. Рельеф местности и климатические условия определяют характер физических упражнений. Это зимние и летние виды спорта, виды туризма, различные передвижения на лыжах, коньках, катание на санях, длительность использования естественных факторов природы – воды, воздуха, солнца, влажности воздуха и др. применяемых в различных видах ОФК.
2. Рельеф местности и климатические условия определяют характер физкультурных сооружений, выбор времени для проведения занятий оздоровительной направленности, содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
3. Природные и климатические условия заставляют человека развивать соответствующие технические устройства, транспортную систему, приборы искусственного солнечного облучения, бассейны, водно - спортивные комплексы, создавать искусственные трамплины, зимние сады и т.д.

Экологическая среда - это качественное состояние живой природы, проявляющееся в равновесии растительного и животного мира. Она определяется наличием физических, химических, радиационных, магнитных и др. элементов и полей в воздухе, воде, земном покрове, растительном и животном мире, температурными режимами и влажностью воздуха, которые составляют необходимое, естественное условие для безопасного существования всей живой природы, в том числе и человека. Экологическая среда становится фактором функционирования и развития ОФК двумя аспектами:

во-первых, как естественный фон занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью (горный или чистый воздух и вода, соотношение зеленых насаждений в сочетании с размерами лесных массивов и т.д.);

во-вторых, как фактор разрушающей деятельности людей в процессе производства, разработки энергетических источников, нарушения гармонии лесных и нелесных территорий, условий сохранения равновесия естественных связей животного мира и т.п., а, следовательно, отрицательно сказывающихся на здоровье людей.

Для Беларуси характерным признаком экологического кризиса стало ухудшение радиационной обстановки после аварии на Чернобыльской АЭС в 1986г. Повышение радиоактивного фона воды и почвы усугубили существовавшие и до этого проблемы химического и физического 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 республики, снижении, тот период, 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 и подростков, наблюдается запаздывание их в интеллектуальном и физическом развитии. Психические последствия аварии проявляются в нарастании состояния тревожности, страха за свою жизнь и жизнь близких людей, известной в науке как «радиофобия», в безрадостной обстановке в трудовых коллективах и семьях, нарастании безысходности, утрате смысла жизни. Все это ставит перед обществом и государством задачи решения указанных проблем, что предопределяет изучение, методическое обеспечение и организацию занятий физическими упражнениями с акцентированной оздоровительной направленностью для людей, проживающих на территориях с радиационным загрязнением.

Географические, климатические и экологические факторы являются фоновыми условиями для эффективной жизнедеятельности населения и развития ОФК.

3.2. Характеристика социально-экономических факторов развития оздоровительной физической культуры

В зависимости от целей и практического назначения научного анализа социально-экономические факторы развития ОФК можно классифицировать по следующим группам: 1/общие и специфические; 2/ факторы, воздействующие на развитие ОФК непосредственно или опосредованно; 3/ объективные и субъективные факторы (1).

К общим социально-экономическим факторам относятся те, которые воздействуют на все сферы общественной жизни в стране. В эту группу факторов можно включить: общественно-политический строй и связанные с ним характер способа производства, производственных отношений, эффективность экономики, политические механизмы регуляции этих отношений. Так, на современном этапе развития общества, в том числе и Республики Беларусь, преобладающим способом производства материальных благ является машинное

(автоматизированное) производство в сочетании с информационными технологиями. Решая прогрессивные задачи удовлетворения насущных потребностей людей в пище, одежде, жилье, современное производство отрицательно сказывается на основной производительной силе – человеке и его окружающей среде. Это проявляется в снижении доли физического труда, нарастании эффектов гиподинамии и гипокинезии, отрицательном влиянии факторов производства (загрязненности, запыленности, загазованности, токсичности, вибрации, радиации и т.п.) на различные системы организма работающего человека, и, как следствие, увеличении числа профессиональных заболеваний. В то же время современное производство предъявляет определенные профессиональные требования к физической, психической и двигательной подготовке человека – работника. Все это обуславливает наличие и развитие всех видов ОФК, направленных на подготовку человека к труду и его восстановления после трудовой деятельности, т.е. производственной физической культуры, физической реабилитации, физической рекреации.

Социализация молодого поколения, связанная с условиями и характером общественного производства, уровнем развития науки и техники современного общества предъявляет повышенные требования к уровню образования детей, подростков, молодежи, что проявляется в увеличении объема учебных предметов, психической нагрузки, снижении доли свободного времени на отдых и восстановление после учебного дня. Более 83.0% дневного времени учащиеся и студенты находятся в малоподвижном состоянии (уроки, лекции, семинары, домашние задания, зачеты, экзамены и т.д.). Это, в свою очередь, вызывает негативные последствия в состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности данной категории населения. Так, среди студенческой молодежи к основной и подготовительной медицинским группам относится 58.9%, к специальной медицинской группе - 41.1%. От 25 до 35% школьников по окончании школы уже относятся к специальной медицинской группе и нуждаются в медицинской и физической реабилитации (1).

Общественно-политический строй, ориентированный в нашей стране на рыночные отношения, оказывает влияние на развитие ОФК несколькими аспектами. С одной стороны, он влияет на все стороны жизнедеятельности людей через формы собственности на средства производства – государственную или частную. С другой стороны, развитие частной собственности на средства производства, повышение требований к физическим, психическим и интеллектуальным качествам участников производства и других видов деятельности усиливает психическую напряженность, как в процессе самого труда, так и в условиях трудоустройства. Это влияет на результаты труда, размеры частной собственности и получаемое материальное вознаграждение (заработная плата, дивиденды, общие доходы), вызывает расслоение общества на

богатых и бедных. С третьей стороны, расслоение общества по признаку материальных доходов создает неравные условия жизни людей: доступу к материальным благам, продуктам питания, медицинскому обслуживанию, здоровому способу досуга, отдыха, развивающимся видам искусства и т.п. Все это в совокупности влияет на различные стороны возможного или невозможного развития членов общества: их качество, образ и уровень жизни, социальную удовлетворенность. И, прежде всего, негативные последствия ориентации общественно-политического строя на рыночные отношения отрицательно сказываются на наиболее социально незащищенной части населения – подрастающем поколении, студенческой молодежи, пенсионерах. Ориентированное на потребности населения государство разрабатывает и осуществляет на практике локальные и комплексные программы, направленные на смягчение или устранение негативного влияния социально-экономических факторов. Среди этих программ находят свое место и программы оздоровления для всех континентов населения республики Беларусь, что привлекает внимание к развитию ОФК представителей всех уровней власти.

Специфические факторы – это те, которые характерны только для ОФК: научные, педагогические, управленческие факторы, направленные на воспитание и развитие, организацию и координацию усилий людей в области оздоровления средствами физической культуры. Преобладающие направления, виды, формы и методы занятий физическими упражнениями зависят от степени и направленности проявления социально-экономического фактора.

Определенные условия функционирования ОФК возникают в тот или иной период развития общества. Например, в условиях перехода нашей страны от социалистических распределительных финансово-экономических отношений к рыночным, снижается доля населения, имеющих необходимые финансовые средства для оплаты физкультурно-оздоровительных услуг и увеличивается финансово-экономическая обеспеченность узкого круга людей. Это, в свою очередь, способствует развитию новых современных и качественных физкультурно-оздоровительных услуг для этого круга лиц.

3.3. Характеристика объективных и субъективных факторов развития оздоровительной физической культуры.

По степени, характеру и методу воздействия на развитие ОФК все социально-экономические факторы можно разделить на объективные и субъективные. К объективным факторам, влияющим на развитие и функционирование ОФК, относятся:

- демографическая ситуация и демографические процессы, т.е. размеры населения, его естественное движение (рождаемость, смертность, миграция), половозрастная и социальная структура, преобладание городского населения над сельским, профессиональная структура и ее развитие;
- объем времени, которое может выделить население 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 спортивного оборудования и инвентаря;
- наличие кадров, их подготовка и использование, организация и оплата труда работников физической культуры;
- руководство, организация, планирование развития ОФК и степень их совершенства;
- методы и формы привлечения к занятиям физкультурно-оздоровительной направленности;
- совершенствование форм и повышение действенности пропаганды ЗОЖ;
- степень физкультурной образованности, уровень развития физической культуры населения.

Субъективные факторы развития и функционирования ОФК проявляются в двух аспектах: 1) в реальном образе жизни людей и способах их досугового времяпрепровождения; 2) в осознании необходимости здорового образа жизни, уровне физической культуры личности и ее образованности в области ОФК, реализующихся в физкультурной активности.

Субъективно проявляющийся образ жизни во многом определяется уровнем культуры, традициями, системой образования и мировоззрением существующими в обществе, степенью воздействия на личность социально-экономических условий и других объективных факторов. Но конкретным содержанием образ жизни каждого человека наполняется в результате потребностей и интересов отдельной личности.

Основными параметрами образа жизни являются:

- уровень образования и культуры;
- соотношение полезных и неполезных для человека и общества видов производственной и социокультурной деятельности;
- объем и содержание досугового времяпрепровождения;
- наличие или отсутствие вредных привычек;
- количество и качество питания;
- выполнение полного объема гигиенических процедур, обеспечивающих уровень здоровья и социальную дееспособность человека;

--- оптимальный двигательный режим;

--- комфортное социальное и психоэмоциональное состояние.

Исследования образа жизни населения нашей страны показывают нарастание тенденции к нездоровому образу жизни. Так, 5 тыс. человек состоит в республике на учете в связи с наркоманией, из них 50% - молодые люди в возрасте до 25 лет; среди ВИЧ инфицированных на их долю приходится 30%; растет число населения, в том числе и молодежи, систематически употребляющих спиртные напитки, табакокурение (1). В досуговом времяпрепровождении основными являются пассивные виды деятельности: просмотр телевидения, видеозаписей, слушание магнитофонных записей, просиживание за компьютером. У взрослого контингента населения эти виды деятельности «разбавляются» работой на приусадебных участках, ведением хозяйства и т.д. Занятиям физическими упражнениями уделяют внимание 13,1% трудящихся, 53,5% учащихся и студентов, с учетом посещения обязательных занятий по физическому воспитанию.

Совокупность негативных факторов производства, экологии, социально-экономических условий переходного этапа развития нашего общества привели к резкому снижению состояния здоровья людей и наносят генетический ущерб, как отдельной личности, так и обществу в целом. Растет число детей с особенностями в психофизическом развитии: 316 тыс. детей имеют недостатки в умственном и физическом развитии, 25% молодых людей имеют ограничения в профессиональном самоопределении. Наблюдается ухудшение показателей физической подготовленности и физического развития населения Беларуси, снизилась продолжительность жизни на 10 лет; около 500 тыс. детей хронически больны. Среди трудящегося населения 45,1% женщин и 61,7% мужчин имеют низкий и ниже среднего уровни состояния здоровья, и эта тенденция увеличивается, особенно в промышленном производстве (1).

Одним из субъективных факторов физкультурной пассивности основной части населения является отсутствие или недостаточное наличие знаний, умений и навыков соблюдения ЗОЖ, занятий физическими упражнениями. Так, среди трудящихся 34,1% недостаточно информированы в области основных компонентов ЗОЖ, 34,8% не информированы вообще; среди учащихся общеобразовательных школ – соответственно 48,2%, 12,9%, студентов – 52,9%, 6,3%. Выявленное научными исследованиями состояние субъективного отношения населения к своему здоровью, умение (не умение) его обеспечивать предопределяет насущную необходимость интенсивного развития всех компонентов и видов деятельности в области ОФК: лечебной физической культуры, физической реабилитации, адаптивной, производственной физической культуры, физической рекреации.

Субъективный фактор развития ОФК проявляется и в отношении различных групп населения к определенным формам, средствам и условиям организации занятий физкультурно-оздоровительной направленности. Так, основными формами занятий для основной части населения (взрослых и молодежи) являются самостоятельные занятия в домашних условиях или в компании друзей, знакомых (85,3%), в группах «здоровья», ОФП, СФП - (39,2%).

Субъективное отношение населения к занятиям ОФК проявляется также в мотивах физкультурной пассивности, которые подразделяются на две группы:

- 1-я группа мотивов связана с недостатками в организации занятий физическими упражнениями (негде заниматься, нет тренеров, методистов, спортивного инвентаря, спортивных сооружений по месту работы, учебы, жительства, нужной физкультурно-оздоровительной группы или спортивной секции);

- 2-я – с недопониманием значения физических упражнений в жизнедеятельности человека и отсутствием желания или способности к их выполнению (нет свободного времени, знаний и умений; не позволяет состояние здоровья, возраст; не могу заставить себя заниматься, считаю это не нужным делом).

Таким образом, объективные и субъективные факторы взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом и оказывают влияние на развитие и функционирование оздоровительной физической культуры.

Семинарское занятие проводится по вопросам лекции № 4 – 2 часа.

Лекция № 5

Тема: Теоретические аспекты оздоровительно-рекреативной физической культуры – 4 часа

Вопросы:

1. Понятие и структура оздоровительно–рекреативной физической культуры.
2. Функциональная направленность занятий оздоровительно–рекреативной физической культуры.
3. Характеристика средств оздоровительно–рекреативной физической культуры.
4. Структура технологии физкультурно–рекреативной деятельности.

Литература:

1. Оздоровительно – рекреативная физическая культура: учебное пособие.- Ч. 1 . – Минск, 1994. – С. 8-27
2. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – С. 246-258
3. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007. – С. 11 – 20.

1. Понятие и структура оздоровительно – рекреативной физической культуры

Понятие «рекреация» означает восстановление, воссоздание, отдых, развлечение, игры, (от французского *recreatif*, латинского – *recreation*) (1). Следовательно, основным назначением данного рода деятельности является восстановление, отдых и развлечение, как правило, в свободное время от работы и основных занятий. В теории деятельности свободное время рассматривается как необходимое условие для воспроизводства, восстановления, проявления физических и духовных сил человека. На современном этапе развития общества актуализация рационального, общественно и личностно полезного проведения свободного времени заключается в следующем:

1. Восстановление затраченных сил и энергии в учебном или трудовом процессах.
2. Эффективное и рациональное времяпрепровождение в соответствии с потребностями и интересами индивида.
3. Увеличение двигательной активности населения в нашем урбанизированном мире.

4. Рациональность и эффективность его использования относительно влияния на работоспособность человека, эффективность его производственной или учебной деятельности.

5. Создание самой работы или учебы, специфика организации учебного или производственного процессов объективных предпосылок увеличения свободного времени (пятидневная рабочая и учебная недели и др.);

6. Определение спецификой содержания компонентов труда и свободного времени физического, интеллектуального и духовного потенциала и облика человека, его уровня соответствия требованиям производства, учебы и общественных отношений.

Свободное время рекреативного характера предусматривает в своем содержании игры, развлечения, психоэмоциональную разрядку, которые могут осуществляться в пассивной или активной форме. Активная, т.е. двигательная форма называется физической рекреацией. В современной литературе имеется несколько определений понятия «физическая рекреация». В литературных источниках ее рассматривают: - 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 или специально выделенное за счет труда и учебы время (2); - как органическую часть физической культуры, совокупность свободной, нерегламентированной двигательной деятельности, направленной на обеспечение оптимального физического состояния человека, способствующего нормальному функционированию его организма в конкретных условиях (3). В данных определениях отражаются существенные характеристики оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК): компонент физической культуры; функционально-целевая направленность; оптимальное физическое развитие и оздоровление человека; восстановление его физических и психических сил; развлекательно-игровой характер деятельности. В то же время в них наблюдается одностороннее, узкое понимание ОРФК. Во-первых, имеет место отождествление физической рекреации с двигательной деятельностью. Физическая, двигательная активность человека проявляется в естественном многообразии его жизни: передвижении в пространстве (бег, ходьба, прыжки, лазание и т.п.), при бытовой деятельности, труде (физический труд), работе на приусадебном участке (наклоны, мышечные усилия, поднятия тяжестей и т.п.), танцевальных движениях и т.д. Физическая рекреация, как вид ОФК – это не столько физический двигательный способ жизнедеятельности человека, сколько способ целенаправленного совершенствования физической, психической и духовной природы человека. В ее основе лежит сознательное, научно-обоснованное, организованное, строго дозированное применение движений и

действий, соответствующих задачам определенного вида развития и совершенствования, т.е. физического. Во-вторых, существенный признак ОРФК - это связь физкультурной деятельности, т.е. занятий физическими упражнениями с другими видами деятельности в области физической культуры и ОФК – управленческой, педагогической, научно-методической, медицинской, агитационно-пропагандистской и материально-финансовой. В-третьих, в ОРФК физические упражнения двигательного, игрового характера выполняются не спонтанно, а имеют строго присущую им технику двигательных действий, правила игры и направленность игровых действий на развитие определенных физических, психических и духовных качеств личности. В-четвертых, выполнение физических упражнений в ОРФК требуют от человека не только наличия двигательных умений и навыков, но и определенного уровня знаний, где интеллектуальный и образовательный аспект физической рекреации связан с элементами научного, творческого, эстетического и духовно-эмоционального характера. Имея перечисленные признаки и черты, оздоровительно-рекреативная физическая культура представляет собой исторически сложившуюся, относительно самостоятельную подсистему ОФК. Таким образом, на современном этапе развития общества **оздоровительно-рекреативная физическая культура** – это добровольный, организованный и самоорганизованный, сознательно управляемый процесс обеспечения отдыха, развлечения, восстановления, развития и совершенствования адаптационных, физических и психоэмоциональных возможностей человека средствами физической культуры с целью оптимального его функционирования в природной, бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности.

Являясь составной частью ОФК, оздоровительно–рекреативная физическая культура имеет свою структуру и функции. Структура (строение) ОРФК включает в себя:

1. Виды спорта с оздоровительно – рекреативной направленностью циклического и ациклического характера. К циклическим видам спорта относятся: ходьба, бег, туризм, плавание, лыжи, гребля, спортивное ориентирование и др. К ациклическим видам спорта - игровые виды спорта, бокс, борьба, восточные единоборства, бильярд, дартс и др.

2. Оздоровительные системы, такие как система Н.Амосова, П.Брега, К.Бутейко, П.Иванова, К.Купера, А.Стрельниковой, Г.Шаталовой и др.

3. Нетрадиционные средства оздоровления, такие как атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, шейпинг, коллонетик, тропы здоровья, поездка здоровья, рыбная ловля, сбор грибов и др.

4. Физкультурно – оздоровительные мероприятия, такие как комплексные и сезонные спартакиады, дни здоровья; физкультурно – оздоровительные

праздники и фестивали; дни бегуна, прыгуна, пловца, ориентировщика; подвижные игры, конкурсы, эстафеты; спортивные вечера и др.

2. Функциональная направленность занятий оздоровительно – рекреативной физической культурой

Основополагающим признаком возникновения и функционирования ОРФК и ее физкультурно-рекреативной деятельности является предметно-целевая направленность, которая и определяет особенность ее видов.

Каждый человек является биологическим и социальным существом. Следовательно, биологическая и социальная стороны природы человека и становится предметом специфической деятельности, проявляющейся как ее функционально-целевая направленность. В этой связи данная деятельность представляется как физкультурная, а в ОРФК как **физкультурно-рекреативная деятельность (ФРД)**. Следовательно, **физкультурно – рекреативная деятельность** – *это определенный способ преобразования биологической и социальной природы человека, сознательно управляемый педагогический процесс формирования и поддержания общего оптимального физического и психического состояния человека путем использования средств ОРФК для достижения специфического результата.*

Ведущим критерием в определении функций ФРД выступают потребности человека в проявлении и восстановлении его физических и духовных сил. В этой связи функции ОРФК, проявляющиеся в процессе физкультурно-рекреативной деятельности, делятся на две группы: 1. Функции ОРФК по преобразованию социальной природы человека. 2. Функции ОРФК по преобразованию биологической природы человека.

К функциям ОРФК по преобразованию социальной природы человека относятся:

- ☀ удовлетворение потребностей в развлечении, состязательности, эмоциональной разрядке;
- ☀ развитие творческих способностей и самоактуализации;
- ☀ удовлетворение потребности в эстетике фигуры, движений, развитии эстетических чувств;
- ☀ развитие и поддержание коммуникативных качеств и новых социальных контактов;
- ☀ развитие нравственных качеств и формирование нравственного сознания;
- ☀ развитие здравообеспечивающих интересов, формирование физкультурно-оздоровительной мотивации;

- ☀ обеспечение современными знаниями по формированию физкультурной активности и здорового образа жизни.

К функциям ОРФК по преобразованию биологической природы человека относятся:

- ☺ адаптация организма человека к воздействию природной среды;
- ☺ профилактика заболеваний;
- ☺ организация активного отдыха и досуга;
- ☺ оптимизация двигательного режима;
- ☺ развитие и поддержание физических качеств, двигательных умений и навыков;
- ☺ повышение и поддержание физического развития и физической подготовленности;
- ☺ физическое и психоэмоциональное восстановление после труда и учебы;
- ☺ сохранение трудового потенциала и творческого долголетия;
- ☺ формирование физкультурной активности и ведение здорового образа жизни (см. рис.3).

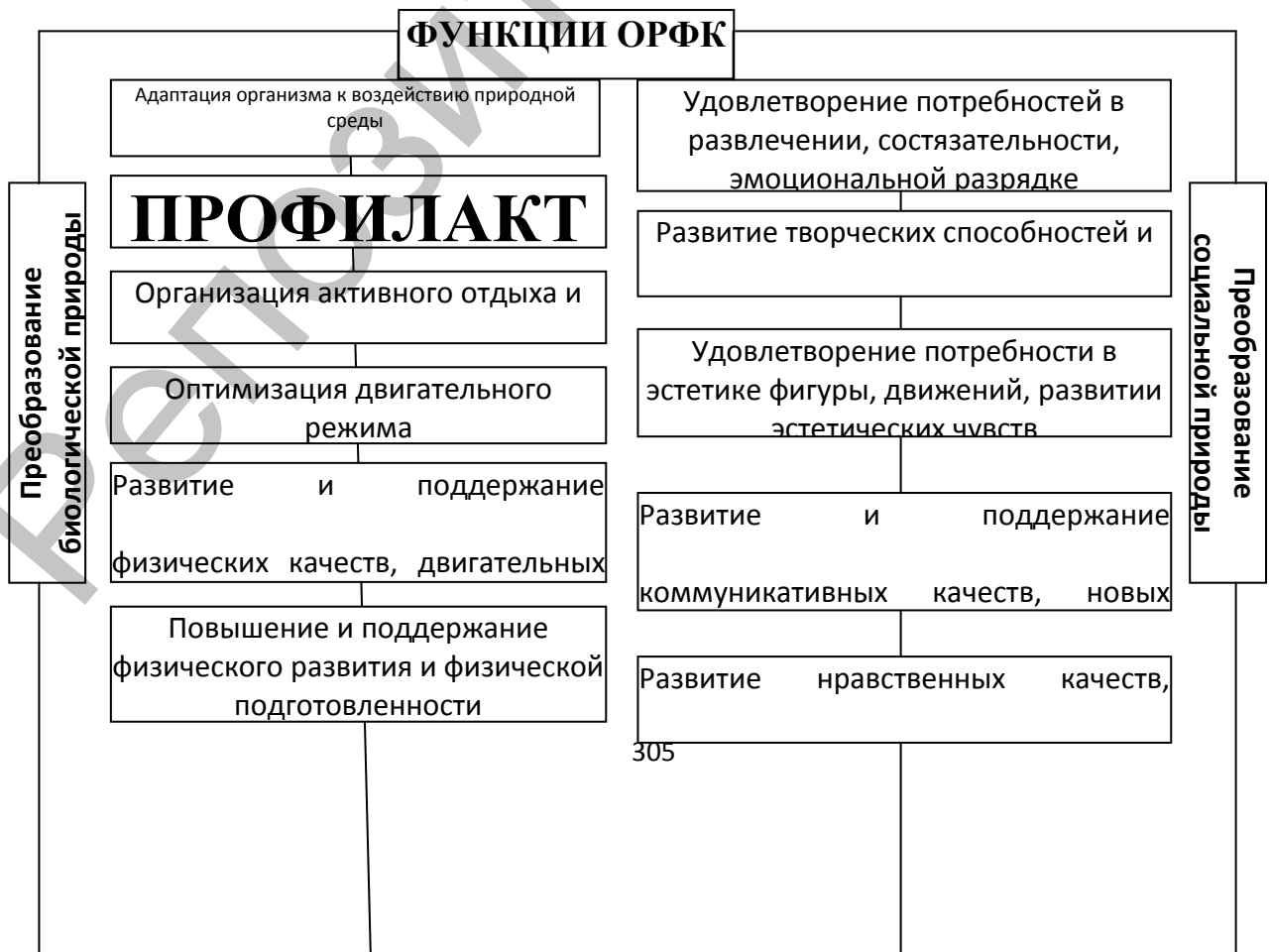




Рис. 3. Функции оздоровительно-рекреативной физической культуры.

Своими функциями ОРФК посредством физкультурной деятельности опосредованно влияет на производительность труда, качество учебы, эффективное развитие и функционирование личности, социальных групп, общества в целом. Общекультурный ее аспект связан с политической, социальной и духовной сферами их жизнедеятельности.

3. Характеристика средств оздоровительно – рекреативной физической культуры

Для обеспечения функционально-целевого назначения в структуре ОРФК обязательным ее составляющим являются средства, которые представляют собой то, при помощи чего обеспечивается воздействие субъекта на предмет объекта с целью достижения определенного результата. Средства ОРФК подразделяются на **основные и дополнительные.**

К основным ее средствам относятся физические упражнения. Физические упражнения – это специально организуемые и сознательно управляемые организационно-педагогические или самоорганизованные действия, направленные на формирование различных физических, психических и психофизиологических качеств человека с целью его совершенствования.

Физические упражнения, применяемые в физическом воспитании а, следовательно, и в ОРФК в процессе физкультурной деятельности, имеют различные классификационные признаки:

◇ по функциональному признаку они различаются на физические упражнения для совершенствования физических качеств и формирования двигательных умений (быстроту, силу, выносливость, ловкость и т.д., лазание, перемещения в пространстве и т.д.);

◇ по роду двигательной деятельности – на перемещения, прыжки, метания, лазания и т.п.;

◇ по предметным формам применения – на гимнастику, легкую атлетику, спортивные игры, плавание, лыжные гонки и перемещения и т.д.;

◇ по направленности использования – на общеразвивающие, восстановительные, лечебные, релаксационные (расслабляющие) и т.п.;

◇ по воздействию на организм человека – на развитие мускулатуры, двигательного аппарата, органов дыхания, сердечно-сосудистую систему и т.д.;

◇ по служебной роли – на вводные, подготовительные, вспомогательные, основные, специальные;

◇ по снарядному признаку – упражнения без снарядов, со снарядами, на тренажерах;

◇ по интенсивности работы – максимальные, субмаксимальные, умеренные;

◇ по условиям осуществления – в спортивном зале, на открытой площадке, пересеченной местности, в лесном массиве, воде и т.п.;

◇ по характеру целевого назначения – обучающие, тренировочные, соревновательные (3);

◇ по способу двигательной активности – на циклические и ациклические, которые и становятся основным средством ОРФК.

К дополнительным ее средствам относятся технические средства (тренажеры, инвентарь и оборудование; природные и гигиенические факторы, закаливание; медико-биологические, психологические средства оздоровления, кинезо-фито-физиотерапия, массаж, биостимуляция, дыхательная гимнастика и др.

4. Структура технологии физкультурно – рекреативной деятельности

Реализация цели и задач ОРФК в процессе физкультурно – рекреативной деятельности (ФРД), ее функциональной направленности посредством основных и дополнительных средств возможно только при условии определенного вида активности субъекта. Собственно активность субъекта в ФРД и представляет собой ее технологию, т.е. совокупность физических, социально-коммуникативных, познавательных, организационных, двигательных действий и связанных с ними приемов, способов, процедур, необходимых для достижения положительного результата.

В структуру технологии физкультурно – рекреативной деятельности входят следующие компоненты:

- организационный – как совокупность знаний и умений субъекта деятельности по организации различных форм занятий физическими упражнениями, обеспечению общих условий и гигиенических правил их

проведения, формированию физкультурно-оздоровительных групп (ФОГ), организации мест занятий и обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием, разработка плана работы на год, календарного плана, учебно-тренировочных программ, годовых и поурочных планов, программ физкультурно-оздоровительных мероприятий, положений и др.;

- инструментально-процессуальный – совокупность знаний и умений субъекта деятельности по обоснованию выбора средств, видов, форм и методов ФРД; техники выполнения физических упражнений, применению различных средств в зависимости от контингента занимающихся, функциональной направленности и служебной роли физических упражнений в соответствии с планированием учебного процесса; - практическое проведение физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий с использованием основных и дополнительных средств физической деятельности; - развитие и поддержание физических, психических эстетических и нравственных качеств занимающихся;

- контрольно-оценочный – совокупность знаний и умений субъекта по изучению исходного и итогового состояния организма занимающихся, их физического развития, физической подготовленности, психоэмоционального состояния, работоспособности, т.е. оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями в сочетании с их общекультурным результатом; - обеспечению контроля за занимающимися с использованием медико-биологических, антропометрических функциональных, педагогических, психологических и др. методов исследования и тестов; - оценке гигиенических и технических условий занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий; - анализу интересов и потребностей, степени физической активности, отношения к используемым средствам, методам и формам проведенных занятий физическими упражнениями (см. рис.4).

Рассмотренные компоненты физкультурно – рекреативной деятельности взаимодополняют друг друга и создают единую систему оздоровительно-рекреативного процесса, поддержания и развития жизненно важных свойств и качеств человека. Физкультурно - рекреативная деятельность, взаимосвязана с другими видами деятельности, как необходимыми условиями ее осуществления: материально-финансовой, управленческой, научной, агитационно-пропагандистской, медицинской и обеспечивается в только ей присущих формах таких как группы здоровья, секции по видам спорта, клубы по спортивным интересам, физкультурно-оздоровительные центры и др.

Организационный компонент	Инструментально-процессуальный компонент	Контрольно-оценочный компонент
<p><u>Планирование</u>: разработка учебно-тренировочных программ, планов-графиков учебного процесса, годовых, 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><u>Разработка</u> планов работы оргкомитетов по проведению мероприятий, смет расходов, агитационно-пропагандистской информации. Выбор мест занятий, мероприятий, фестивалей, праздников в соответствии с погодными, территориальными, социальными и экономическими</p>	<p><u>Подбор</u> и практическое использование физических 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><u>Разработка</u> двигательных режимов, комплексов физических упражнений, соревновательно - развлекательных программ, <u>определение</u> объема и интенсивности физических и психоэмоциональных нагрузок с учетом биологических, социально-демографических,</p>	<p><u>Обеспечение</u> контроля за состоянием занимающихся путем медико-биологических, функциональных, педагогических, психологических и др. методов исследований и тестов до, в процессе и после занятий и соревнований.</p> <p><u>Обеспечение</u> контроля за уровнем и динамикой физического развития и физической подготовленности путем измерения антропометрических и функциональных показателей, а так же педагогического тестирования.</p> <p><u>Обеспечение</u> контроля за уровнем и динамикой развития психических, психофизиологических качеств и психоэмоционального состояния занимающихся.</p> <p><u>Оценка</u> субъективных показателей функционального состояния занимающихся до, в процессе и после</p>

<p>условиями. <u>Гигиеническое и эстетическое</u> <u>обеспечение</u> занятий и мероприятий, одежды, инвентаря, оборудования, эмблем, наглядной агитации и т.д. <u>Выбор</u> рационального времени и мест проведения занятий и мероприятий в досуговом времяпрепровождении различных социально-демографических групп населения. Формирование ФОГ, подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования.</p>	<p>психических особенностей занимающихся, их предпочтительной склонности к видам и средствам ОРФК. <u>Подбор</u> учебно-тренировочных и соревновательных заданий с учетом физиологически обоснованных норм физической нагрузки. <u>Четкое выполнение</u> техники упражнений, правил соревнований и техники безопасности. <u>Соблюдение правил</u> гигиены до, в процессе и после занятий, соревнований. Сочетание всех средств</p>	<p>физической нагрузки. <u>Оценка</u> гигиенических и технических условий занятий и соревнований. <u>Анализ</u> содержания интересов и потребностей, степени физкультурной активности, отношения занимающихся к различным средствам, видам и формам ОРФК. <u>Анализ</u> степени образованности занимающихся в сфере физической культуры.</p>
	<p>ОРФК с целью преобразования биологической и социальной природы занимающихся.</p>	

Рисунок 4. Структура технологии физкультурно-рекреативной деятельности.

Взаимосвязь и взаимообусловленность физкультурно – рекреативной деятельности с сопутствующими ее видами деятельности и различными формами осуществления и образуют **оздоровительно-рекреативную физическую культуру**.

Семинарские занятия проводятся по вопросам лекций № 5 и № 6 – 4 часа

Лекция № 6

Тема: Теоретические аспекты производственной физической культуры – 4 часа

Вопросы:

1. Общая характеристика и назначение производственной физической культуры.
2. Понятие, функции, цель и задачи производственной физической культуры.
3. Структура и характеристика и видов производственной физической культуры.
4. Характеристика средств и форм производственной физической культуры.

Литература:

1. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – С. 141 - 230.
2. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие /Л.Н. Кривцун - Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – С. 37 - 42.
3. 3. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007. – С. 37 - 44.

1. Общая характеристика и назначение производственной физической культуры

На всех этапах развития экономической жизни общества основной производительной силой является человек. Включенный в систему общественного производства человек-работник, обладающий присущей ему биологической и социальной природой, подвержен воздействию на него двух основных факторов производства. С одной стороны, современный уровень развития производства, интенсификация и изменения в характере и содержании труда предъявляют определенные требования к общим и специальным физическим качествам, двигательным способностям работника, стабильности и лабильности его психофизиологических процессов и реакций, адаптационным возможностям организма в условиях природной и производственной среды, высокому уровню работоспособности. С другой стороны, усложнение технологических процессов, автоматизация и роботизация производства, наличие в окружающей работника среде вредных для организма человека отходов производства, подчас несовершенная организация труда отрицательно воздействуют на его состояние здоровья, 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. Внедрение широкой системы общеоздоровительных и специальных занятий физическими упражнениями в виде производственной физической культуры дает возможность обеспечить каждому труженику рациональный двигательный режим в соответствии с возрастом, возможностями, склонностями, интересами, а так же особенностями условий, характера и организации труда. Регулярные занятия физическими упражнениями благотворно влияют на здоровье человека, его работоспособность и производительность труда, повышают творческую и социальную активность трудящихся. Научные данные свидетельствуют, что внедрение физической культуры на производстве значительно повышает экономическую эффективность предприятия, его рентабельность. Так, после внедрения физической культуры на предприятии производительность труда и профессиональная работоспособность трудящихся возрастает в среднем, на 7-10%, заболеваемость работников снижается до 25%, а у 50% работников предприятий повышается социальная активность. У 86-90% трудящихся к концу рабочего дня снижается утомление и улучшается самочувствие. В результате проведенных расчетов было выявлено, что на тех предприятиях, где была внедрена производственная физическая культура, значительно повысился годовой социально-экономический коэффициент (1).

2. Понятие, функции, цель и задачи производственной физической культуры

Производственная физическая культура (ПФК) является относительно самостоятельной подсистемой оздоровительной физической культуры (ОФК). **Производственная физическая культура – это составная часть ОФК, система физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий, осуществляемых в сфере производства, формы и содержание которых диктуются особенностями влияния на работающего условий, характераи организации труда (2).**

В силу того, что ПФК является относительно самостоятельной системой и в то же время составной частью ОФК, ей присущи общие с ОФК и специфические функции. **К общим функциям** производственной физической культуры относятся:

□ **двигательная функция** - оптимизация двигательного режима человека, удовлетворение его естественных потребностей в движении, профилактика последствий гипокинезии и гиподинамии, привлечение работников к регулярным занятиям физическими упражнениями;

□ образовательная функция - использование ПФК в общей системе образования с целью приобретения специфических знаний для эффективного формирования жизненноважных прикладных умений и навыков, создания мотивов для формирования здорового образа жизни;

□ рекреативная функция - использование средств ПФК в сфере организации досуга, для восстановления работоспособности после труда, улучшения настроения и создания положительного эмоционального микроклимата;

□ оздоровительная функция - поддержание и восстановление функций различных систем организма, укрепление здоровья и снижение общих заболеваний;

□ общеразвивающая функция - формирование, поддержание и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных умений и навыков;

□ социально-психологическая функция - применения ПФК с целью развития волевых качеств и черт характера личности работников;

□ социально-коммуникативная функция - установление межличностных контактов, формирование оптимального социального микроклимата в трудовых коллективах, социализация и интеграция работников;

□ нормативная функция - выработка и закрепление определенных норм общей физической подготовленности, нормирование физических и умственных нагрузок, методов и навыков самостоятельной организации и проведения занятий физическими упражнениями.

К специфическим функциям ПФК относятся те, которые присущи только ей, как относительно самостоятельной подсистеме ОФК. К ним относятся:

◆ реабилитационная функция - профилактика и снятие утомления в процессе и после труда, восстановление и повышение работоспособности;

◆ прикладная функция, - формирование специальной физической, психической и психофизиологической подготовки трудящихся, адаптированной к особенностям, характеру, содержанию и условиям различных видов труда;

◆ лечебно-профилактическая функция - профилактика профессиональных заболеваний и восстановление функций организма средствами физической культуры, утраченных в результате профессиональных заболеваний и производственных травм, повышение адаптации организма к вредным факторам производства;

◆ специфическая нормативная функция - выработка и закрепление норм специальной физической, психической, психофизиологической подготовки к условиям и характеру труда, особенностям его содержания; нормирование нагрузок, методов организации и проведения занятий физическими упражнениями применительно к конкретным видам труда.

Цель ПФК – способствовать укреплению здоровья, повышению рентабельности предприятия и эффективности труда лиц, работающих на производстве.

Из цели ПФК вытекают следующие **задачи**:

5. Поддержать работоспособность человека на оптимальном уровне, ускорить восстановительные процессы, связанные с производственным утомлением в течение рабочего дня.
6. Снять общее и локальное утомление, восстановить работоспособность человека после рабочего дня.
7. Предупредить и снизить профессиональные заболевания и отрицательное влияние неблагоприятных факторов труда на различные системы организма работающего, повысить устойчивость организма к отрицательному их воздействию.
4. Развивать и поддерживать на оптимальном уровне физические, психические и психофизиологические профессионально важные качества, формировать прикладные умения и навыки, необходимые в конкретной профессии.

Единство функций, цели и задач производственной физической культуры позволяет отнести ее к такой системе ОФК, которая способствует гармонизации развития личности и повышению эффективности социально-экономической и производственной сферы общества.

3. Характеристика структуры и видов производственной физической культуры

Совокупность и взаимосвязь функций, цели и задач ПФК обуславливают ее структуру. Структура ПФК – это совокупность устойчивых связей и отношений между ее компонентами и элементами. Компонентами ПФК выступают ее виды, *т. е.* **специально организуемые, сознательно управляемые процессы формирования и поддержания общих и специальных физических, психических и психофизиологических качеств, двигательных умений и навыков с целью удовлетворения производственных, социальных и личных потребностей трудящихся.** К ним относятся:

- **производственная гимнастика (ПГ)** - специальные комплексы физических упражнений, направленные на сокращение периода вработывания систем организма к предстоящим видам труда в начале смены, снижение локального и общего утомления, поддержание высокой работоспособности трудящихся в течение трудового дня. Она включает в себя 4 разновидности: **вводную гимнастику; физкультурные паузы; физкультурные минутки и микропаузы активного отдыха.** Задачами производственной гимнастики являются: 1) более быстрая настройка систем и функций организма на предстоящую работу; 2) снижение утомляемости и повышение эффективности отдыха в процессе труда; 3) восстановление работоспособности и повышение производительности труда; 4) снижение производственного травматизма;

● послетрудовая реабилитация (ПТР) – специальные комплексы физических упражнений в сочетании с гигиеническими, физиотерапевтическими, гидробальнеологическими процедурами и психорегулирующими воздействиями, направленными на восстановление работоспособности и функций организма трудящихся после рабочего дня с учетом характера и степени их суммарного утомления.. Ее **задачами** являются: 1) снятие общего утомления; 2) восстановление работоспособности и функций организма; 3) улучшение физического состояния; 4) снижение заболеваемости;

● профилактика профессиональных заболеваний (ППЗ) - направленное воздействие на организм трудящихся средств физической культуры в сочетании с медицинскими, гигиеническими, физиотерапевтическими, гидробальнеологическими процедурами и психорегулирующими воздействиями с целью предупреждения негативных морфологических изменений в организме человека, развития его компенсаторных и адаптационных механизмов к условиям труда и производственной среды. Ее **задачами** выступают: 1) повышение устойчивости организма работающих к отрицательным воздействиям факторов производства; 2) предупреждение возникновения профессиональных заболеваний трудящихся; 3) восстановление утраченных функций организма работающего в результате профессиональных заболеваний и травм; 4) снижение уровня профессиональных заболеваний;

● профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП) – поддержание на оптимальном уровне физических, психических и психофизиологических профессионально важных качеств, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность; выработка профессиональной устойчивости организма к профессиональному утомлению, а так же формирование прикладных двигательных умений и навыков, необходимых в различных условиях и видах труда. **Задачами** ППФП являются: 1) развитие ведущих для данной профессии физических, психических и психофизиологических качеств; 2) адаптация организма человека к профессиональному утомлению; 3) формирование и совершенствование прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с условиями и характером труда.

4. Характеристика средств и форм производственной физической культуры.

Для оптимального функционирования производственной физической культуры необходимо осуществлять научно обоснованный подбор ее средств и форм в соответствии с характером и условиями производственной деятельности. Функциональный аспект ПФК предусматривает использование значительного арсенала средств, с помощью которых обеспечивается результат общественно и лично значимой деятельности.

Средства ПФК, с учетом их свойств, можно разделить на следующие виды:

- 1) естественно-культурные – физические упражнения, природные и гигиенические факторы;
- 2) искусственно созданные – инвентарь, оборудование, тренажеры, спортивные сооружения и др.;
- 3) медико-биологические – витаминные и кислородные коктейли, гидропроцедуры, физиопроцедуры, массаж и др.;
- 4) психологические – аутогенная и идеомоторная тренировка, психомышечная регуляция, функциональная музыка и др.

Основным средством ПФК являются разнообразные физические упражнения как педагогические, специально организуемые, сознательно управляемые действия, направленные на решение соответствующих задач видов ПФК.

В производственной физической культуре используется весь набор физических упражнений: по функциональному эффекту, по роду двигательной деятельности, по предметным формам применения, по направленности использования, по воздействию на организм в соответствии с его анатомо-физиологическим строением, по служебной роли, по интенсивности работы, по снарядному признаку, по условию осуществления. Кроме этого, в ПФК широко используются и другие средства физической культуры, направленные на решение конкретных задач ПФК: дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, корригирующая гимнастика, упражнения на концентрацию внимания, релаксационная гимнастика и др.

Положительный эффект занятий физическими упражнениями увеличивается за счет включения в процесс их выполнения природных факторов (занятия на свежем воздухе, в лесном массиве, в открытом водоеме, зимнем саду и т.п.), а также специальных процедур (солнечные и воздушные ванны, общее и профилированное закаливание, фитотерапия и т.п.).

Природные факторы в сочетании с гигиеническим обеспечением включаются в структуру ПФК своими нормами нагрузок и отдыха, условиями занятий (чистота воздуха и помещений, вентиляция, освещенность и др.), методами и принципами закаливания, режимами проведения восстановительных гидробальнеопроцедур (души, сауны, ванны и т.п.). Они используются в разной степени во всех видах ПФК.

Искусственно созданные средства, такие как различные оборудование и приспособления, тренажерные устройства, гимнастические снаряды, инвентарь (скакалки, обручи, гимнастические палки, гантели, эспандеры и т.п.), спортивные сооружения используются в ПФК, как правило, в послетрудовой реабилитации для снятия утомления, восстановления работоспособности, укрепления здоровья, развития и поддержания профессионально важных качеств работников разных профессий.

Медико-биологические средства, такие как витаминные и кислородные коктейли, гидропроцедуры и физиопроцедуры, массаж, солярий, активизация биологически активных точек и т.п., используются в ПФК с целью усиления эффекта применяемых физических упражнений и природных факторов, а также самостоятельно для восстановления и оздоровления трудящихся.

Психологические средства, такие как аутогенная тренировка, психомышечная и психоэмоциональная регуляция, функциональная музыка и др. используются в ПФК в сочетании с физическими упражнениями и самостоятельно для восстановления физического и психического состояния работников в процессе рабочего дня и после него, улучшения настроения, снятия чрезмерного психоэмоционального напряжения. Медико-биологические и психологические средства используются в большей мере в таких видах ПФК как послетрудовая реабилитация и профилактика профессиональных заболеваний.

При выборе содержания, средств и форм ПФК необходимо учитывать характер труда, его умственную и физическую напряженность, степень включенности в работу мышечных групп, напряженность нервной системы и психических процессов, гигиенические факторы производства, возраст, пол и состояние здоровья работающих, их интерес и наличие свободного времени.

Форма деятельности – это способ организации ее содержания по использованию средств в различных видах ПФК и отвечает на вопросы «где» или «как?». Процесс внедрения ПФК на производстве осуществляется в организованных и самостоятельных формах занятий. Организованные формы занятий, в отличие от самостоятельных, должны иметь такие черты и признаки, как руководящая роль в занятиях методиста, учителя, тренера, руководителя и т.п.; строгая регламентация деятельности, дозирования физических нагрузок и осуществление врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся; соблюдение требований к структуре занятий (наличие подготовительной, основной и заключительной частей); учет в занятиях дидактических принципов и, как правило, однородный состав занимающихся.

Организованные формы занятий разделяются по следующим признакам:

- по способу организации работников предприятия – физкультурно-оздоровительные, профилированные группы, клубы и отдельные группы по интересам, по половому признаку (женские, мужские, смешанные), семейные группы;
- по временному признаку формы занятий могут быть внутрипроизводственные и внепроизводственные. Первые формы включают в себя занятия в режиме рабочего дня, т.е. производственная гимнастика (занятия в цехе, отделе, на рабочем месте, в специально оборудованных местах и др.), вторые - включают в себя занятия в свободное время (в различных физкультурно-оздоровительных группах, клубах, центрах, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и праздниках);

- по территориальному признаку формы ПФК подразделяются на проведение занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и праздников по месту работы и по месту жительства (в ФОКах, КСК, клубах и объединениях, физкультурно-оздоровительных комплексах, в санаториях-профилакториях и др.).

Самостоятельные формы занятий проводятся без участия и контроля педагога, как правило, возникающие стихийно и неформально среди друзей, сослуживцев, знакомых и людей, объединенных общими экономическими, территориальными, физкультурными и другими интересами. Они могут проводиться по месту работы, по месту жительства, в санаториях-профилакториях, предприятии, в местах отдыха, на спортивных сооружениях. Самостоятельные формы занятий делятся на групповые и индивидуальные. Самостоятельные групповые формы занятий проводятся в виде спортивных и подвижных игр, пробежек, турпоходов и др. Самостоятельные индивидуальные формы занятий осуществляются в виде утренней гигиенической гимнастики, вводной гимнастики, физкультминуток и микропауз активного отдыха, ходьбы, пробежек, экскурсий и т.п. Для обеспечения эффективности проведения самостоятельных занятий необходимо постоянно воспитывать интерес занимающихся к занятиям оздоровительной и производственной направленности физических упражнений, другим средствам ОФК и ПФК; вооружить необходимой суммой знаний по благотворному влиянию таких занятий на организм человека; методикой дозирования физических нагрузок, проведения занятий и самоконтроля за их эффективностью.

Семинарское занятие №1 - проводится по вопросам лекций № 7 и 8 – 2 часа.

Семинарское занятие №2 - проводится в форме самостоятельной письменной работы студентов по вопросам лекций № 1,2,3,4,5,6,7,8.

Самостоятельная письменная работа состоит из 4-х вариантов, в каждом из которых по 3 вопроса – 2 часа.

Вопросы
к проведению семинарского занятия в форме самостоятельной
письменной работы

1^й вариант

1. Содержание, цель, задачи и предмет изучения учебного курса ОМФОР.
2. Понятие, структура и формы ОРФК.
3. Характеристика природных и социально - экономических факторов развития ОФК в Республике Беларусь.

2^й вариант

1. Назначение и структура квалификационной характеристики специалиста по ОФК.
2. Понятие, структура и средства ОФК.
3. Назначение, понятие, цель и задачи ПФК.

3^й вариант

1. Характеристика объективных и субъективных факторов развития ОФК.
2. Общие и специфические функции ОФК.
3. Характеристика структуры и видов производственной физической культуры.

4^й вариант

1. Структура технологии физкультурной деятельности.
2. Функциональная направленность занятий ОРФК.
3. Средства и формы ПФК.

Лекция № 9

Тема: Управленческая деятельность в оздоровительной физической культуре – 2 час.

Вопросы:

1. Понятие и структура управленческой деятельности.
2. Характеристика управленческих отношений в оздоровительной физической культуре.
3. Функции, принципы и методы управления оздоровительной физической культурой.

Литература:

1. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов /А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – С.72 - 88
2. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие/ Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – С.43 - 48.
3. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007. – С. 45 -53.

1. Понятие и структура управленческой деятельности

Сложный и многогранный характер функционирования ОФК, где каждый из ее компонентов представляет собой многообразие содержательных, организационных, территориальных и других связей и отношений, не может эффективно развиваться без установления подчинения одних сторон ОФК по отношению к другим, поскольку в целостной системе все они взаимосвязаны и взаимообусловлены. Для установления и обеспечения организационных и практических связей между всеми компонентами ОФК в человеческой практике сложилась и обеспечивается специальная деятельность – управленческая.

Управление – это целесообразная, организующая деятельность людей, которая обеспечивает согласование, координацию их разнообразной деятельности, направленных на решение поставленных задач (1).

Управление ОФК является частью управления физической культурой, обладает всеми его характеристиками, но в то же время имеет свои специфические структуру, функции, принципы и методы.

Управление оздоровительной физической культурой – это постоянное, планомерное, целесообразное воздействие субъекта управления (того, кто управляет) на объект управления (того, кем управляют) для организации и

координации их деятельности по выполнению цели, задач, стоящих перед ОФК.

Как целостная система, управление ОФК имеет свою структуру:

- совокупность субъектов и объектов управления, связанных между собой единством функций и содержанием деятельности;

- совокупность государственных и общественных организаций, учреждений и объединений, принимающих участие в организации, координации и контроле за состоянием, функционированием и развитием ОФК.

В основе существования и функционирования системы управления ОФК лежит ее предметно-целевая направленность, которая и обеспечивает функционирование структуры управления данной области физической культуры. На современном уровне развития системы управления в сфере физической культуры в Республике Беларусь структура государственного управления оздоровительной физической культурой представлена на рис.5.

2. Характеристика управленческих отношений

В основе современной модели организационно-функциональной структуры управления ОФК лежит вопрос об административно-правовом регулировании отношений в области физической культуры в Республике Беларусь, поскольку управленческие отношения отражают специфику организационно-функциональных связей между субъектами и объектами управления.

В структуре управления ОФК выделяются следующие управленческие отношения:

1. С участием органов государственного управления специальной компетенции.

2. Между органами государственного управления специальной и общей компетенции.

3. Между органами управления специальной и «ведомственной» подсистемы.

4. Между областными, городскими управлениями и районными отделами по физической культуре, спорту и туризму.

5. Между государственными органами управления специальной компетенции и органами управления специальной компетенции общественных организаций.

Управленческие отношения между органами государственного управления специальной компетенции по своему характеру являются административно-правовыми, регулируются нормами административного права, имеют обязательный субъект, в качестве которого выступает Министерство спорта и туризма Республики Беларусь и объект – административные структуры,

находящиеся в его подчинении. Его административно-правовой статус, основные направления деятельности определены и регламентированы специальным Положением, утвержденным Правительством Республики Беларусь в соответствии с существующим законодательством – Конституцией Республики Беларусь и Законом Республики Беларусь по физической культуре и спорту.



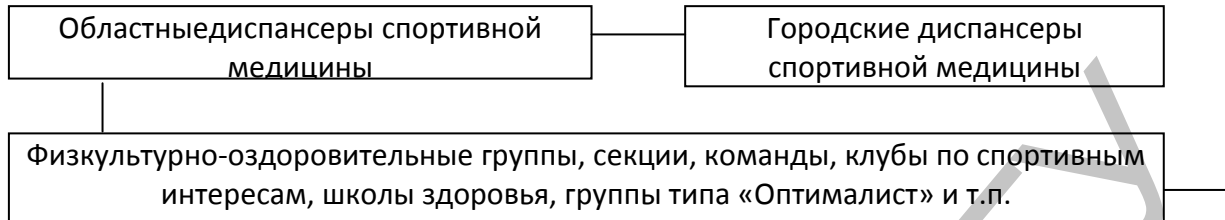


Рисунок 5. Структура государственного управления физическим воспитанием населения

В структуре данного министерства имеются следующие управления и отделы:

1. Управление организационной работы, кадров, науки и информации.
2. Управление спорта, включающее в себя отделы сводного планирования и отдел спортивного анализа.
3. Управление физкультурно-оздоровительной работы и «спорта для всех».
4. Управление экономикой.
5. Управление международных спортивных связей.
7. Директорат национальных команд.

В данной структуре управления ведущим компонентом в области ОФК является **управление физкультурно-оздоровительной работы и «спорта для всех»**.

В систему управленческих отношений Министерства спорта и туризма входят следующие органы управления специальной компетенции, находящиеся с ним в непосредственной иерархической административно-правовой связи и являющиеся объектами управления вертикального координирования: Белорусский государственный университет физической культуры, Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, Республиканская научно – методическая библиотека физической культуры, Школа высшего спортивного мастерства, спортивные базы «Стайки», «Раубичи», «Ратомка», «Силичи», областные и городские управления физической культуры, спорта и туризма, районные отделы физической культуры, спорта и туризма.

Управленческие отношения между государственными органами специальной и общей компетенции горизонтального координирования носят

вспомогательный характер. Такие отношения строятся между Министерством спорта и туризма и Министерством образования. Так, содержанием управленческих отношений между Министерством спорта и туризма и Министерством образования является подготовка и обеспечение физкультурными кадрами дошкольных и учебных заведений, детско-юношеских спортивных школ, находящихся в ведомстве отделов образования; издание приказов и документов по вопросам проведения совместных мероприятий; методическая помощь и координация управленческих действий.

Административно-правовая структура Министерства образования включает в себя Республиканский центр физического воспитания и спорта учащейся и студенческой молодежи, его областные подразделения, детско-юношеские спортивные школы, клубы физической подготовки городских и районных отделов образования. Такие управленческие функции Министерства образования в сфере физической культуры оправданы, поскольку содержанием этих функций являются вопросы единого программного обеспечения учебно-педагогического процесса, включая физическое воспитание детей дошкольного и школьного возраста, студенческой молодежи, являющегося реальным проявлением функционирования такого компонента ФД как общая физическая подготовка.

Управленческие отношения могут строиться между органами управления специальной компетенции и управленческими органами ведомственной системы Министерства культуры, Министерства охраны здоровья, Министерства жилищно-коммунального хозяйства. Так, в ведении Министерства культуры находится важнейшая деятельность для практического решения вопросов внедрения ОФК в жизнедеятельность различных контингентов населения – организация работы парков культуры и отдыха.

В основе деятельности системы Министерства здравоохранения лежит общая с органами Министерства спорта и туризма генеральная цель – оздоровление людей. 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 ОФК. Реальным проявлением управленческих связей этих двух здравоохранительных систем в настоящее время являются попытки разработки программ совместных действий, проведение в лечебных учреждениях курсов лечебной физической культуры для обслуживаемых ими больных, функционирование лишь в отдельных поликлиниках консультационных пунктов по вопросам использования комплекса оздоровительных средств, включая средства физической культуры. Все это безусловно тормозит как развитие ОФК, так и формирование сознания и поведения людей относительно своего здоровья посредством физических упражнений и связанных с ними других средств ОФК.

Осуществляются горизонтальные управленческие связи в сфере ОФК между Министерством спорта и туризма, Государственным комитетом по делам

молодежи, Белорусским Республиканским союзом молодежи и Министерством образования. Их содержанием является организация массового спорта среди детей и молодежи в клубной форме по месту жительства, проведение турниров различного уровня по видам спорта. Данные управленческие связи в области физической культуры обозначены Государственным комитетом по делам молодежи в разработанной им Республиканской программе молодежи Беларуси (1996 г., 2001 г.).

Участие Государственного комитета по печати и Национальной телерадиокомпании проявляется в горизонтальных управленческих отношениях в сфере ОФК с присущими им специфическими функциями. Однако если в печатной продукции Государственного комитета по печати практически отсутствуют материалы по оздоровлению населения средствами физической культуры, то в теле – и радиопередачах последнего имеют место передачи как спортивного, так и физкультурно-оздоровительного назначения. В то же время количество и качество таких передач пока не соответствуют задачам агитационно-пропагандистской направленности, широким интересам и потребностям различных контингентов населения в этой сфере деятельности и культуры.

К общественным органам специальной компетенции управления ОФК относятся объединения 2-х видов:

1. Общественные объединения спортивно-массовой компетенции.
2. Общественные объединения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной компетенции.

К первым относятся добровольные спортивные общества, целью которых является развитие массового спорта.

Ко вторым – физкультурно-спортивные объединения системы профсоюзов, деятельность которых связана с организацией занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой направленности трудящихся.

Организационно-управленческая структура спортивно - массовых объединений системы профсоюзов строится по производственно - территориальному принципу, носит иерархический характер и включает в себя: Белорусский Республиканский спортивный клуб профсоюзов и подчиненные ему добровольные спортивные общества «Урожай», «Энергетик», «Импульс», «Спартак» и др. Спецификой их управления в сфере ОФК является относительная автономность в деле разработки целевых комплексных программ ее развития и их автономный источник финансирования (членские взносы и отчисления производственных объединений на ОФК и спорт).

3. Функции, принципы и методы управления ОФК

Как и любая деятельность, управление имеет свои **функции** – *конкретные управленческие виды деятельности субъекта, направленные на достижение необходимого результата.*

К функциям управленческой деятельности 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 ОФ.
5. Сбор и обработка управленческой информации.
6. Пропаганда и реклама ОФК, физкультурно-оздоровительных услуг.
7. Учет и отчетность во всех видах деятельности управления ОФК.
8. Контроль и проверка исполнения принятых управленческих решений.

Эффективное выполнение функций управленческой деятельности связано с основными правилами этой деятельности, т.е. принципами. **Принцип управленческой деятельности** – это **руководящая идея, основное правило управления объектом**. От того, какие принципы лежат в основе управления ОФК, и от того, как они реализуются на практике, во многом зависит поступательная направленность развития этой отрасли.

Система управления в современных социально-экономических условиях жизнедеятельности населения нашей страны включает следующие принципы:

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

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

Функционально-целевая направленность управления ОФК, ее общие и частные принципы очерчивают внешнюю сторону данной социокультурной деятельности в общей структуре ОФК, реализация которой в практике развития данной подсистемы физической культуры и успешность этой реализации всецело зависят от тех способов или методов, при помощи которых осуществляются функции и принципы деятельности. **Метод управления** – *это конкретные способы воздействия субъекта управления на объект управления в области ОФК.* К основным методам управления относятся:

- метод экономического воздействия – применение хозяйственного расчета, вознаграждения за труд в форме заработной платы и ее регулирование в зависимости от общих экономических условий хозяйствования

физкультурно-оздоровительных организаций и частных экономических условий конкретных организаций и учреждений в области ОФК;

- административно-правового воздействия – применение установленных в сфере ОФК правил, норм и принципов управления на основе существующего административно-правового законодательства, внутреннего распорядка работы организаций и учреждений, контроля за исполнением управленческих решений и соответствующих санкций поощрения или наказания;
- организационно-распорядительного воздействия – установление системы распоряжений (приказов, инструкций, функциональных обязанностей и т.д.), циркулирующих внутри общей системы управления ОФК (по линии министерств к исполнительным органам управления на местах) или отдельной организацией (по линии руководитель-подчиненный);
- конкретных социологических исследований – применение научного, исследовательского подхода к выявлению направленности развития ОФК, активности управления, работы физкультурно-оздоровительных организаций, системы агитации и пропаганды, изменений в физкультурно-спортивных интересах и потребностях населения и т.п. Метод конкретных социологических исследований, в свою очередь, имеет ряд специальных методов научного управления:
- метод информационного анализа – обработка и обобщение различной информации (документов, статистических данных, справок и проверке состояния дел и т.п.);
- графического изображения структуры и процессов управления с целью наглядного отображения выявленных связей и структурных взаимоотношений в управляемом объекте в форме графиков, схем, диаграмм и т.п.;
- организационного анализа, позволяющий расчленить управляемое целое на составные части и элементы и на этой основе выделить наиболее важные и существенные стороны управления.

К числу методов управления оздоровительной физической культурой следует отнести и методы организационно-педагогического воздействия субъекта управления на его объект:

- коллегиального поиска решений – привлечение участников совместной управленческой деятельности к творческому поиску решения проблем и последующим обсуждением вариантов и их коллективной доработки;
- организационно-педагогического регулирования – распределение между членами коллектива прав, обязанностей, функций на основе личностных возможностей и способностей исполнителей;

- инструктирования – сообщение знаний исполнителям по технике безопасности и выполнении определенных видов работ в оптимальные сроки;
- наглядной ориентации – обеспечение исполнителей, или занимающихся физическими упражнениями, поощрительными документами и специальными бланками для регистрации динамики изменений производственных или физкультурно-оздоровительных показателей (грамоты, сертификаты, дневники здоровья, паспорта здоровья и т.п.);
- организационного планирования – разработка планов, положений, графиков и т.п. с организационно-методическими указаниями, адресованными непосредственным исполнителям и участникам физкультурно-организационной деятельности.

Своими функциями, принципами и методами управление ОФК охватывает всю систему видов деятельности – физкультурную, педагогическую, агитационно-пропагандистскую, материально-финансовую, научно-методическую, а также каждую из этих видов деятельности в качестве самостоятельного объекта управления. В этом плане управление предстает как специфический вид управленческой деятельности – менеджмент в сфере ОФК.

Семинарское занятие проводится по вопросам лекции №9 - 2 часа

Лекция № 10

Тема: Законодательные и нормативно-правовые документы в ОФК – 2 часа

Вопросы:

1. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».
2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь.
3. Характеристика нормативно-правовых документов, регламентирующих ОФК по месту учебы.
4. Характеристика нормативно-правовых документов, регламентирующих ОФК по месту жительства населения.
5. Характеристика нормативно-правовых документов, регламентирующих ОФК по месту работы.

Литература:

1. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – С.7-14
2. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие/ Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – С.5-9.

1. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»

Одним из основных вопросов эффективного управления ОФК является обеспечение ее законодательными и нормативно-правовыми документами. Их разработка и юридическое функционирование осуществляется на следующих управленческих уровнях:

► общегосударственном – на уровне управленческого решения Совета Министров, Президента Республики Беларусь и ведущего министерства, курирующего конкретные вопросы физической культуры;

► общественно-ведомственном – на уровне управленческого решения республиканских, ведомственных министерств и общественных организаций.

К разряду общегосударственных управленческих решений в области физической культуры относится Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», введенный в действие Постановлением Верховного Совета Республики Беларусь от 18 июня 1993 г., №2446-ХІІ, с изменениями и дополнениями от 29 ноября 2003 года, №251–3, введенными в действие Президентом Республики Беларусь. К разряду общегосударственных управленческих решений в области физической культуры относится также и Государственная программа развития физической культуры, спорта и туризма,

введенная в действие Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 сентября 1997 года, №1281 и Государственная программа развития физической культуры, спорта и туризма на 2003 – 2006 годы, введенная в действие Постановлением Советом Министров Республики Беларусь от 26 февраля 2003 года, №254.

Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» определяет правовые и социально-экономические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, направлен на создание условий для физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, проведения спортивных мероприятий в Республике Беларусь и участия спортсменов (команд спортсменов) Республики Беларусь в международных спортивных соревнованиях. Кроме этого Закон регламентирует управленческую деятельность в этой сфере культуры, участие в ней государственных органов; определяет и регламентирует основные направления физической культуры в стране: физическое воспитание населения, олимпийское движение, международные спортивные связи и спорт высших достижений, образование, подготовку и переподготовку кадров, науку, материальную базу и финансирование.

Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» в редакции 2003 года состоит из следующих глав и статей:

Глава 1. Общие положения

Статья 1. Основные термины, используемые в настоящем Законе. В этой статье рассматриваются следующие основные термины: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическая подготовка, олимпийское движение Беларуси, паралимпийское движение Беларуси, спортсмен, коллектив физической культуры, спортивные мероприятия, физкультурно-спортивные сооружения.

Статья 2. Законодательство о физической культуре и спорте.

Статья 3. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта.

Статья 4. Государственные программы развития физической культуры и спорта.

Статья 5. Финансирование физической культуры и спорта.

Статья 6. Право граждан Республики Беларусь на занятие физической культурой и спортом.

Статья 7. Право иностранных граждан и лиц без гражданства в сфере физической культуры и спорта.

Статья 8. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Глава 2. Система физической культуры и спорта

Статья 9. Система физической культуры и спорта в Республике Беларусь.

Статья 10. Государственное управление в сфере физической культуры и спорта.

Статья 11. Организации физической культуры и спорта.

Статья 12. Создание, реорганизация и ликвидация организаций физической культуры и спорта.

Статья 13. Национальный Олимпийский комитет Республики Беларусь.

Статья 14. Паралимпийский комитет Республики Беларусь.

Статья 15. Федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта.

Статья 16. Специализированные учебно- спортивные учреждения.

Статья 17. Клубы по виду (видам) спорта. Физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы).

Глава 3. Физическая культура

Статья 18. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь.

Статья 19. Физическое воспитание в учреждениях образования.

Статья 20. Физическая культура по месту работы.

Статья 21. Физическая культура по месту жительства.

Статья 22. Физическая подготовка военнослужащих, лиц начальствующего и рядового состава органов внутренних дел, органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям. Физическая подготовка допризывников и призывников.

Статья 23. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с инвалидами.

Глава 4. Спорт

Статья 24. Подготовка спортивного резерва в специализированных учебно- спортивных учреждениях.

Статья 25. Подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в учреждениях, обеспечивающих получение среднего специального образования в сфере физической культуры и спорта (училищах олимпийского резерва).

Статья 26. Единая спортивная классификация Республики Беларусь.

Статья 27. Проведение спортивных соревнований.

Статья 28. Проведение официальных чемпионатов, розыгрышей кубков Республики Беларусь.

Статья 29. Международные спортивные связи.

Статья 30. Судейство спортивных соревнований.

Статья 31. Спорт высших достижений.

Статья 32. Профессиональный спорт.

Статья 33. Национальные сборные команды Республики Беларусь по видам спорта.

Статья 34. Методы и вещества, запрещенные в спорте. Допинговый контроль.

Глава 5. Ресурсное обеспечение физической культуры и спорта

Статья 35. Физкультурно-спортивные сооружения.

Статья 36. Право на занятие педагогической деятельностью в сфере физической культуры и спорта.

Статья 37. Подготовка, повышение квалификации и переподготовка кадров в сфере физической культуры и спорта.

Ответственность за выполнение Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» возлагается на Совет Министров Республики Беларусь, Министерство спорта и туризма, местные распорядительные и исполнительные органы.

Из 37 статей Закона, составляющих пять глав, 22 его статьи в той или иной степени направлены на функционирование и развитие ОФК. К ним относятся:

- статьи 2 - 8 главы 1. «Общие положения», раскрывающие государственную политику в сфере физической культуры, ее финансирование; право граждан Республики Беларусь, иностранных граждан и лиц без гражданства на занятие физическими упражнениями физкультурно-спортивной направленности; правила безопасности проведения занятий физическими упражнениями;

- статьи 9-12,17 главы 2. «Система физической культуры и спорта», утверждающие систему физической культуры в Республике Беларусь, регламентирующие деятельность органов и учреждений государственного управления в сфере физической культуры, ее организацию; оформляющие правила создания, реорганизации и ликвидации организаций физической культуры; закрепляющие за оздоровительной физической культурой ее основные организационные формы - клубы по виду (видам) спорта, физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы), правила их организации и функционирования;

- статьи 18-21,23 главы 3. «Физическая культура», придающие юридический, контрольно-оценочный статус Государственному физкультурно-оздоровительному комплексу Республики Беларусь; функционально-правовой и организационно-управленческий статус физического воспитания в учреждениях образования, физической культуре по месту работы и жительства, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с инвалидами;

- статьи 35-36 главы 5. «Ресурсное обеспечение физической культуры и спорта», закрепляющие территориальные, юридические и временные параметры функционирования и строительства физкультурно-спортивных сооружений; определяющие право на педагогическую деятельность в области физической культуры, ОФК специалистов, имеющих специальный диплом или удостоверение о прохождении специальной подготовки и подтвердивших уровень этой подготовки в процессе аттестаций и переаттестаций; подготовку и

переподготовку кадров в области физической культуры, в том числе и в области ОФК, их финансовое и образовательное обеспечение.

Ответственность за выполнение Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» возлагается на Совет Министров Республики Беларусь, Министерство спорта и туризма, местные распорядительные и исполнительные органы. Современный законодательный документ в области физической культуры по сравнению с аналогичным законом 1993 г. углубляет и расширяет функционально-организационные аспекты структурных компонентов физической культуры в целом и ОФК в частности, создает реальную основу их дальнейшего развития.

2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь

На основе главного нормативно-правового документа общегосударственного значения в сфере физической культуры Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» разрабатываются Государственные программы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь на 1997-2002, развития физической культуры и спорта 2003-2006 годы.

В этих документах определяются основные направления развития физической культуры, спорта и туризма в нашей стране, их ресурсное, материально-финансовое и временное обеспечение. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2003-2006 годы, утвержденная Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 26 февраля 2003 года № 254, закрепляет основные результаты развития оздоровительной физической культуры и спорта, достигнутые при выполнении аналогичной Государственной программы на 1997-2002, определяет пути их совершенствования на ближайшие четыре года, задает основу их развития на последующие годы, которые, в свою очередь, ложатся в основу следующей Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2007-2010гг. Постановлением «Об утверждении Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2007-2010 гг.» от 30.12. 2006г., № 1777 Совет Министров РБ ввел в действие новую Государственную программу развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на указанный период. Данное Постановление изложено в Национальном реестре правовых актов Республики Беларусь от 2007г, №6, за № 5/24480.

Структура и содержание разделов Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусьна 2003-2006 годы:

В каждом из разделов Государственной программы определены основные направления развития физической культуры и спорта, сформулированы цель и конкретные задачи этого развития, разработаны мероприятия по их осуществлению.

Государственная программа развития физической культуры и спорта на 2003 – 2006 годы состоит из следующих разделов:

Общие положения

Общее руководство работой по выполнению Программы осуществляется Министерством спорта и туризма. Для реализации Программы в областях, городах и районах разрабатываются территориальные программы.

Цель и основные задачи Программы

Цель Программы – *дальнейшее развитие физической культуры и спорта как составляющей социальной политики нашего государства, направленной на укрепление здоровья нации.* Для реализации цели разработаны конкретные задачи.

Основные направления развития физической культуры и спорта

Выполнение мероприятий Программы обеспечит развитие физической культуры и спорта по следующим направлениям:

- совершенствование правовой и нормативной базы оздоровительной физической культуры;
- разработка и внедрение в практику современного учебно-методического комплекса мероприятий в сфере развития физической культуры, спорта;
- разработка и внедрение государственной системы мониторинга физического развития населения;
- создание и внедрение в практику дифференцированного программно-методического комплекса реабилитации и социальной адаптации лиц с отклонениями в психофизическом развитии и инвалидов, военнослужащих и др.;
- повышение конкурентоспособности системы подготовки спортсменов высокого класса;
- совершенствование системы подготовки и переподготовки кадров в сфере оздоровительной физической культуры;
- повышение уровня и качества научно-методического обеспечения оздоровительной физической культуры;

- повышение эффективности работы физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений;
- создание системы информационного обеспечения физического воспитания в семье, «спорта для всех», формирования здорового образа жизни;
- обеспечение врачебного контроля в процессе физического воспитания разновозрастных и социальных категорий населения;
- совершенствование системы управления отраслью.

Ожидаемые результаты

Реализация Программы предполагает сформировать у населения устойчивый интерес и мотивацию к занятиям физическими упражнениями, повысить эффективность физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, формирования здорового образа жизни, способствовать преодолению вредных привычек, уменьшению заболеваемости, повышению работоспособности, увеличению продолжительности жизни и др.

Источники финансирования

Основным источником финансирования Программы являются поступления финансовых средств из республиканского и местных бюджетов в пределах выделяемых ассигнований. Объемы капитальных вложений на развитие оздоровительной физической культуры уточняются ежегодно.

Исполнители

Исполнителями мероприятий Программы являются Министерство спорта и туризма, Министерство образования и другие Министерства Республики Беларусь. К выполнению отдельных мероприятий могут привлекаться организации, подчиненные органам государственного управления.

Контроль за выполнением

Контроль за выполнением Программы осуществляет Министерство спорта и туризма. Информация о ходе ее реализации представляется Министерством спорта в Совет Министров Республики Беларусь ежегодно к 20 марта.

Далее в содержании Программы изложены конкретные мероприятия развития физической культуры и спорта в Республику Беларусь на 2003 – 2006 годы по следующим разделам и подразделам:

I. Развитие физической культуры

- 1.1. Физическое воспитание дошкольников, учащихся и студентов.
- 1.2. Физическая культура по месту жительства.
- 1.3. Физическая культура по месту работы.

1.4. Физическая подготовка в системе министерства обороны, внутренних дел, по чрезвычайным ситуациям, Государственного комитета пограничных войск.

1.5. Физическая реабилитация и спорт инвалидов.

1.6. Физическая культура для пожилых людей.

1.7. Физическая культура в условиях воздействия последствий аварии на Чернобыльской атомной электростанции.

II Развитие спорта

2.1. Подготовка спортивного резерва.

2.2. Спорт высших достижений.

III. Ресурсное обеспечение развития физической культуры и спорта

3.1. Подготовка и повышение квалификации кадров.

3.2. Развитие материально-технической базы.

3.3. Научное обеспечение физической культуры и спорта.

3.4. Медицинское обеспечение, организация врачебного контроля.

3.5. Информационное обеспечение.

3.6. Международная деятельность.

3.7. Управление реализацией Программы.

Мероприятия разработаны и представлены в Государственной программе по каждому из 3-х разделов и их подразделов, каждый из которых включают в себя следующие блоки:

1. Организационное обеспечение.
2. Правовое и нормативное обеспечение.
3. Информационное обеспечение.
4. Подготовка и повышение квалификации кадров.
5. Научно-методическое обеспечение.
6. Материально-техническое обеспечение.

Мероприятия по реализации Государственной программы развития физической культуры и спорта представлены по каждому разделу в таблицах, имеющих следующую форму:

№ п/п	Наименование мероприятий	Исполнители	Сроки Исполнения (годы)	Источники финансирования	Объем Затрат (млн.руб)	Ожидаемые результаты
I. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НАСЕЛЕНИЯ						
1. Физическое воспитание дошкольников, учащихся и студентов						
1.1. Организационное обеспечение						
1.	Обеспечить проведение спортивно-массовых и	Минобразование, Минспорт, Минобороны, Местные	2003 - 2006	Республиканский, Местные бюджеты, средства	31.0	Формирование интереса к занятиям физической

	физкультурно-оздоровительных мероприятий	исполнительные и распорядительные органы		исполнителей		культурой, совершенствование системы ФОР
--	--	--	--	--------------	--	--

Таким же образом составляются мероприятия по всем разделам и подразделам.

Активными участниками процесса формирования ЗОЖ населения Республики на основе разработанной Государственной программы развития физической культуры и спорта являются Министерство спорта и туризма, Министерство здравоохранения, Министерство образования и другие органы государственного управления, профсоюзные и молодежные объединения и организации, средства массовой информации. Их многообразные связи и отношения, юридически закрепленные в Программе, объективно отражают необходимость установления и осуществления управленческих отношений в области физической культуры, без которых никакая, даже совершенная по своему содержанию программа не может быть осуществлена.

3. Характеристика нормативно – правовых документов, регламентирующих ОФК по месту учебы.

Для организации и координации деятельности в области ОФК среди учащейся и студенческой молодежи по месту учебы разработаны и введены в действие конкретные нормативные документы. Одним из важнейших документов, регламентирующих ОФК среди учащейся и студенческой молодежи, является Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 15 октября 1998 года № 1574 «О мерах повышения эффективности физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов».

В 1-м пункте данного Постановления Совет Министров Республики Беларусь поручает Министерству образования решить организационные вопросы функционирования физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов. Во 2-м пункте Постановления даются поручения Министерству образования, Министерству спорта и туризма, Государственному комитету по делам молодежи совместно с Национальным олимпийским комитетом внедрить в учебный процесс по физическому воспитанию программу «Олимпийские надежды Беларуси». В 3-м пункте Постановления даются поручения Министерству здравоохранения, Министерству образования и Министерству спорта и туризма по обеспечению постоянного наблюдения за состоянием здоровья и осуществлению врачебного контроля за детьми-дошкольниками, учащимися и студентами. В 4-м пункте Постановления даются поручения Министерству образования и Министерству спорта и туризма разработать совместно с Государственным комитетом по печати комплекс учебно-методических материалов и пособий. В 5-м пункте Постановления даются

поручения Министерству образования, облисполкомам, Министерству архитектуры и строительства разработать проекты новых школьных спортивных сооружений. В 6-м пункте Постановления даются поручения Министерству труда и Министерству образования совместно с Министерством финансов пересмотреть условия оплаты труда за внеклассную физкультурно-оздоровительную работу. В 7-м пункте Постановления даются поручения местным исполнительным и распорядительным органам укрепить кадры и материально-техническую базу. В 8-м пункте Постановления возлагается контроль за выполнением решений на Министерство спорта и туризма и Министерство образования.

В 1999 году с последующей их корректировкой Министерством образования разработаны следующие учебно-методические документы:

- программа внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;
- пособие для преподавателей физического воспитания и медицинских работников;
- программа физического воспитания учащихся подготовительной медицинской группы;
- программа по физической культуре для учащихся I-IV, V-XI классов общеобразовательных школ;
- комплексная программа физического воспитания учащихся I-IV классов специальных общеобразовательных школ-интернатов для глухих и слабослышающих детей;
- программа по физической культуре для учащихся профессионально-технических учебных заведений.

Для решения проблем врачебного контроля Минспортом, Минздравом и Минобразования принят совместный приказ от 03.08.1998 г. №1136(219) 482 «О совершенствовании врачебного контроля за детьми, подростками, учащимися и студентами». Выполняя распоряжение Президента Республики Беларусь, Министерством образования и Минспортом разработан и введен в действие с 1999 г. прикладной физкультурно-спортивный комплекс «Защитник отечества» для юношей допризывного и призывного возрастов. В данных документах физическое воспитание и физкультурно-оздоровительная работа с подрастающим поколением, студенческой молодежью рассматривается как обязательная составная часть всего процесса обучения и организации их досуговой деятельности. В них определены: перечень спортивного инвентаря и оборудования; нормативы уровня физической подготовленности учащихся, студентов, детей дошкольного возраста; разработаны меры по улучшению организации занятий физическими упражнениями в урочной и внеурочной формах их проведения.

С целью упорядочения структуры физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий разработан приказ Министерства спорта и

туризма РБ "О проведении спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных мероприятий по массовым видам спорта среди трудящихся и членов их семей" от 02.09.1997 г. №1085, в котором определяются уровни (республиканский и территориально-ведомственный), содержание, сроки, участники и ответственные за проведение рекомендованных к проведению мероприятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой направленности.

С целью совершенствования всего комплекса видов деятельности в области ОФК, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с разновозрастным населением страны разработано Постановление Совета Министров РБ « О мерах по дальнейшему совершенствованию массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы » от 21.07.2006 г., № 916, изложенного в Национальном реестре правовых актов Республики Беларусь от 2006г., № 122 – 5/22627.

4. Характеристика нормативно – правовых документов, регламентирующих ОФК по месту жительства населения.

Современная нормативная база создана и в структуре управления ОФК по месту жительства населения. Одним из важнейших документов, регламентирующих эту форму ОФК, является Постановление Кабинета Министров Республики Беларусь от 27 ноября 1996 года №760 «О совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в городах и городских поселках Республики». Дополнения и изменения к данному Постановлению внесены Кабинетом Министров Республики Беларусь 28 июня 2004 года №766. В настоящем Постановлении поручено Министерству спорта и туризма осуществлять методическое руководство физкультурно-оздоровительной работой с населением по месту жительства. Кроме этого, в нем одобрены мероприятия по совершенствованию физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в городах и городских поселках республики. Эти мероприятия включают в себя 25 пунктов, входящих в следующие разделы:

1. Организационное и нормативно-правовое обеспечение.
2. Подготовка и повышение квалификации физкультурных кадров.
3. Материально-техническое обеспечение.
4. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.
5. Врачебный контроль, пропаганда физкультурно-оздоровительных знаний.

Важное место в организации и проведении ФОР по месту жительства занимает Постановление Совета Министров Республики Беларусь «О дополнительных мерах по улучшению организации работы с детьми, подростками и молодежью по месту жительства» от 7 июля 1997 года № 825.

Издан совместный приказ Министерства социальной защиты, Министерства финансов и Министерства спорта и туризма «Об утверждении порядка предоставления детям из малоимущих семей, инвалидам, пенсионерам физкультурно-оздоровительных услуг» от 30 июня 1997 г. № 59/775/829.

Издан приказ Министерства спорта и туризма «Об организации и предоставлении платных физкультурно-оздоровительных услуг населению средствами физической культуры и спорта» от 30 июня 1997 г. № 832. Разработаны к этому приказу следующие, прилагающие к нему нормативно-правовые документы:

- «Порядок предоставления платных физкультурно-оздоровительных услуг населению»;
- «Положение о физкультурно-оздоровительных группах, секциях, клубах по спортивным интересам, школах здоровья»;
- «Примерный перечень платных физкультурно-оздоровительных услуг и коммерческой деятельности в области физической культуры и спорта»;
- «Перечень спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных мероприятий, рекомендуемых для проведения по месту жительства с различными возрастными группами населения».

Министерством спорта и туризма разработаны следующие нормативные документы:

- Типовое положение о центре физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства;
- Положение об аттестации специалистов, организующих физкультурно-оздоровительную работу с населением по месту жительства.

В них определены функциональные роли всех участников системы управления ОФК по месту жительства населения по основным направлениям работы: организационно-нормативного и правового обеспечения; подготовки и повышения квалификации физкультурных кадров, материально-технического и финансового обеспечения; пропаганды и врачебного контроля за занятиями физкультурно-оздоровительной направленности; льготы и их финансовое исчисление для групп населения низкой социальной обеспеченности; права и направления деятельности частных форм собственности и физкультурно-оздоровительных услуг, предоставляемых на коммерческой основе; порядок управления и организации деятельности физкультурных кадров по обеспечению физкультурно-оздоровительной работы с различными социально-демографическими группами населения по месту жительства.

Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по месту жительства населения находится под постоянным управленческим контролем со стороны Министерства спорта и туризма, его региональных и территориальных управленческих органов - областных, городских и районных управлений по физической культуре, спорту и туризму. Так, Минспортом издан приказ «О плане мероприятий по дальнейшему совершенствованию

физкультурно-оздоровительной работы с населением республики по месту жительства» от 10.11.2001 года № 2268. На его основе Витебским областным управлением по физической культуре, спорту и туризму издан Приказ «О плане мероприятий по дальнейшему совершенствованию физкультурно-оздоровительной работы с населением области по месту жительства» от 20.11.2001 года № 472. В нем утверждается план мероприятий по данному виду деятельности в области ОФК, рекомендуется городским и районным отделами по физической культуре, спорту и туризму совместно с заинтересованными организациями принять конкретные меры по его выполнению, определяется структура контроля за их выполнением. Аналогичные приказы и мероприятия разработаны во всех других областных, городских и районных управлениях по физической культуре, спорту и туризму Республики, доведены до конкретных исполнителей - работников ОФК.

Издано Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 28 июня 2004 года № 766 «О некоторых вопросах финансирования воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства», которое направлено на совершенствование финансирования воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства. В нем рекомендуется облисполкомам обеспечить финансирование названных видов работ за счет средств местных бюджетов, сократив расходы на финансирование жилищно-коммунального хозяйства и исключения расходов на финансирование воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства из сметы доходов и расходов жилищно-эксплуатационного хозяйства. Установлениями данного Постановления признаются утратившими силу ряд пунктов нормативных документов, принятых по вопросам ФОР в предыдущие годы.

5. Характеристика нормативно – правовых документов регламентирующих ОФК по месту работы

Нормативно-правовым и организационно-управленческим механизмом предусмотрена физкультурно-оздоровительная работа с населением и по месту его работы. В этом направлении ФОР основополагающим документом ее организации является совместное Постановление Коллегии Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Президиума Совета федерации профсоюзов Белорусской «О состоянии физкультурно-оздоровительной работы среди трудящихся Республики Беларусь» от 28.03.1997 г., протокол №3/20, г. Гомель. В этом Постановлении ставится вопрос о принятии решения о введении за счет средств администраций предприятий ставок инструкторов – методистов на предприятиях и учреждениях с числом работающих 500, а в колхозах и

совхозах – 300 и более человек. Настоящее Постановление состоит из 18 пунктов.

Совместными усилиями Министерства спорта и туризма и Федерации профсоюзов Республики Беларусь разработан ряд нормативно-организационных документов, направленных на эффективное функционирование производственной физической культуры. К ним относятся:

1. Рекомендации о порядке создания и деятельности физкультурно-спортивного клуба (ФСК) предприятия (объединения), учреждения, организации, колхоза, совхоза от 28.03.1997г., протокол № 3/20. Рекомендации состоят из следующих разделов: I. Общие положения. II. Цель и задачи. III. Структура ФСК. IV. Содержание работы. V. Материально – техническая база. VI. Права ФСК. VII. Учет и отчетность. VIII. Условия и порядок создания ФСК. IX. Средства и штаты ФСК.

2. Рекомендации о порядке создания и деятельности коллектива физкультуры предприятия, объединения, учреждения, организации, колхоза, совхоза от 28.03.1997г., протокол №3/20. Рекомендации состоят из следующих разделов: I. Общие положения. II. Цель и задачи. III. Организационные основы КФК и его руководство. IV. Организация и содержание работы. V. Средства КФК. VI. Права и обязанности совета КФК.

3. Типовое положение об инструкторе-методисте по физкультурно-оздоровительной работе производственного предприятия, учреждения, организации, колхоза, совхоза от 28.03.1997г., протокол № 3/20.

4. Типовое положение о Республиканском отраслевом физкультурно-спортивном клубе от 19. 08. 1997 года № 1037/25. Типовое положение состоит из следующих разделов: I. Общие положения. II. Цель и задачи. III. Средства РОФСК. IV. Порядок вступления. V. Права и обязанности РОФСК, его членов. VI. Структура и руководство работой РОФСК. VII. Контроль, учет и отчетность. VIII. Ликвидация и реорганизация РОФСК.

5. Типовое положение о городском физкультурно-спортивном клубе профсоюзов от 19. 08. 1997 года № 1037/25. Типовое положение состоит из следующих разделов: I. Общие положения. II. Цель и задачи. III. Средства и имущество городского ФСК. IV. Порядок вступления. V. Права и обязанности городского ФСК, его членов. VI. Структура и руководство работой городского ФСК. VII. Председатель городского ФСК. VIII. Контроль, учет и отчетность. IX. Ликвидация и реорганизация городского ФСК.

6. Типовое положение о районном физкультурно-спортивном клубе «Урожай».

7. Типовое положение об организации физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе.

8. Типовое положение о базовом коллективе физкультуры предприятия, организации, колхоза, совхоза.

9. Рекомендации по материальному стимулированию трудящихся, занимающихся физической культурой и ведущих здоровый образ жизни.

10. Приказ Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 сентября 1997 года № 1085. Он состоит из 2-х частей и содержит перечень спортивных, физкультурно – оздоровительных мероприятий, рекомендуемых для проведения среди трудящихся и членов их семей:

1. Республиканские физкультурно – оздоровительные мероприятия.

2. Массовые ФОМ, спартакиады и конкурсы.

11. Положение о физкультурно – оздоровительных группах, секциях, клубам по спортивным интересам, школам здоровья от 30 июня 1997 года № 832. Положение состоит из следующих разделов: 1. Общие положения.

2. Организация и содержание работы. 3. Руководство. 4. Материально – техническая база и порядок финансирования. 5. Права и обязанности занимающихся. 6. Документация, учет и отчетность.

В представленных документах определяются цели, задачи и содержание работы, средства и имущество; порядок вступления, права и обязанности членов этих организаций и самих организаций в целом; их структура и управление; права и обязанности руководящих лиц, механизм контроля, учета и отчетности физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися; финансовый механизм материального и морального стимулирования активных физкультурников и спортсменов.

На основе принятых нормативно-правовых документов в физкультурно-спортивных обществах, физкультурно-спортивных клубах, коллективах физкультуры предприятий, колхозов, совхозов разрабатываются свои внутренние управленческие документы в области физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися и членами их семей, которые постоянно корректируются в соответствии с теми потребностями и интересами Государства, общества, определенных социально-демографических групп и личности, которые изменяются, развиваются и вновь возникают в соответствии с развитием самого общества.

Семинарское занятие проводится по теме и вопросам лекции №12.

Лекции № 11 - 12

Тема: Планирующая документация при организации и проведении физкультурно – оздоровительной работы – 4 часа.

Вопросы:

1. Назначение и перечень планирующей документации при организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы.
2. Содержание и форма годового плана-графика и поурочного плана распределения учебного материала.
3. Содержание и форма годового плана физкультурно-оздоровительной работы коллектива.
4. Содержание и форма календарного плана физкультурно-оздоровительных мероприятий на год.
5. Содержание и форма положения о проведении физкультурно-оздоровительных мероприятия.
6. Содержание и форма плана подготовки физкультурно- оздоровительного мероприятия.
7. Содержание и форма плана-сценария проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия.

Литература:

1. Вилькин Я.Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: учеб. пособ. для ин-тов физ. культ. / Я.Р. Вилькин. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С.105 – 128
2. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в коллективе физической культуры ВДФСО профсоюзов: методические рекомендации. – Минск, 1988. – 79с.
3. Фурманов А.Г.Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов /А.Г.Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – С. 367 – 392
4. Гусалов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа / А.Х. Гусалов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 35 - 47

1. Назначение и перечень планирующей документации в организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы

Функционирование ОФК и ее структурных составляющих - ОРФК И ПОК не может обеспечиваться само по себе. Для этого необходима организация и обеспечение соответствующий совокупности действий и деятельности

работников физической культуры, которые в общем виде и составляют содержание **физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы**. Для повышения эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в коллективе физкультуры, учебном заведении, промышленном предприятии и др. огромное значение имеет уровень организационной работы, наличие и качество необходимой планирующей документации. Рациональное планирование и наличие качественной документации являются зеркалом любой физкультурной организации, они необходимы для успешного решения цели и задач оздоровительной физической культуры.

Планирование ФОР предполагает наличие определенной системы учебно-тренировочных занятий, физкультурно - оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, взаимосвязанных между собой и взаимодополняющих друг друга, где физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия или **физкультурно-спортивные мероприятия (ФСМ)** представляют собой состязательную или игровую форму деятельности, завершающую учебно-тренировочные занятия по различным видам ОФК и предусматривающую достижение определенного двигательного или физического результата.

Планирующая документация по организации и проведению ФОР составляется с учетом определенных **требований**. К ним относятся: - учет цели и задач учебно-тренировочного процесса и физкультурно-спортивного мероприятия (ФСМ); -учет условий и возможностей финансовой и материально-технической базы; - учет физического состояния, пола, возраста и интересов участников мероприятий; - записи в планирующих документах должны быть четкими и краткими, не позволяющими понимать содержание планирующего документа неоднозначно; - при планировании ФОР, ФСМ необходимо учитывать оздоровительную направленность и высокую эмоциональность проведения мероприятий, обеспечивающую участникам положительные эмоции и высокую готовность к предстоящему труду или учебе.

При организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы необходимо иметь следующую планирующую документацию:

1. Годовой план-график и поурочный план распределения учебного материала.
2. План физкультурно-оздоровительной работы на год.
3. Календарный план физкультурно-оздоровительных мероприятий на год.
4. Положение о проведении физкультурного мероприятия.
5. План подготовки физкультурного мероприятия.
6. План – сценарий проведения физкультурного мероприятия.

2. Содержание и форма годового плана-графика, поурочного плана распределения учебного материала

Годовой план-график распределения учебного материала является одним из основных документов планирования учебного процесса. Он позволяет наглядно представить ход и последовательность учебного процесса в течение года по применению средств ОФК в соответствии с учебной программой. Годовой план-график может иметь разную форму, однако, обязательным условием составления этого документа является наличие в нем следующих данных:

1. Содержание учебного материала (используемые средства).
2. Количество отведенных на это средство занятий или часов.
3. Название месяцев, когда будут использоваться средства ОФК, представленные в годовом плане-графике. В рамках названий месяцев могут даваться и номера занятий.

Поурочный план составляется на основе годового плана-графика и включает в себя те же средства. Он может составляться на месяц, четверть или квартал и содержит детально разработанный учебный материал по неделям и каждому занятию. Поурочный план включает в себя следующие разделы:

1. Знания /перечень тем теоретических занятий/.
2. Двигательные умения и навыки /строевые упражнения; разновидности ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений, метаний, эстафет, подвижных игр и др./.
3. Физические качества /выносливость, сила, гибкость, быстрота, ловкость/.
4. Контрольные упражнения /тесты по физической подготовленности/.
5. Домашние задания /для компенсации и совершенствования физических качеств, умений и навыков/.

В поурочном плане каждое занятие (урок) несет информацию о том, какие физические упражнения в нем используются, какая длительность и количество их выполнения, исходя из общей длительности занятия или урока. В этом случае сумма времени, отведенная на выполнение каждого отдельного упражнения, должна равняться общему времени занятия или урока. Как вариант, в поурочном плане может указываться характер выполнения используемого в уроке физического упражнения. В этом случае применяются следующие условные обозначения, которые ставятся в каждом занятии поурочного плана против применяемых физических упражнений: Р – разучивание; П – повторение; З - закрепление; С – совершенствование; К – контроль; + - использование.

Наличие поурочного плана не исключает необходимость составления подробного плана-конспекта каждого занятия или урока.

3. Содержание и форма плана физкультурно-оздоровительной работы на год

План физкультурно – оздоровительной работы на год составляется руководителем физкультурной организации или его заместителем. План составляется с целью планомерного обеспечения и претворения в практику работы физкультурной организации различных видов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. План физкультурно-оздоровительной работы коллектива (школы, вуза, физкультурно-оздоровительного центра, промышленного или сельскохозяйственного, научного и т.п. предприятия или учреждения) на год состоит из следующих разделов:

1. Организационная работа.
2. Агитационно-пропагандистская работа
3. Учебно-методическая работа.
4. Финансово-хозяйственная работа.
5. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа
6. Врачебно-педагогический контроль.
7. Учет и отчетность.

План ФОР на год составляется по следующей форме:

- 1-я графа – номер по порядку;
- 2-я графа – наименование мероприятий;
- 3-я графа – сроки исполнения;
- 4-я графа – ответственный за исполнение.

Примерное содержание и форма плана физкультурно-оздоровительной работы на год

Утверждено

на заседании коллектива ФК
« ____ » _____ 200 г.

_____/_____/_____/

**План работы физкультурно-оздоровительного центра _____
на 200 г.**

№ п/п	Разделы работы, наименование мероприятий	Объем, количество	Сроки исполнения	Ответственный за исполнение
I	<u>Организационная работа</u>			
1	Составить план работы ФОЦа на 200__ год	1	До 10.01	Директор ФОЦа (Ф.И.О.)
2	Разработать календарный план ФОМ	1	До 15.01	Зам.директора по ФОР
3	Разработать положения о проведении ФОМ	На каждое мероприятие	За месяц до его проведения	Тренеры, судьи по видам соревнований(Ф.И.О.)
4	Установить координационные отношения:		До 15.01	Зам.директора (Ф.И.О.)
5	-с редакцией газеты «Витьбичи»	1	До 20.01	--- ---
	-с руководством «Ледового дворца»	2	До 30.01	---
	Укомплектовать кадровый состав ФОЦа:	1	До 10.02	Директор, Зам.директора (Ф.И.О.)
	- тренер-инструктор по волейболу	1	До 10.01	---
	- тренер-инструктор по ритм. гимнастике		--- ---	---
	- медсестра		---	---
	- массажист и т.д.		---	---
6	Проводить рабочие		1 раз в месяц	Директор ФОЦа

	совещания работников ФОЦа			(Ф.И.О.)
II	<u>Агитационно-пропагандистская работа</u>			
1	Разработать проекты афиш, объявлений о предоставляемых ФОЦем 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	--- ---
3	Оборудовать рекламные щиты	5	До 10.02	художник, столяр (Ф.И.О.)
4	Разработать цикл лекций по ЗОЖ (расписать какие)	1	До 15.02	Ответственный за АПР
5	Организовать консультационный пункт для желающих самостоятельно заниматься физическими упражнениями	1	До 15.01	Зам. директора, врач ФОЦа (Ф.И.О.)
III.	<u>Учебно-методическая работа:</u>			
1.	Разработать планирующую документацию для организации и проведения учебного процесса в ФОГ	Для каждой группы В каждой группе	До 10.01	3 ам.директора по ФОР (Ф.И.О.), инструкторы-методисты ФОГ
2.	Обеспечить учебно-тренировочный процесс в ФОГ	6 2 2	1 раз в полгода В течение года	Зам. директора по УМР инструкторы-методисты (Ф.И.О.)
3.	Провести методические занятия для тренеров и инструкторов-	1	1раз в 2 месяца Апрель	
4.		6	Март	Зам. директора по УМР
		1	1 раз в 2	Директор, зам.

	методистов		месяца	директора по УМР
	Провести семинары по подготовке общественных физкультурных кадров:	2	До 1 февраля	Гл. бухгалтер
5.		2	до 20.02	Зам. директора по АХЧ
6.	- тренеров - общественников - судей общественников по видам спорта. Оборудовать уголок методической литературы. Проведение проверок качества учебно-тренировочного процесса		--- ---	--- ---

Репозиторий ВГУ

IV	Финансово-хозяйственная работа:		15		--- ---
			15		--- ---
	1	Составить смету расходов и доходов на 200 год	100		--- ---
	2	Приобрести инвентарь:	1	--- ---	--- ---
		- тренажеров «Здоровье»	1	--- ---	--- ---
		- велотренажеров	1	---	--- ---
		- набивных мячей:		До 1.02	
	3.	до 1 кг			--- ---
		до 3 кг		До 1.03	
	4.	до 5 кг		До 15.04	Зам. директора по АХЧ
	5.	Приобрести призы, вымпела, грамоты	3	До 1.04	Зам. директора
6.	Оборудовать кабинет для массажа	1	До 1.05		
7.	Оборудовать зал для настольного тенниса		До 20.01	Зам.директора по АХЧ	
8.	Провести инвентаризацию спортивного инвентаря и оборудования	12		Врач ФОЦа (ф.и.о.)	
9.	Подготовить площадки для спортивных игр к летнему сезону:		до 15.01	Зам. директора по ФОР	
10.	- волейбола, тенниса, футбола	1		Массажист (ф.и.о.)	
	Организовать работу пункта проката спортивного инвентаря			Ответственный за сауну	
	Приобрести необходимые медицинские приборы для ВПК			Инструкторы-методисты (Ф.И.О.)	
				Инструкторы-методисты (Ф.И.О.)	

	<p align="center"><u>Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа:</u></p>			
У.				
1.	Составить расписание занятий и оздоровительных услуг	2	До 10.01	Зам. директора по ФОР, инструкторы-методисты (Ф.И.О.)
2.	Оказание платных услуг по массажу	1	В течение года	Зам. директора по ФОР, инструкторы-методисты (Ф.И.О.)
3.	Обеспечение работы: -сауны; -ритмической гимнастики; - шейпингу; -атлетической гимнастики; - настольному теннису; -общей физической подготовки; - дартсу; - бильярду и др.	1 1 2 3 1 1 4 4 4	--- --- --- --- --- --- --- --- --- ---	
4.	Провести соревнования по ритмической и атлетической гимнастике.		По календарю	
5.	Провести «День здоровья»		По календарю	
6.	Провести массовые семейные соревнования «Веселые старты» и др.		По календарю	

<p>VI</p>	<p><u>Врачебно-педагогический контроль:</u></p> <p>1. Организовать медицинский осмотр занимающихся в ФОГ</p> <p>2. Организовать медицинский осмотр участников соревнований по видам спорта.</p> <p>3. Провести педагогическое тестирование уровня физического состояния занимающихся в ФОГ.</p> <p>4. Провести оценку санитарно-гигиенических условий занятий в ФОГ.</p>	<p>2</p> <p>По числу групп</p> <p>2 тестирования в каждой группе</p> <p>2</p>	<p>январь июнь</p> <p>За неделю до начала соревнований</p> <p>январь декабрь</p> <p>февраль октябрь</p>	<p>Врач ФОЦа (Ф.И.О.)</p> <p>Врач ФОЦа, инструкторы-методисты (Ф.И.О.)</p> <p>Инструкторы-методисты ФОГ</p> <p>Инструкторы-методисты, врач ФОЦа (Ф.И.О.)</p>
<p>VII</p>	<p><u>Учет и отчетность:</u></p> <p>1. Составить статистический отчет по форме 1-фк за 200_год</p> <p>2. Вести систематический учет физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой и агитационно-пропагандистской работы согласно номенклатуре дел и</p> <p>3.</p>		<p>до 5 января</p> <p>В течение года</p>	<p>Зам.директора по ФОР (Ф.И.О.)</p> <p>Ответственные за виды работ, инструкторы-методисты --- ---</p> <p>Директор ФОЦа, зам. директора по</p>

	журналов учета работы	1	март	АХЧ
	Провести проверку качества и количества инвентаря и оборудования:	1	март	--- ---
	- массажиста;	1	апрель	
	- сауны;	1	май	--- ---
	- ФОГ ритмической гимнастики;	1	июнь	--- ---
	- атлетической гимнастики;	1	сентябрь	--- ---
4.	- настольного тенниса;	2	октябрь	--- ---
	- шейпинга;		январь,	Зам. директора по УМР, гл. бухгалтер ФОЦа (Ф.И.О.)
	- общей физической подготовки		сентябрь	
5.	Провести проверку наличия расписаний занятий и ведения учетно-отчетной документации во всех подразделениях ФОЦа.	По каждому подразделению	к 15.12.	Все руководители подразделений ФОЦа.
	Составить отчеты по результатам работы за 200_ год			

Примечание: В предлагаемом примерном плане работы на год изложен перечень основных вопросов.

4. Содержание и форма календарного плана физкультурно – оздоровительных и спортивно – массовых мероприятий на год

Одним из основных документов планирования любого коллектива физкультуры является календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий на год. В производственном коллективе физкультуры такой план составляется на календарный год, в учебном заведении на учебный год.

Календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий предназначен для равномерного планирования мероприятий, кадровых, материальных и финансовых средств в течение года. Наличие такого плана позволяет руководителям более качественно и целенаправленно строить учебно-тренировочный процесс, а участникам готовиться, формировать интерес и мотив к предстоящим мероприятиям.

Календарный план состоит из трех разделов:

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия;
2. Комплексные мероприятия;
3. Соревнования по отдельным видам спорта;

Календарный план имеет следующую форму:

«УТВЕРЖДАЮ»
_____ 200 год.
м/п _____
дата _____ месяц

Ф.И.О. руководителя организации

Календарный план физкультурно – оздоровительных и спортивно – массовых мероприятий _____ на 200 год

_____ полное название организации

Наименование мероприятия, соревнования	Дата проведения	Место проведения	Участники, участвующие организации	Ответственный за проведение
1	2	3	4	5
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия:				
-лыжный поход выходного дня	24.01	Лесной массив «Лужесно»	Все желающие	Сидоркин В.П.
-лично-командные соревнования по подледному лову	6.02	Озеро «Лосвидо»	Сборные команды цехов, отделов	Афанасьев Г.В.
рыбы	21.02	Парк культуры и	Сборные	Иванов С.С.

		отдыха	команды цехов, отделов	
-день «лыжника», посвященный Дню защитника Отечества	6.03	Спортивный зал предприятия	Семейные команды цехов, участков	Иванов С.С.
-соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья», посвященный 8 марта	19.04	Лесопарк предприятия	Все желающие	Сидоркин В.П.
-весенний кросс	15.05	Бассейн «Мир»	Все желающие	Афанасьев Г.В.
-день пловца	15.06	Стадион предприятия	Все желающие	Сидоркин В.П.
-день бегуна	19.07	Лесной массив «Здравнево»	Все желающие	Иванов С.С.
-туристский поход выходного дня	21.08	Лесной массив «Лужесно»	Все желающие	Терентьев И.А.
-личные соревнования по сбору грибов	15.05		Все желающие	
2. Комплексные мероприятия				
Комплексная спартакиада «Здоровье»:	с10.01 по15.12			Иванов С.С., Сидоркин В.П., Афанасьев Г.В.
-Зимняя спартакиада «Снежинка»	с10.01 по 15.03	Лесопарк, и спорткомплекс предприятия	Команды цехов, отделов	
-Летняя спартакиада «Бодрость, здоровье, успех»	с10.04 по 1.07	Стадион, спорткомплекс предприятия	Все желающие	Спортклуб, физорги цехов, отделов
-Спортивный вечер, посвященный закрытию спортивного сезона	20.12	Актовый зал, спортзал предприятия	Все желающие, сборные команды цехов, участков, отделов	Спортклуб, физорги, судьи-общественники
3. Соревнования по видам спорта:				
-лично-командное первенство по настольному теннису	26-30.01	Спортзал предприятия	Сборные команды цехов, участков, отделов	Круглов М.М.
-первенство по волейболу	15.02 – 20.02	Спортзал предприятия	Команды цехов, отделов	Круглов М.М.

-первенство по футболу	с10.06 по 1.07	Стадион предприятия	Сборная команда	Иванов С.С.
-товарищеская встреча по мини-футболу	8.11	Спортзал предприятия	Сборная команда	Иванов С.С.
-личное первенство по шашкам	8.12	Библиотека предприятия	Все желающие	Сидоркин В.П.
-личное первенство по шахматам	15.01	Библиотека предприятия	Все желающие	Сидоркин В.П.

5. Содержание и форма положения о проведении физкультурного мероприятия

Положение о проведении физкультурного мероприятия является главным управленческим документом, на основании которого осуществляется подготовка и непосредственное проведение спортивно-массового мероприятия. Положение определяет сущность, содержание и порядок соревновательной деятельности, регламентирует организационные и правовые отношения между организаторами, судьями и участниками мероприятия. В нем должны содержаться лаконичные и конкретные указания по всем характерным ситуациям, которые могут возникнуть в процессе проведения соревнований. Положение должно быть кратким, при этом все разделы сформулированы ясно и четко. Не следует перегружать положение указаниями по выполнению типовых правил соревнований по конкретному виду спорта.

Особое внимание при составлении положения следует уделить следующим разделам:

- Участники соревнований;
- Программа соревнований;
- Порядок определения победителей.

Положение о проведении спортивно-массового мероприятия состоит из следующих разделов:

I. Цель и задачи соревнований.

В этом разделе указывается цель проведения соревнований и вытекающие из нее задачи. Настоящий раздел определяет направленность, характер и содержание всех остальных пунктов положения.

II. Время и место проведения.

В этом разделе дается информация о дате, месте и времени проведения соревнований.

Репозиторий ВГУ

III. Организаторы соревнований.

В этом разделе сообщается о проводящей организации, на которую возложено общее руководство, подготовка мест соревнований и финансирование мероприятия; даются сведения о том, на кого непосредственно возложено проведение соревнований.

IV. Участники соревнований.

В этом разделе даются сведения об участниках соревнований: кто допускается, какое количество в личном и командном зачетах, возраст, пол, уровень технической подготовки, какие требования предъявляются к участникам и какие условия они должны соблюдать.

V. Программа соревнований:

В этом разделе дается полная информация о видах и параметрах состязательных упражнений, дистанциях, количестве участников и команд, идущих в зачет по каждому виду программы.

VI. Порядок определения победителей.

В этом разделе дается полная информация о порядке и параметрах определения победителей во всех видах программы и возрастно-половых группах. Как правило, в спортивных соревнованиях в личном и командном зачетах победители и призеры определяются по лучшему показанному результату. Однако, в массовых мероприятиях оздоровительной направленности могут одновременно принимать участие лица разного возраста, пола, социального положения и др., где итоговые результаты соревнований необходимо определить с помощью каких-либо уравнивающих коэффициентов, дополнительных поощрительных очков и т.п. Такие условия определения победителей и призеров должны быть подробно изложены в настоящем разделе. 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.

Содержание этого раздела зависит от материальных и финансовых возможностей проводящей мероприятие организации, поставленной цели и задач. В физкультурно-оздоровительной работе принято учреждать как можно больше недорогих призов и подарков. Желательно чтобы каждая команда и каждый участник соревнований получил пусть недорогой, но памятный приз или подарок в различных номинациях соревнований, что будет свидетельствовать об определенных успехах на соревнованиях, создаст хорошее настроение и позволит сформировать мотив для дальнейших занятий физическими упражнениями.

VIII. Заявки и условия приема команд.

В этом разделе должны быть указаны сроки, место и форма представления предварительных командных и именных заявок на участие в соревнованиях. Здесь указывается время и место регистрации участников соревнований и заседания судейской коллегии совместно с представителями команд.

Положение о спортивно-массовом мероприятии обязательно должно быть утверждено руководителем или советом проводящей соревнования организации.

Примерное положение о проведении спортивно-массового мероприятия:

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ФОКа «Локомотив»
_____ В.С.Ермакович
«__» _____ 200__ г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Зав. отделом по физической
культуре, спорту и туризму
Железнодорожного р-на г. Витебска
_____ В.Н. Кухарев
«__» _____ 200__ г.

ПОЛОЖЕНИЕ **о проведении лично-командного первенства Железнодорожного** **района по настольному теннису с оздоровительно – рекреативной** **направленностью 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 по физической культуре, спорту и туризму 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.

Все участники соревнований должны иметь допуск врача к участию в соревнованиях.

V.Программа соревнований.

Соревнования проводятся в личном и командном зачетах.

В личном зачете предварительные игры проводятся 24-25 мая, в 2-х подгруппах, по круговой системе. В финале, 26 мая, проводятся стыковые игры, где участники соревнований, занявшие 1-е места в подгруппах, проводят финальную встречу за 1-е и 2-е места. Занявшие в подгруппах 2-е места, играют за 3-е и 4-е места, занявшие в подгруппах 3-и места играют за 5-6 места и т.д.

В командном зачете соревнования проводятся среди семейных команд, состоящих из ребенка и родителя или близкого родственника ребенка (взрослые родной брат или сестра, родные тетя или дядя, бабушка или дедушка). Командные встречи проводятся из 5 игр в определенной очередности: 1-я игра – ребенок-ребенок, 2-я игра – родитель-родитель, 3-я игра – пара-пара, 4-я игра – родитель-ребенок, 5-я игра – ребенок-родитель. Все игры проводятся из трех партий. Командная встреча проводится до трех набранных командой очков.

Игры проводятся в соответствии с правилами соревнований.

Система проведения командных соревнований определяется в зависимости от количества поданных заявок.

За победу игроку или команде насчитывается 1 очко, за проигрыш – 0 очков.

VI.Порядок определения победителей.

Победитель в каждом виде программы соревнований определяется по наибольшей сумме набранных очков. При наличии одинакового количества набранных очков у двух участников или команд победитель определяется по результату игры между ними; у трех и более участников или команд - места определяются по лучшей разнице выигранных и проигранных партий между спорящими участниками или командами. Если и в этом случае результат равный,

места определяются по лучшей разнице выигранных и проигранных партий во всех встречах.

VII. Награждение победителей.

Участники соревнований, занявшие 1-3 места в личном и командном зачетах, награждаются памятными призами и дипломами соответствующих степеней отдела по физической культуре, спорту и туризму 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.

6. Содержание и форма плана подготовки физкультурного мероприятия

Для успешного проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия обязательным условием является разработка плана подготовки физкультурного мероприятия. Наличие такого плана позволит более тщательно подготовить и более качественно провести запланированное мероприятие, учесть при подготовке не только крупные, но и мелкие вопросы, которые могут значительно повлиять на успех мероприятия.

При составлении такого плана необходимо учитывать интересы участников, имеющиеся материальные и финансовые возможности проводящей организации. При составлении плана подготовки ФСМ, по возможности, необходимо включать спонсорскую помощь и деятельность различных специалистов и организаций.

План подготовки физкультурного мероприятия состоит из следующих разделов:

1. Разработка документов мероприятия.
2. Материальное обеспечение.
3. Техничко-вспомогательное обеспечение.
4. Агитационно-пропагандистское обеспечение.
5. Организация врачебного контроля и обслуживания.
6. Организация судейского обслуживания.
7. Организация транспортного и бытового обслуживания.

Составляется план проведения физкультурного мероприятия по следующей форме и включает в себя следующие графы:

1. Наименование разделов, содержание работы.

2. Объем, количество.
3. Дата выполнения.
4. Ответственный за исполнение.
5. Привлеченные специалисты, организации.

«УТВЕРЖДАЮ»
(дата) (месяц) (год)

Ф.И.О. руководителя организации

Примерный план подготовки физкультурного мероприятия

Наименование разделов, содержание работы	Объем, количество	Срок исполнения	Ответственный	Привлеченные специалисты, организации
1	2	3	4	5
1.Разработка документов:				
-положения о ФОМ	1	10.02	Иванов С.С.	
-плана-сценария проведения ФОМ	1	15.02.	Радугин П.С.	
-сметы расходов на проведение ФОМ	2 экз.	11.02.	Степанов Г.С. Орлов В.П.	
-подготовка протоколов	50	20.02	Радугин П.С.	
2.Материальное обеспечение:				
- разметка площадок	3	14.02– 16.02.	Судьи-общественники	ЖЭС микрорайона
-подготовка снаряжения			Иванов С.С.	
- оборудование зон безопасности	2	14.02– 17.02.	--- ---	
- обновление покрытий дорожек		14.02– 18.02.	--- ---	Завод «Доломит»
-оборудование зрительских мест и т.д.	150	15.02– 20.02.	Радугин В.Н.	Бригада плотников
3.Технико- вспомогательное обеспечение:				
Подготовка и приобретение измерительных инструментов: а) секундомеров б) рулеток в) электронных часов	2шт. 3шт. 2шт.	20.02– 23.02.	Сидоркин В.П.	Привлечение спонсорских организаций (расписать, каких)

и т.д.				
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.	Привлечение спонсорских организаций (расписать, каких)
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.	Привлечение спонсорских организаций (расписать, каких).
Изготовление флажков: -белых -красных -синих	3 шт. 20 шт. 20 шт.	24.02- 26.02.	Сестрицкая ВН	Столярная мастерская
4. Агитационно-пропагандистское обеспечение:				
-изготовление рекламных щитов	3 шт.	27.02 – 30.02.	Радугин В.Н.	Столярная мастерская
-составление комментаторских текстов	2	27.02 – 30.02.	Сестрицкая Т.Н.	
-подготовка показательных выступлений	2	27.02 – 30.02.	Данилин Н.Н.	ДЮСШ №1
-подготовка и изготовление афиш	30 шт.	27.02 – 30.02.	Корзун З.К.	Художник центра, оператор-программист
-рассылка и расклеивание афиш и т.д.	30 шт.	27.02 – 30.02.	Судьи-общественники	
5. Организация врачебного обслуживания:				
-медосмотр участников соревнований		1.03– 2.03.	Радугин В.Н.	Комната врачебного контроля и функциональной диагностики
-текущее обслуживание в процессе соревнований		1.03– 2.03.	Радугин В.Н.	Комната врачебного контроля и функциональной диагностики
-приглашение врача и медсестры		6.03.	Радугин В.Н.	Комната врачебного контроля и функциональной диагностики

6. Организация судейского обслуживания:				
-подбор бригады судей	10 чел.	до 1.03 4.03.	Степанов В.Г.	ФФК и С ВГУ им. П.М. Машерова
-инструктаж судей	1	до 1.03 4.03.	Степанов В.Г.	ФФК и С ВГУ им. П.М. Машерова
-инструктаж вспомогательного персонала.	1		Степанов В.Г.	ФФК и С ВГУ им. П.М. Машерова
7. Организация транспортного и бытового обслуживания:				
-составить график движения автобусов к месту старта и обратно	1	до 5.03	Орлов К.М.	АТП № 23
-арендовать автобус на 30 посадочных мест	2	до 6.03	Орлов К.М.	АТП № 23
-организовать работу буфета.	1	8-10.03	Цветкова Н.А.	

7. Содержание и форма плана – сценария проведения физкультурного мероприятия

Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия должны проходить в праздничной атмосфере, на фоне положительных эмоций с соответствующим оформлением и организацией. Четкая, красочная и торжественная церемония открытия и дальнейшего проведения соревнований оказывает мобилизирующее и активизирующее влияние на участников, судей и руководителей, привлекает внимание общественности, прессы, радио и телевидения, что способствует повышению значимости проводимого мероприятия. Все это требует тщательной разработки специального документа - плана – сценария проведения физкультурного мероприятия.

В план – сценарий включаются все мероприятия, связанные с открытием соревнований, порядком и очередностью их проведения, награждением и закрытием соревнований. Все названные мероприятия должны быть расписаны по времени их проведения.

План – сценарий составляется по следующей форме и имеет следующие графы:

1. Время проведения какого-либо действия или мероприятия.
2. Видовая часть, где указаны виды деятельности или программы соревнований.
3. Музыка, информация, где указывается какой текст диктора или какое музыкальное произведение должны звучать в этот момент.

4. Ответственный, где указываются должности и фамилии, отвечающих за каждое конкретное действие или видовую часть соревнований.

Примерный план – сценарий проведения семейных соревнований «Папа, мама и я – спортивная семья».

Время	Видовая часть	Музыка, информация	Ответственный
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	Радиотехник Игнатов А., Судья при участниках
11.35-11.40	По команде судьи при участниках участники соревнований торжественным маршем входят в зал и занимают место вдоль зала лицом к столу жюри.	Спортивный марш	Игнатов А. Судья при участниках
11.41-11.45	Члены жюри и занимают свои места.	Спортивный марш	Игнатов А., Гл. судья
11.46-12.00	Рапорт капитанов команд главному судье соревнований о готовности к участию в соревнованиях.		Главный судья соревнований, капитаны команд
12.01-12.10	Капитаны команд поднимают олимпийский флаг (флаг с эмблемой праздника и т.п.).	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.	Его речь	Главный судья соревнований
12.21-12.25	Руководитель организации приветствует участников соревнований.	Его речь	Сорокин И.С., руководитель организации
12.25-12.30	Главный судья объявляет программу соревнований.	Его речь	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	I-вид программы соревнований (назвать, какой именно).	Информация об условиях и правилах соревнований	Гл. судья, судьи по виду программы
12.51-	Жюри объявляет результаты I-вида		Председатель

12.55	состязаний		жюри
12.56-13.10	II-вид состязаний (указать, какой именно).	Информация и комментарии в процессе состязания	Судья-информатор, Гл. судья, судьи по виду программы
13.11-13.15	Жюри объявляет результаты II-вида состязаний		Председатель жюри.
13.16-14.10	III-вид состязаний (указать, какой именно)	--- ---	--- ---
14.11-14.15	Жюри объявляет результаты III-вида состязаний	Комментарий о технике выполнения упражнений	Председатель жюри. Судья-информатор
14.16-14.26	Показательные выступления (указать, по какому виду физических упражнений, кто выполняет)	Муз. сопровождение	Судья-организатор, Игнатов А
14.27-14.40	IV-вид состязаний (указать, какой именно)	Комментарий по ходу выполнения упражнений	Судья-информатор
14.41-14.45	Жюри объявляет результаты IV-го вида состязаний		Председатель жюри
14.46-15.00	Конкурс на лучшую эмблему соревнования. Жюри готовится к объявлению итогов конкурса. Участники соревнований строятся у входа в спортивный зал.	Комментарий по ходу конкурса	Судья конкурса на лучшую эмблему. Председатель жюри. Судья при участниках
15.01-15.10	Команды торжественным маршем входят в спортивный зал и строятся лицом к трибунам (согласно занятым в соревнованиях мест)	Спортивный марш	Иванов А. Судья при участниках
15.11-15.15	Главный судья соревнований открывает процедуру торжественного награждения.	Его речь	Главный судья соревнований
15.15-15.20	Председатель жюри объявляет общие итоги соревнований.		Председатель жюри
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. Сорокин И.С. Спонсор соревнований

15.41-15.45	Команда-победительница опускает флаг соревнований.	Гимн Олимпийских игр	Иванов А., главный судья соревнований
15.45-15.50	Команды-участницы соревнований совершают круг почета и покидают спортивный зал.	Песня «Чтобы тело и душа были молоды»	Иванов А., судья при участниках.

Репозиторий ВГУ

Лекция № 13

Тема: Агитационно-пропагандистская деятельность в оздоровительной физической культуре – 2 часа

Вопросы:

1. Понятие «агитация» и «пропаганда», их место в жизнедеятельности общества.
2. Цель, задачи и структура агитационно-пропагандистской деятельности.
3. Виды и формы агитации и пропаганды.
4. Содержание и принципы агитационно - пропагандистской деятельности.

Литература:

1. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – С.80-87
2. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие/ Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – С.61-71.
3. Вилькин Я.Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: учеб. пособ. для ин-тов физ. культ. / Я.Р. Вилькин. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 128 – 136.

1. Понятие «агитация» и «пропаганда», их место в жизнедеятельности общества

Население, которое вовлечено в занятия физическими упражнениями разной предметной направленности – лечебной, реабилитационной, профессионально-прикладной, оздоровительно-рекреативной проявляет физкультурную активность на основе сформировавшихся у нее мотивов к физкультурной деятельности как средству удовлетворения имеющихся у них различных физкультурных потребностей.

Формирование физкультурной активности личности – сложный социокультурный процесс, который осуществляется всей системой социальной ориентации на физкультурную деятельность. Ведущее место в этом процессе занимает агитация и пропаганда.

Под агитацией (от лат.agitatio – побуждение к чему-либо) следует понимать действие, преследующее задачу убедить объект в чем-либо, склонить к чему-либо.

Под пропагандой (от лат.propaganda – распространять) следует понимать распространение и разъяснение идей, учений, взглядов, теорий (Словарь иностранных слов: - М.: Советская энциклопедия, 1964. – С. 20, 525).

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 удержание (сохранение) убеждения в необходимости определенных действий, деятельности, т.е. проявлении активности в оздоровительной физической культуре - физкультурной активности.

Ориентирующее воздействие на личность в процессе агитации и пропаганды осуществляется на институциональном и неинституциональном уровнях. К институциональному уровню относятся воздействия средств массовой информации (СМИ) и специально организованные действия соответствующих организаций как субъектов ориентации (работников детских садов, общеобразовательных школ, средних специальных учебных заведений, вузов, медицинских и культурных учреждений и т.п.). К неинституциональному уровню относятся ориентирующие воздействия на личность неформального (друзей, товарищей, знакомых) и семейного окружения (родителей, родственников).

Степень интенсивности ориентирующего воздействия на личность перечисленных субъектов ориентации неоднозначна. Исследования показывают, что ведущее ориентирующее воздействие на личность среди институциональных субъектов оказывают СМИ (44,3%), в меньшей степени - медицинские работники поликлиник и больниц (20,7%), физкультурные специалисты предприятий и учебных заведений (18,3%), работники физкультурно-оздоровительных и спортивных учреждений (9,4%), предприятий и учебных заведений (7,2%), руководители предприятий и учреждений (5,5%). Среди неинституциональных субъектов наибольшее ориентирующее воздействие оказывают члены семьи (38,4%), знакомые - 32,6%(1). Следовательно, вопрос привлечения к занятиям физическими упражнениями оздоровительной направленности различных социально-демографических групп населения это вопрос формирования духовной подсистемы физкультурной деятельности путем ориентирующего воздействия на личность институциональных и неинституциональных субъектов социальной ориентации в области ОФК.

Пропаганда и агитация, осуществляемая целенаправленно, с применением разработанных программ и при помощи присущих ей средств и методов приобретает характер и статус агитационно-пропагандистской деятельности.

2. Цель, задачи и структура агитационно – пропагандистской деятельности

В области ОФК агитационно – пропагандистскую деятельность (АПД) следует рассматривать как целенаправленную деятельность социального субъекта 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.

Как и любой вид деятельности, агитация и пропаганда в своей структуре имеет следующий набор компонентов и элементов:

► **субъект** АПД – отдельный человек или специально организованная группа людей, осуществляющая пропаганду и агитацию в области физической культуры на институциональном и неинституциональном уровне. Эффективность агитационно – пропагандистской деятельности во многом зависит от следующих возможностей и качеств субъекта: ☐ обладание научно-обоснованной информацией определенной тематической направленности; ☐ способность к целенаправленному, планируемому способу подачи информации и организации деятельности; ☐ наличие коммуникативных способностей и вариативности в их проявлении; ☐ наличие собственного опыта в деятельности информационного пространства (физкультурного опыта).

► **объект** АПД – отдельные личности, социально-демографические группы (половые, возрастные, профессиональные, медицинские и т.д.) с присущими им различными уровнями информированности, образованности, мотивами, состоянием здоровья, двигательными и физическими способностями, степенью проявления физкультурной активности;

► **цель** АПД – **формирование устойчивой физкультурной активности различных контингентов населения.** Выполнение данной цели возможно при достижении последовательно связанных между собой **задач**:

5. Повышение физкультурной грамотности, образованности населения в области ОФК, здорового образа жизни.
6. Формирование у личности мотивов занятий физическими упражнениями и доведение их до уровня убеждения в необходимости этих занятий.
7. Популяризация средств и форм ОФК, и на этой основе привлечение к регулярным занятиям физическими упражнениями различной направленности.
8. Поддержание и повышение физкультурной активности занимающихся, актуализация эффективности физкультурно-оздоровительных занятий;

► **средства** АПД, к которым относятся: 1. Средства массовой информации: радио, телевидение, пресса, реклама, телесвязь, почта, т.е. институциональное воздействие. 2. Коммуникативное межличностное и межгрупповое общение: членов семьи, друзей, знакомых, т.е. неинституциональное воздействие. Обеспечение цели и задач АПД, достижение ее результата возможно только при тщательно подобранных ее средствах. Выбор тех или иных средств, интенсивность и эффективность их воздействия всецело зависит от следующего компонента АПД – ее **методики и технологии**;

► **методика и технология** АПД – это целенаправленный процесс применения средств, методов и форм для достижения строго запланированного результата. Ее процессуальными составляющими являются:

1. Определение проблемы и темы: - выделение актуальных проблем и противоречий в состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности людей, состоянии их сознания в области оздоровления, физических упражнений, ЗОЖ, их профессиональных и жизненных проблем и т.д.; - выяснение тематической направленности их интересов в области ОФК, здоровья, в соответствии с имеющимися у них потребностями. 2. Разработка цели и задач предстоящего действия. 3. Подбор средств. 4. Выбор исполнителей. 5. Создание организационных условий для работы: определение места и времени ее проведения, порядок оповещения, привлечение слушателей, подготовка необходимого технического оборудования и места проведения работы. 6. Подбор и составление информационного материала. 7. Проведение информационного воздействия. 8. Оценка его результатов на субъективном (со стороны исполнителя) и объективном (со стороны слушателей, зрителей, участников) уровнях;

► **результат** АПД – это ее достигнутый эффект в соответствии с поставленной целью и задачами. Степень эффективности АПД – это степень соответствия поставленной цели и полученного результата.

Агитационно – пропагандистская деятельность осуществляется во всех сферах жизнедеятельности и в единстве своих структурных компонентов выполняют следующие **функции** по отношению к общественному сознанию, мнению и поведению людей:

1. Доставку ретроспективной и новой информации.
2. Стимулирование и организацию мнения людей, вынося на оценку общественности социально-значимые точки зрения.
3. Изменение неадекватно сложившегося мнения.
4. Доведение общественного или индивидуального мнения до состояния убеждения и формирование мотива поведения.

3. Виды и формы агитационно – пропагандистской деятельности

Идеологическое и чувственно-эмоциональное воздействие АПД, несущее в себе индивидуальный и групповой опыт в занятиях физическими упражнениями физкультурно-оздоровительной направленности, осознание их влияния на организм человека обеспечивается на институциональном и неинституциональном уровнях. В практике АПД институционального уровня в области ОФК сложились такие **виды агитации и пропаганды** как устная, печатная, наглядная, показательная агитация и пропаганда, реклама.

Устная агитация и пропаганда – это целенаправленный процесс языково-информационного воздействия на слушателей в ходе коммуникативного межличностного или межгруппового общения. Она осуществляется в следующих формах:

- беседа – коммуникативное взаимодействие тематической направленности с участием одного или нескольких специалистов (учителей физкультуры, тренеров, медицинских работников, спортсменов, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах и т.д.). Ее специфическими чертами являются выступление специалистов, ответы и вопросы слушателей;

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

- лекция – устное выступление специалиста по конкретному тематическому вопросу в течение 30-40 минут с последующими ответами на вопросы слушателей. Ее назначение – создать целостное представление в сознании людей о конкретном аспекте, факте, явлении в области физической культуры и здорового образа жизни;

- лекторий – цикл лекций по одной из проблем или нескольким взаимосвязанным проблемам сохранения и укрепления здоровья;

- конференция – коммуникативное взаимодействие путем зачитывания ее участниками кратких, регламентированных выступлений по различным вопросам или тематическим блокам вопросов насущной проблемы с целью поделиться практическим опытом или результатами проведенного научного исследования;

- тематические вечера – комплексный способ применения различных видов, средств и форм пропаганды и агитации;

- радиогазета – коммуникативно-звуковое общение при помощи технических способов подачи информации: радиоустановок, радиосети, наушников и т.д. Данный вид агитации и пропаганды применяется с целью сообщения аудитории краткой информации определенной тематической направленности: о результатах выступления команды, проведения соревнований, праздников здоровья, различной рода информация, сообщения и т.п.;

- консультационные пункты – коммуникативное взаимодействие специалиста и посетителя с целью информирования последнего по интересующим его вопросам в области ОФК, ЗОЖ.

Печатная агитация и пропаганда - это способ подачи визуально-смысловой информации в текстовой форме. Ее достоинством является масштабность, квалифицированность освещения широкого круга актуальных проблем физической культуры, возможность довести информацию до всех слоев населения с целью формирования общественного мнения. Печатная АиП может осуществляться в форме книг, журналов, газет, брошюр и т.п. В определённой мере использование печатной информации используется в таких формах АиП, как стенгазеты, объявления, афиши, свето-газеты и т.п. Комплексной формой печатной агитации и пропаганды являются методические кабинеты - специально

оборудованные помещения для хранения и выдачи литературы определенного тематического плана. Перечисленные формы печатной АиП могут применяться в любой организации, учреждении, учебном заведении, промышленном предприятии, на улице и т.д.

Наглядная агитация и пропаганда – это визуально-пространственный способ подачи информации в основном долгосрочного пользования. Ее основными формами являются:

- стенды – стационарная форма подачи информации: приказов, распоряжений, планов работы, таблиц рекордов, рисунков (фото) тренажеров, рекламных объявлений, текстовой материал о преимуществах, особенностях, содержании занятий конкретным физическим упражнением, видом спорта и т.п. Их информационно-пропагандистская эффективность в определенной мере зависит от красочности, лаконичности, образности (схемы, графики, рисунки) и доступности получения информации. Размещение стендов должно быть связано с местом наибольшего посещения или нахождения людей (фойе, рекреации, на стене около спортзалов, актовых залов и т.д.);

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

- фотовитрины – тематические выставки фотографий, освещающих какое-либо событие (поход, соревнование, урок и т.п.), портреты лучших спортсменов, активных физкультурников, инструкторов-общественников и т.п.;

- фотоальбомы – набор ретроспективных или современных фотографий, отражающих различные стороны физкультурно-спортивной работы школы, вуза, предприятия и т.п. Здесь может быть собрана фотоистория спортивного клуба, секции, кружка; фотографии недавно прошедших спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительных праздников;

- плакаты – форма подачи комплексной информации по нескольким или наиболее главным вопросам физкультурно-спортивной работы организации: предоставляемые физкультурно-оздоровительные услуги, новые спортивные залы, достижения в спорте, выпускаемое (приобретенное) спортивное оборудование, спортивная одежда и т.п. Они могут быть отпечатаны типографским способом или сделаны самими членами секции, школы, вуза, предприятия;

- буклеты – комплексная форма АиП, включающая в себя фото-плакатную подачу информации демонстрационного характера. В них, как правило, печатаются фотографии и соответствующие им тексты, пропагандирующие разные стороны физкультурно-оздоровительных услуг, состояние материально-технической базы занятий физическими упражнениями, комплекс консультационных мероприятий, результаты физкультурно-оздоровительной работы физкультурно-оздоровительных центров, спортивных клубов и т.п.

Показательная агитация и пропаганда – это специально-организованные физкультурно-спортивные представления с целью демонстрации своих достижений занимающимися определенными физическими упражнениям или видами спорта. Результатом этого вида АиП является создание эталона, образца достижений в области физической культуры. Предметом показа здесь могут быть: техника выполнения физических упражнений, спортивные приемы, конституция тела (например, культуриста, пловца, борца и др.), степень развития физических качеств (гимнаста, штангиста, прыгуна и т.п.), а также спортивная форма, спортивный инвентарь, спортивные залы, площадки, стадионы и т.п.

Основными формами показательной АиП являются: ● показательные занятия физическими упражнениями с группой занимающихся (например, ритмической гимнастикой), спортивные тренировки (например, по футболу); ● показательные выступления квалифицированных спортсменов (по гимнастике, гиревому спорту, шахматам, шашкам, игровым видам спорта и др.); ● проведение физкультурно-спортивных мероприятий, соревнований, пробегов, блиц-турниров с участием хорошо подготовленных спортсменов; ● показ кинофильмов, кинокольцовок техники выполнения физических упражнений, церемоний открытия, закрытия соревнований, конкурсов по различным видам спорта и связанных с ними физических упражнений; ● экскурсии на спортивные сооружения, в детские спортивные школы, физкультурно-оздоровительные центры, бассейны и т.п.

Реклама– это комплексный способ создания популярности физическим упражнениям, спорту, ЗОЖ и др. Она осуществляется с помощью: телевидения, печати, рекламных щитов (стендов), почтовой и телефонной связи, радио, светотекстов и других средств массовой коммуникации.

Основной формой рекламы являются объявления и рекламные ролики, клипы и т.п. Ее специфическими характеристиками выступают: лаконичность и четкость информации, непрерывность воздействия (эффект приучения, запоминания), оригинальность, научная обоснованность, доступность, правдивость, чувственно-эмоциональная насыщенность, образность.

При разработке рекламного объявления необходимо акцентированно выделять основные понятия текста, использовать разные размеры шрифтов, учитывать объем, место расположения рисунка, фотографии, адреса организации.

4. Содержание и принципы агитационно – пропагандистской деятельности

Особое значение в агитационно – пропагандистской деятельности отводится ее содержанию. Какие бы средства, формы и виды воздействия на сознание и чувства людей не применялись - главное, что и как воспринимает человек (смысл сказанного, увиденного, услышанного).

Исследования последних лет показывают, что именно содержательная сторона информирования различных слоев населения в области ОФК, спорта имеет серьезные недостатки. Так, анализ институциональных каналов АиП показал, что основными тематическими направлениями телевидения, радио, спортивной печати являются обзор результатов соревнований по видам спорта, медикаментозных, гигиенических средств оздоровления, в то время как освещению комплекса оздоровительных систем, методик занятий, психорегуляции, питания, закаливания отводится незначительная часть информационного поля. Агитация и пропаганда, предназначенная для выполнения задач образования и воспитания в области физической культуры, ОФК, формирования здорового образа жизни, должна включать в себя содержательно-информационный материал, сочетающий в себе сведения всей структурной целостности факторов социальной ориентации на физкультурную деятельность.

Для обеспечения здоровья человека необходим комплекс мер, составляющих структуру ЗОЖ. В этой связи и содержание агитационно-пропагандистского воздействия должно включать комплекс сведений о всех компонентах ЗОЖ. Исследования свидетельствуют, что в этот комплекс информационного воздействия должны включаться следующие тематические направления, раскрываемые в различных средствах, формах и видах агитации и пропаганды:

- 1) Раскрытие анатомио-физиологических закономерностей функционирования организма человека в природной и социальной сфере.
- 2) Оптимальные параметры веса, пульса, артериального давления для нормальной жизнедеятельности человека.
- 3) Оптимальный уровень развития физических, психических, психофизиологических качеств и двигательных способностей для определенного пола, возраста, профессиональной принадлежности и т.д., необходимых для оптимальной жизнедеятельности человека.
- 4) Эффективность воздействия средств физических упражнений на здоровье, физическое развитие и физическую подготовленность личности.
- 5) Способы (методики) организации (самоорганизации) и проведения занятий различными видами физических упражнений.
- 6) Способы врачебно - педагогического контроля (самоконтроля) за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

7) Отрицательное воздействие на организм человека курения, алкоголя, наркотиков и способы борьбы с этими вредными факторами.

8) Положительное воздействие на организм человека закаливающих процедур, природных средств оздоровления, их принципы и методы применения.

9) Основы, принципы и методы гигиены тела, одежды, жилья, занятий физическими упражнениями.

10) Сведения о полезности для здоровья человека различных продуктов питания, способы их отбора и приготовления к употреблению.

11) Информация о необходимости и способах саморегуляции психического состояния.

12) Необходимость и способы рационального режима труда и отдыха.

13) Особенности занятий физическими упражнениями, питания и гигиены в условиях радиационного загрязнения.

Имеющиеся научные данные свидетельствуют о том, что между уровнем информированности по указанным тематическим направлениям и степенью физкультурной активности населения Республики Беларусь существует прямая зависимость. Хорошо информированы по этим вопросам 31,0%, недостаточно информированы и не информированы – 69% населения. Хорошо владеют методикой применения этих знаний на практике 35,2%, недостаточно владеют ими и не владеют – 64,8% опрошенных. Соответственно и проявляют устойчивую физкультурную активность 29,4%, не проявляют ее 71,6%.

Комплексный эффект агитационно-пропагандистской деятельности возможен при соблюдении принципов ее обеспечения. К ним относятся:

9. Научная и практическая **обоснованность** всей АПД, т.е. ее доказательность и правдивость.

10. Учет интересов, потребностей и возможностей социально-демографических и социально-психологических особенностей населения.

11. Непрерывность – многократное, постоянное воздействие на объект.

12. Доступность подачи и доведения информации во всем ее проявлении: материальном, образовательном и т.д.

13. Оригинальность, наглядность, запоминаемость информации.

14. Чувственно-эмоциональная насыщенность, сравнимость поставляемой информации с реальным состоянием здоровья, уровнем физического развития и другими параметрами жизнедеятельности конкретных групп населения.

15. Комплексность – информационное обеспечение всех аспектов ЗОЖ, физкультурной деятельности всеми институциональными и неинституциональными каналами связи, видами, формами и средствами агитации и пропаганды.

16. Нормативно – правовая и методическая обеспеченность ОФК: 1) Разработка государственной программы агитации и пропаганды по вопросам ЗОЖ, ОФК; 2) Разработка целевых агитационно-пропагандистских программ

республиканских и региональных СМИ; 3) Разработка тематических лекториев в системе здравоохранения и их конкретном функционировании в медицинской практике.

4) Неукоснительное выполнение работниками физической культуры теоретических разделов программ по физическому воспитанию учащихся и студентов.

5) Разработка стимулирующих мер поощрения субъектов агитационно – пропагандистской деятельности в области ОФК и ЗОЖ.

Семинарское занятие проводится по вопросам лекции №13 – 2 часа.

Лекция № 14

Тема: Материально – техническая база и финансовая деятельность в оздоровительной физической культуре – 2 часа

Вопросы:

1. Характеристика материально-технической базы оздоровительной физической культуры.
2. Характеристика физкультурно - оздоровительных сооружений.
3. Финансовая деятельность в области оздоровительной физической культуры.

Литература:

1. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – С.123-128
2. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие/ Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – С.72-85.

1. Характеристика материально – технической базы ОФК

Для обеспечения и эффективности занятий физическими упражнениями во всем многообразии их видов и форм обязательным необходимо наличие материально – технической базы и финансового обеспечения. Их функциональное назначение – это создание материальных и финансовых условий для успешного функционирования всех других компонентов ОФК: физкультурной, агитационно-пропагандистской, научно-методической, управленческой и медицинской деятельностей.

Материально - техническая и финансовая деятельность в сфере ОФК – *это целесообразный производственный, финансовый, распределительный процесс и его результаты по созданию, сохранению, развитию материально-технической базы, ее распределению в соответствии с целями и задачами государства, интересами и потребностями различных регионов, населенных пунктов, социально-демографических групп населения в области оздоровления, физического развития и совершенствования, финансированию всех видов деятельности на основе имеющегося и перспективного экономического состояния страны.*

Материально - техническая деятельность в области ОФК направлена на создание **материально-технической базы как совокупности вещественных элементов, используемых для занятий физическими упражнениями физкультурно-оздоровительной направленности.** К ним относятся: ●

спортивные и физкультурно - оздоровительные сооружения; ● физкультурное оборудование и инвентарь; ● специализированные средства передвижения; ● спортивная одежда и обувь; ● измерительные приборы и аппаратура.

Спортивные и физкультурно - оздоровительные сооружения – это специальные материальные объекты, имеющие характер учреждения (организации), обладающие соответствующими сооружениями, постройками и которые используются для занятий физическими упражнениями различной направленности. Они являются не только элементами материально-технической базы физической культуры, но и одним из звеньев физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Физкультурные сооружения, как организационное звено, предназначены для выполнения следующих задач:

7. Создания и расширения возможностей для организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий.

8. Предоставление своих площадей для организации и проведения учебно-тренировочных, учебно-оздоровительных и учебно-образовательных занятий в области ОФК (работа кружков, секций по видам спорта, физкультурно-оздоровительных групп, консультационных пунктов, кабинетов здоровья и диагностики; оборудование и функционирование дорожек и кругов здоровья, освещенных беговых и лыжных трасс, спортивных залов и т.п.).

9. Разработка и обеспечение планов физкультурно-спортивных мероприятий, согласованных с аналогичными планами физкультурно-спортивных организаций района, города, области с целью привлечения населения к регулярным занятиям физическими упражнениями и организации досуга.

10. Участие в обеспечении, подготовке и переподготовке кадров для работы на спортивных и физкультурно - оздоровительных сооружениях.

11. Развитие менеджмента и маркетинга в области физкультурно-оздоровительных услуг, проведения спортивных соревнований, фестивалей и праздников.

12. Проведение и совершенствование агитации и пропаганды в области ОФК и спорта.

Физкультурное оборудование и инвентарь – это искусственно созданные материальные и технические средства, применение которых усиливает эффект занятий физическими упражнениями, вызывает и поддерживает положительные эмоции в структуре физкультурно-спортивных интересов людей. К числу оборудования физкультурно-оздоровительных и учебно-тренировочных сооружений относятся: ● стандартное и нестандартное оборудование; ● различные приспособления, технические устройства и т.п. В комплексе они создают базовые условия для занятий физическими упражнениями определенной целевой направленности.

Стандартное оборудование можно представить в следующем классифицированном виде:

4. Оборудование комфортно-обслуживающего назначения: мебель, зеленые насаждения, тканевые или пластиковые покрытия окон, аквариумы, музыкальные и телеустановки и т.д.
5. Оборудование специально-технического назначения: оборудование и приборы, обслуживающие бассейны, душевые установки, бани, сауны и др.
6. Оборудование физкультурно-спортивного назначения: стойки для натяжения сеток в волейболе, теннисе, бадминтоне, щиты и кольца для баскетбола, футбольные ворота, заградительные щиты (сетки) на окнах; на стадионах посадочные места, трибуны, помещения для прессы, видео и аудиоаппаратура, осветительные установки, электронные информационные установки, информационные щиты.

Стандартность такого оборудования заключается в нормативно установленных размерах, технических характеристиках, технологической процедуре изготовления, дизайне и серийном выпуске предприятий, фабрик, мастерских, за которыми в государственной или частной форме закреплена такой вид выпускаемой продукции и официально реализуемый через торговую сеть, спортивные базы.

Нестандартное оборудование – это дополнительный вид материально-технических средств, конструируемых, изготавливаемых и используемых для решения частных, локальных задач занятий физическими упражнениями. Их **нестандартность** заключается: 1). В модификации стандартного оборудования по размерам, техническим характеристикам, мобильности их использования (быстрота установления, занимаемое место в спортивном зале, на местности и т.д.). 2). В возможности использования в их изготовлении вспомогательных (или природных) материалов. К нестандартному оборудованию относятся: гимнастические перекладины мобильной сборки, комбинированные и фигурные лестницы, удлиненные параллельные брусья, специальные гимнастические скамейки для коллективного выполнения силовых упражнений и т.п.

Физкультурный инвентарь – это определенный набор материальных ценностей (предметов, устройств, приспособлений и т.д.), представляющих собой целевые или вспомогательные средства проведения занятий определенными видами спорта, выполнения отдельных физических упражнений или их комплексов. Физкультурный инвентарь можно классифицировать по нескольким признакам:

- 1) По техническому устройству – сложно-технический и простой.
- 2) По роли в выполнении физических упражнений – основной и вспомогательный.
- 3) По целевому назначению – для развития различных физических качеств.
- 4) По характеру функционального назначения – однофункциональный и многофункциональный.
- 5) по размерам – крупный и мелкий.

К основным видам крупного инвентаря для занятий физкультурно-оздоровительной направленности относятся тренажеры и тренажерные устройства. Тренажер (от латинского train – обучать, тренировать) – техническое устройство или приспособление, предназначенное для воспитания и совершенствования двигательных, профессионально-прикладных навыков и умений, развития определенных физических качеств, для медицинской реабилитации (механотерапия).

В зависимости от цели использования и конструкции тренажеры классифицируются на спортивные, оздоровительные, лечебные и профессионально-прикладные. Каждый из них различается по следующим признакам: от способа использования – для индивидуального или коллективного пользования; по характеру воздействия – на комплексного и локального 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. Их основными достоинствами являются комплексность воздействия, оснащенность приборами дозирования физической нагрузки и контроля за ее величиной, направленного воздействия на определенные группы мышц и системы. К тренажерам локального воздействия относятся такие, которые используются в спортивных, физкультурно-оздоровительных и профессионально-прикладных занятиях физическими упражнениями с целью воздействия на отдельные системы и группы мышц. К тренажерам мелких размеров и мобильного, локального применения относятся дисковой тренажер «Грация», диск «Здоровье», эспандеры цилиндрические, резиновые, пружинные и т.п. Разрабатываются и применяются комплексы или тренажерные городки для зон отдыха в виде сказочных персонажей.

В качестве средств физической деятельности конструируются различные технические устройства и приспособления компенсаторно - развивающего характера при различных отклонениях в состоянии здоровья населения. К ним относятся тренировочные устройства и технические приспособления для профилактики плоскостопия у детей (деревянные столбы для вертикального лазания с выдолбленными отверстиями для упора передней частью стопы, лестницы с ограниченной шириной ступенек, качающиеся и вращающиеся предметы, грузы для разработки мышц стопы ног и др.).

Для занятий взрослого населения разработаны такие оригинальные тренажерные устройства как, «устройство для укрепления мышц кистей рук», устройство механотерапии «Ритм», «Качающаяся опора», «Лабиринт», «Разновысокие доски», «Шезлонг сгибаний – разгибаний» и др., получившие государственные патенты и применяющиеся в практике.

К мелкому инвентарю физкультурно-оздоровительных занятий относятся различные предметы, предназначенные для выполнения локальных движений и достижения строго направленного результата: мячи, ракетки, сетки, скакалки, булавы, обручи, гимнастические палки, гантели, гири, стартовые колодки, флажки и т.п.

Специализированные средства передвижения выступают в качестве основного структурного элемента такого компонента ОФК как «Виды спорта с оздоровительной направленностью». Это такие специализированные средства передвижения как байдарки, лодки, лыжи, коньки, сани, велосипеды др., применяемые в упражнениях физкультурно-оздоровительной направленности. По своим конструктивным параметрам и материалу изготовления они могут отличаться (упрощаться) от своих аналогов, используемых в подготовке спортсменов высокого класса.

Специализированные средства передвижения, выпускаемые для массового пользования и реализуемые через торговую сеть, как правило, отвечают следующим требованиям: ● создаются по типовым конструкторским параметрам; ● соответствуют задачам функционального использования в занятиях физическими упражнениями с оздоровительной и рекреативной направленностью; ● удобны и просты в эксплуатации; ● учитывают весовые и возрастные параметры занимающихся; ● сравнительно доступны по цене и рассчитаны на массовый спрос населения.

Одежда и обувь являются обязательным условием для достижения оздоровительного и двигательного результата. Одежда и обувь, как экипировка занимающегося, имеют свою функциональную принадлежность к конкретному виду физическим упражнениям. Так, целенаправленно конструируются и изготавливаются одежда и обувь для лыжного, санного, гребного, велоспорта, футбола, хоккея, игровых видов спорта, беговых и прыжковых физических упражнений, гимнастики, плавания, борьбы, туризма и т.д. От их конструктивных особенностей зависит биомеханическая, гигиеническая, эстетическая, эмоциональная, долгосрочная и статусная характеристики процесса и результата занятий физическими упражнениями.

Основными требованиями, предъявляемыми к спортивной одежде и обуви, применяемых в занятиях физкультурной направленности, являются: ► соответствие конкретному виду физических упражнений; ► соответствие возрасту и полу занимающихся, их антропометрическим показателям (размер одежды и обуви); ► прочность в эксплуатации; ► доступность в приобретении (цене).

Измерительные приборы и аппаратура уже в течение многих лет являются неотъемлемыми средствами физических упражнений. Измерительные приборы в ОФК могут быть классифицированы по нескольким признакам: ● по конструктивным параметрам – на простые и сложные; ● по функциональному назначению – однофункциональные и комплексные; ● по предметно-целевому

назначению – измерители пространственных и измерители временных параметров, функционально-тестирующие; ● по роли в процессе занятий физическими упражнениями – основные и вспомогательные.

К пространственным однофункциональным приборам можно отнести такие измерители как линейки, рулетки, весы и др.;

К функционально-тестирующим приборам относятся тонометры, пульсометры, шагомеры, динамометры, спирометры, рефлексометры (хронорефлексометры), приборы для измерения частоты зрительных мельканий, метрономы, ритмометры (ритмодатчики) и др.;

К измерителям временных параметров – фотофиниши, секундомеры (хронометры), электронные табло и др.

К сложным комплексным основным приборам относятся пульсотометры, пульсоритмодатчики, пульсоритмошагомеры и др., предназначенные для тестирования различных систем организма, определения и оценки физической нагрузки в процессе занятий физическими упражнениями. Они конструируются и выпускаются как в автономном режиме эксплуатации, так и в виде встроенных в тренажерные устройства систем.

Аппаратура в ОФК – это сочетание различных приборов, связанных в единую функциональную сеть. В современной практике физической культуры деятельности к основной аппаратуре можно отнести: ☀ **компьютерные комплексы и их программы**, обеспечивающие диагностику, выбор, планирование и оценку объема, интенсивности физической нагрузки в сочетании с другими видами оздоровления (питанием, гидробальнеологическими процедурами, режимом труда и отдыха и т.д.); ☀ автоматизированные системы врачебно-педагогического контроля и программирования нагрузки; ☀ автоматизированные системы управления для различных социально-демографических, возрастных, профессиональных и медицинских групп занимающихся; ☀ кардиологические комплексы и установки.

К не основной аппаратуре относятся: музыкальная, информационная, тонизирующая аппаратура ультрафиолетового излучения, световая аппаратура, видео и радио аппаратура и др.

Таким образом, материально-техническое обеспечение представляет собой целостную подсистему ОФК, специфический вид деятельности, функционально связанную с целью, задачами и видами физической культуры деятельности.

2. Характеристика физкультурно-оздоровительных сооружений

Строительство и эксплуатация спортивных сооружений зависит от многих характеристик, которые позволяют классифицировать эти сооружения следующим образом. В зависимости от объемно-планировочного типа они могут быть **крытыми и открытыми, объемными** (залы, манежи) и **плоскостными**

(спортивные открытые площадки, футбольные поля и т.п.), **отдельными** (крытые катки) или **комплексными** (дворцы спорта).

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа осуществляется на всех физкультурных сооружениях. В соответствии со степенью использования для спортивной и физкультурно-оздоровительной работы спортивные сооружения делятся на 4 категории:

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

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

◆ 3 категория – сооружения, которые по размерам и оснащению позволяют обеспечить учебно-тренировочную работу спортсменов массовых разрядов и условия безопасности для жизни и здоровья занимающихся в процессе физкультурно-оздоровительных, спортивных занятий или соревнований. Они предусматривают для ФОР до 60% нормативного времени.

◆ 4 категория – сооружения, которые по размерам и оснащению позволяют обеспечить условия для проведения только физкультурно-оздоровительной работы. Для этого отводится 100% нормативного времени.

В этой связи спортооружения подразделяются на микрорайонные, обслуживающие население микрорайона, группы жилых домов; районные, обслуживающие население жилого или производственно-жилого района; общегородские, обслуживающие население всего города.

Спортооружения – это не только условия для спортивных и физкультурно – оздоровительных занятий, но и средство пропаганды ОФК и привлечения населения к регулярным занятиям физическими упражнениями. В соответствии с этим спортооружения выполняют следующие функции: ◆ функцию обеспечения условий для занятий физическими упражнениями различной направленности и уровня достижения двигательного и физического результата; ◆ функцию создания комфортных и гигиенических условий; ◆ функцию создания эстетичных условий занятий физическими упражнениями и зрительской деятельности; ◆ функцию доступности их посещения.

В настоящее время широко используются в практике оздоровительной физической культуры такие физкультурно-оздоровительные сооружения как ФОКи, КСК, ФСК, ФОЦы, физкультурно-оздоровительные объединения и др. С учетом требований материально-технического обеспечения эти физкультурные сооружения должны включать в себя следующие функциональные помещения:

- приемно-вестибюльные (вестибюль, гардероб, камера хранения, туалеты с умывальниками);
- помещения приема (билетные кассы, зал ожидания, буфет, медпункт и др.);
- помещения бытового назначения (раздевалки, душевые, инвентарные);
- физкультурно-оздоровительного назначения – зал ОФП, ЛФК, шейпинга, аэробики, тренажерный зал, гидровосстановительный центр и т.п.;
- помещения для спортивных занятий – зал для спортивных игр, борьбы, атлетической гимнастики, плавательный бассейн и др.
- помещения диагностико - профилактического назначения;
- помещения бытового обслуживания и торговли;
- помещения административного и хозяйственного назначения.

Совершенствование проектной модели современных спортсооружений и реконструкция старых должны соседствовать с улучшением их гигиенических, эстетических (оформительских) параметров, территориально-пространственной доступности. Однако, как показывают многолетние исследования, плохие гигиенические условия занятий, невзрачный, «серый» вид внутренних помещений, плохой вкус в оформлении ФОКа, ФОЦа, пространственная удаленность мест занятий от дома и работы становятся факторами, препятствующими регулярным занятиям физическими упражнениями населения. Следовательно, основными требованиями к спортивным сооружениям для обеспечения современной практики физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий являются:

- 1) соответствие целям и задачам физкультурной деятельности.
- 2) достаточность помещений спортсооружения для обеспечения комфорта занимающихся.
- 3) доступность по финансовым, временным, транспортным и территориальным показателям.
- 4) обеспеченность занятий необходимыми санитарно-гигиеническими условиями.
- 5) привлекательное художественно-эстетическое оформление внешнего вида и внутренних помещений, особенно мест занятий и проведения мероприятий.

3. Финансовая деятельность в области ОФК

Эффективность функционирования ОФК в целом и ее отдельных компонентов невозможна без финансового обеспечения. **Финансовое обеспечение** можно рассматривать в двух аспектах: *1) как деятельность по производству финансовых средств обеспечения теории и практики ОФК; 2) как деятельность по планированию и распределению финансовых средств на различные виды физкультурно-оздоровительной работы.*

Воспроизводство финансовых средств обеспечения ОФК в современных социально-экономических условиях определено на законодательном уровне Республики Беларусь в Законе о физической культуре и спорте (статья 26). В этой статье указывается, что «Государственное финансирование физического воспитания населения и спорта высших достижений осуществляется отдельно в соответствии с государственными программами. ... Государство стимулирует направление средств на финансирование физической культуры и спорта, используя методы экономического регулирования и льготного налогообложения».

В Государственной программе развития физической культуры и спорта подчеркнуто, что основным источником финансирования ОФК определяется поступление финансовых средств из республиканского бюджета в пределах выделяемых ассигнований. В то же время в законодательстве Республики Беларусь в области физической культуры учтено современное социально-политическое и социально-экономическое состояние общества. Это отражено в Законе «О физической культуре и спорте», разрешающего коммерческую и предпринимательскую деятельность как отдельных граждан, так и физкультурных организаций.

На основе имеющегося законодательства и программно-нормативных документов все источники финансирования в сфере ОФК можно условно объединить в 4 группы:

1. Источники финансирования, в образовании которых принимают участие государственный бюджет и государственные организации.
2. Источники финансирования, в образовании которых принимают участие 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.

Государственное финансирование ОФК складывается из двух основных источников:

- 1) целевое финансирование из госбюджета на физическое воспитание подрастающего поколения, студенческой молодежи, физическую культуру, спорт и туризм;
- 2) целевое финансирование на эти виды деятельности со стороны государственных организаций, участвующих в воспроизводстве и распределении финансовых средств.

Целевое финансирование из госбюджета по статье «Физическая культура» имеют строго направленный адрес – финансирование деятельности Министерства спорта и туризма на проведение спортивной и физкультурно-оздоровительной работы. На сегодняшний день помимо средств госбюджета Министерство спорта и туризма, как и другие министерства государственной

системы управления, имеют возможность получать дополнительные доходы и распределять их на спортивную и физкультурно-оздоровительную работу. Источниками таких доходов могут быть:

- ♦ проведение республиканских и региональных лотерей, массовых физкультурно-спортивных платных мероприятий (соревнований, фестивалей, спортивно-эстрадных шоу и др.);

- ♦ организация и предоставление платных туристских и других физкультурно-оздоровительных услуг (туристских мероприятий, экскурсионных маршрутов, охоты, рыбалки, занятий определенными видами физических упражнений в организованных физкультурно-оздоровительных группах различного профиля т.п.);

- ♦ получение прибыли от подчиненных ему экспериментально-промышленных предприятий по производству спортивных товаров;

- ♦ получение прибыли от проведения экспериментальных научно-исследовательских работ НИИ физической культуры и спорта;

- ♦ получение прибыли от сдачи спортсооружений в аренду.

Каналы получения доходов и их использование на развитие ОФК могут обновляться, расширяться на основе существующего законодательства. Финансирование развития ОФК по линии Министерства спорта и туризма регламентируется Государственной программой развития физической культуры, спорта и туризма. Финансирование расходов на ОФК за счет средств государственного бюджета производится Министерством финансов, областными, городскими и районными финансовыми отделами путем перечисления бюджетных средств на текущие счета управлений по физической культуре, спорту и туризму при территориальных исполнительных комитетах администраций Президента. Размер расходов определяется на основании сводных смет этих организаций, утверждаемых в соответствии с объемом ассигнований, установленных на год по соответствующему бюджету.

Финансирование физической культуры по другим статьям госбюджета осуществляется по бюджетам Министерства образования, Министерства здравоохранения, Министерства внутренних дел, Министерства обороны и др.

Финансирование физического воспитания учащихся и студентов по линии Министерства образования определяется на основе имеющегося Положения о физическом воспитании учащихся Республики Беларусь от 12 августа 1993 г., № 259. Финансирование физического воспитания учащихся системы профтехобразования, средних специальных заведений и студентов вузов осуществляется по сметам соответствующих министерств и ведомств, имеющих в своей системе эти учебные заведения (Министерство здравоохранения финансирует медучилища и медицинские университеты, Министерство железнодорожного транспорта, Министерство сельского хозяйства и др. – техникумы, колледжи и вузы соответствующего профессионального профиля и т.д.). На эти же цели профессионально-технические училища, лицеи и колледжи

имеют право расходовать до 22% средств от своей производственной деятельности.

Все учебные заведения, находящиеся в частной форме собственности, финансируют физкультурно-спортивную работу за счет внутреннего бюджета, формирующегося на основе самокупаемости образовательных услуг. В современных социально-экономических условиях государственные учебные заведения также имеют право финансировать физкультурную работу за счет средств, поступаемых от предоставления населению платных образовательных услуг.

Ассигнования на физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую и работу осуществляются также через систему смет Министерства обороны, Министерства внутренних дел и других ведомств, находящихся на бюджетном финансировании.

Финансирование физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися по месту работы, отдыха, в санаториях-профилакториях осуществляется профсоюзами на основании Постановления Коллегии Министерства спорта и туризма РБ и Президиума совета федерации профсоюзов Беларуси «О состоянии физкультурно-оздоровительной работы среди трудящихся Республики Беларусь» от 28 марта 1997 г. (Протокол № 3/20). Основными источниками финансирования здесь являются отчисления по линии профсоюзов, администраций промышленных и сельскохозяйственных предприятий по соответствующим статьям расходов. Финансирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы физкультурно-спортивных клубов промышленных и сельскохозяйственных предприятий и ведомств осуществляется в соответствии с их Уставами на основе существующего законодательства. Средства, расходуемые профсоюзами, используются в основном через сметы ФСК и отдельных коллективов физкультуры промышленных предприятий. Размеры этих смет находятся полностью в ведении этих организаций и формируются в зависимости от общих возможностей профсоюзной организации без какой-либо регламентации вышестоящими профсоюзными органами. Регламентирующим фактором здесь служит объективно складывающийся размер бюджета профсоюзной организации, зависящий от величины и производственной эффективности предприятий, средней заработной платы в данной отрасли и по предприятию, наличия штатных физкультурных работников и обслуживающего персонала спортивных сооружений.

Финансирование физкультурно-оздоровительной работы организациями, находящимися на хозрасчете, обеспечивается на основе Приказа Министерства спорта и туризма РБ «Об организации и предоставлении платных физкультурно-оздоровительных услуг населению средствами физической культуры и спорта» от 30 июня 1997 г., № 832. Физкультурно-оздоровительные организации, находящиеся на полном хозрасчете, имеют основным источником

финансирования доходы от предоставления платных физкультурно-оздоровительных услуг. Организации неполного хозрасчета, например, территориальные ФОЦы, ФОКи, КСК, клубы по спортивным интересам, имеют два основных источника финансирования: отчисления на физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу среди населения по линии местных администраций Президента, а также доходы от предоставления платных услуг, которые составляют большую часть финансового бюджета таких организаций.

Все виды предоставляемых платных услуг могут быть сведены к нескольким основным группам:

1). Организация платных услуг по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе.

2). Предоставление спортивных сооружений оборудования и инвентаря в аренду другими организациями.

3). Организация проката спортивного инвентаря или имущества.

4). Изготовление и ремонт спортивного инвентаря или имущества;

5). Проведение массовых спортивно-зрелищных и культурных мероприятий (показательные выступления, театральные представления, концерты и т.п.).

6). Прочие платные услуги (гостиницы, буфеты, столовые, медицинские, массажные, косметические кабинеты и т.п.

7). Пропаганда занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью и формирование здорового образа жизни (консультации, беседы, лекции, тестирование и диагностика).

Финансирование физкультурно-оздоровительной работы со стороны населения, спонсоров, меценатов осуществляется путем частных добровольных перечислений денежных средств на юридические счета физкультурно-оздоровительных организаций и учреждений, приобретения и передачи на баланс данных организаций инвентаря и оборудования, призовых материальных ценностей, спортивной одежды, оплаты аренды и т.д. на основе имеющегося в стране законодательства.

На современном этапе перехода общества к экономическим рыночным отношениям значительное место в финансировании физкультурно - оздоровительной работы занимает полный, т.е. коммерческий хозрасчет. Его центральным звеном и сущностью является самоокупаемость и прибыльность предприятия. Самоокупаемость означает, что предприятие или организация все свои затраты покрывает за счет выручки от реализации продукции или услуг. Основным алгоритмом перспективного и текущего финансового планирования является меньшее соотношение затрат по сравнению с доходами, т.е. рентабельность. Для того, чтобы предприятие было успешным и было рентабельным, необходимы следующие условия:

1. Хозяйственная самостоятельность предприятия или организации, должна выражаться в его наделении необходимым количеством материальных и денежных средств, которые и становятся их фондами.

2. Наличие самостоятельного финансового баланса, своего расчетного счета в банке, т.е. наличие юридического лица, имеющего право заключать хозяйственные договора с другими субъектами хозяйствования, получать кредиты, решать организационные, и кадровые вопросы в области ОФК.

3. Самостоятельное принятие решения о видах, методах и формах предоставляемых услуг, распределении прибыли, остающейся в распоряжении организации.

4. Создание условий в материальной заинтересованности работников организации, их экономическое стимулирование.

5. Создание механизма материальной ответственности сотрудников всех рангов за недостатки, срывы в работе, за низкое качество предоставляемых услуг, нарушение условий хозяйственных и функциональных договоров.

Таким образом, для эффективного функционирования ОФК, результативности физкультурно-оздоровительной работы необходимыми условиями являются финансовое и материальное обеспечение. Результативность последних в свою очередь зависит от уровня подготовленности специалистов физической культуры по вопросам финансового менеджмента и маркетинга в области ОФК.

Семинарское занятие проводится по вопросам лекций № 14 – 2 часа.

Лекции № 15 - 16

Тема: Научная деятельность в оздоровительной физической культуре – 4 часа.

Вопросы:

1. Понятие и назначение научной деятельности.
2. Понятие и виды научных исследований.
3. Этапы научных исследований.
4. Характеристика методов научных исследований.

Литература:

1. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: Учебное пособие/ Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – С.88-94, 99.
2. Оформление курсовых и дипломных работ по оздоровительной физической культуре /Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – 77с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 215с.

1. Понятие и назначение научной деятельности

Оздоровительная физическая культура, как составная часть физической культуры и совокупность определенных видов деятельности, развивается двумя основными путями –практическим и научным. Практический (опытный) путь ее развития представляет собой естественноисторический процесс возникновения, функционирования и развития всех ее компонентов и элементов: видов деятельности, средств, методов, форм и т.п. Практика ОФК - базовое, основополагающее условие определения направленности, результативности и эффективности использования средств физической культуры с оздоровительной направленностью. Результаты практической деятельности накапливаются, передаются, осознаются путем обмена практическим опытом между субъектами ОФК: специалистами, занимающимися, управленческими кадрами и т.д.

Однако, развитие любой отрасли и деятельности общества, в том числе и физической культуры невозможно без развития и совершенствования другого пути – **научного**, который позволяет определять наиболее эффективные пути, методы, тенденции, закономерности, механизмы, нормы и правила практического обеспечения такой деятельности.

Научная деятельность- это совокупность целесообразных, предметно-направленных действий исследователя или группы исследователей по выработке, получению и теоретической систематизации объективных знаний о действительности. Назначение научной деятельности - это **описание, объяснение и предсказание** процессов и явлений, составляющих предмет ее изучения на основе открываемых ею законов в форме теоретического отражения действительности. Назначение научной деятельности (НД) раскрывается в следующих ее **функциях**:

- познание изучаемого явления;
- теоретическое оформление полученных знаний в виде концепций, положений, оценок и суждений о той или иной стороне действительности;
- внедрение знаний в определенную область реального мира;
- накопление и трансляция знаний между членами общества и поколениями;
- разработка практических моделей (практических рекомендаций, методов, форм, норм, условий и т.п.) совершенствования и развития изучаемого объекта.

Научная деятельность в своей структуре имеет субъект, объект, цель, предмет, средства, собственно активность субъекта и результат. Субъект НД подразделяется на субъект управления и субъект исполнения научной деятельности.

К субъекту управления НД относятся: Министерство спорта и туризма, Министерство образования, Государственный комитет по науке и технологиям, Министерство здравоохранения, которые выполняют функции разработки научной политики в области ОФК, научных комплексных республиканских программ, их финансирования, организации и подготовки научных кадров, разработки и внедрения оперативных и долгосрочных технологий, оценки результатов научной деятельности и др.

К субъекту исполнения НД относятся: Академия наук Республики Беларусь и его научно-исследовательские институты, отделы и лаборатории (институт физиологии, радиационной медицины, социологии и др.); НИИФК и С РБ, и его лаборатория ОФК; НИИ Минобразования и его лаборатория физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов; ВУЗы, их профессорско-преподавательский состав, магистранты, аспиранты и студенты; практические работники ОФК, входящие в научные коллективы ВУЗов и НИИ или прикрепленные к ним для проведения научных исследований в качестве магистрантов, аспирантов и докторантов.

Объект научной деятельности – это ОФК во всем многообразии ее структуры, функционирования и эффективности.

Цель НД и ее задачи – это общий и частный планируемый результат научной деятельности по достижению новых, или подтверждения уже имеющихся научных данных по различным компонентам ОФК.

Предмет НД – это определенная сторона или структурный компонент ОФК, подвергающийся непосредственному научному исследованию. Научная деятельность в области ОФК имеет следующие направления: теоретическое, организационное, методическое, управленческое, социологическое и др., в каждом из которых проводятся научно-тематические исследования.

Средства НД – это ее инструментарий: средства физической культуры, приборы, программы, анкеты, опросные листы, протоколы и т.д., изготавливаемые или разрабатываемые в зависимости от предметной направленности научного исследования.

Активность субъекта в научной деятельности проявляется в проведении научных исследований различной предметно-тематической направленности научными работниками, творческими коллективами, лабораториями и т.д. конкретных организаций и учреждений.

Результат НД – это содержание полученных научных данных в соответствии с целью, задачами и предметной направленностью научной деятельности.

Научные исследования в области ОФК могут проводиться по следующим специализированным направлениям: биологические (анатомические, физиологические, медицинские и т.п.), педагогические, психологические, социологические, философские, культурологические и др. Совокупность, интеграция и взаимопроникновение исследований различной предметно-тематической направленности и создают научный базис эффективного развития и функционирования ОФК. Основным компонентом и способом функционирования научной деятельности является научное исследование.

2. Понятие и виды научных исследований

Научное исследование - это совокупность целенаправленных действий исследователя или группы исследователей по подтверждению (или опровержению) научной гипотезы об определенном состоянии объекта исследования. Оно направлено на получение системы фактов, которые составляют эмпирический базис теории науки или имеют самостоятельное конкретно-прикладное значение.

В структуру научного исследования (НИ) входят: методология, методы, техника и процедура. Методология – это совокупность принципов научного исследования, определяющая, в какой мере собранные факты могут служить реальным и надежным основанием объективности полученных научных данных.

Основным принципом методологии научного исследования является принцип диалектического подхода, требующий рассматривать социальные процессы и явления, их различные стороны в целостности, развитии и изменении.

Частными принципами исследования, вытекающими из основного, являются:

▶ принцип выявления общих условий, знаний и ситуаций, определяющих проявление, состояние и функционирование изучаемого объекта (например, необходимо определить сумму знаний в области ОФК, влиянии на поведение людей социальных, политических, экономических и других факторов и т.п.);

▶ принцип выявления общих личностных и групповых характеристик (половых, возрастных, статусных и т.д.);

▶ принцип выявления связи свойств личности или группы (например, получение научных данных о взаимосвязи и влиянии поло-возрастных, физиологических, психических, социальных и др. свойств личности или группы).

Техника научного исследования - это совокупность его специальных приемов, направленных на эффективное использование того или иного метода для сбора научной информации.

Методика исследования – совокупность научных методов, направленных на сбор и обработку научных данных.

Процедура исследования - последовательность всех операций, общая система действий и способ организации исследования.

Методология, принципы, техника, методика и процедура научного исследования определяют и ориентируют тот или иной содержательный и процессуальный вид, уровень проведения исследования - теоретическое и прикладное.

По ориентации на содержание и специфику конечного результата, по своей цели и задачам, предмету и результату теоретические и прикладные научные исследования делятся на теоретико – аналитические,

теоретико – прикладные и эмпирико – прикладные.

Теоретико-аналитическое исследование направлено на исследование, анализ и обобщение теоретических вопросов ОФК (категорий, терминов, концепций, классификаций и т.д.). К такому виду исследования относится аналитическое исследование, которое направлено на выяснение причинно-следственных связей изучаемых характеристик различных социально-демографических групп населения в области ОФК (например, чем выше будет физкультурная активность населения, тем ниже его заболеваемость и выше работоспособность, тем выше рентабельность производства, а, следовательно, его зарплата, уровень жизни и т.п.). Сюда же относится и описательное исследование, которое направлено на получение конкретных теоретических фактов, дающих относительно целостное представление об изучаемом явлении: его структуре, динамике, особенностях развития и т.д. (например, количество различных категорий населения, занимающихся физическими упражнениями с оздоровительной направленностью).

Теоретико-прикладное исследование направлено на изучение, анализ и обобщение практических вопросов ОФК в результате работы над литературными источниками по выявлению организационных, методических, педагогических, психологических вопросов ОФК; конкретных методик оздоровления; проведения занятий физкультурно-оздоровительной направленности с различным социально-демографическими группами населения; подбора, дозирования физической нагрузки и контроля за ее эффективностью и т.д., которые могут быть рекомендованы для внедрения в практику.

Эмпирико-прикладное - направлено на изучение и анализ конкретных научных данных, полученных в результате проведения педагогического эксперимента, опроса, тестирования, измерения и т.п., которые могут быть рекомендованы для внедрения в практику ОФК.

В зависимости от цели, этапа и предмета исследования научные исследования делятся на следующие **виды**:

▶ пилотажное (пробное) - предназначенное для проверки качества подготовки основного исследования. Оно охватывает небольшие обследуемые совокупности испытуемых и проводится по упрощенной программе, сжато по объему инструментарию;

▶ основное - предназначенное для проведения исследования по полной программе, с полным объемом испытуемых, инструментария и организации.

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

◆ точечное (разовое), направленное на получение информации о состоянии исследуемого объекта, явления или процесса в момент его изучения (например, разовое исследование физкультурной активности работников предприятия);

◆ повторное, предусматривающее изучение одного и того же или различных контингентов населения, проводимое несколько раз, через определенные промежутки времени, в одинаковых или различающихся условиях (например, изучение уровня физического здоровья детей дошкольного возраста на протяжении 10-ти лет через каждые два года).

Повторные исследования, в свою очередь, делятся на следующие под-виды:

◇ кагортные - осуществляемые на аналогичных объектах исследования или в рамках генеральной совокупности с интервалом во времени с целью анализа изменений на уровне данной социальной группы (кагорты). Здесь различаются социально-возрастные, социально-профессиональные, социально-половые, социально-медицинские и т.п. виды исследования. Главным условием их проведения является наличие в изучаемом объекте постоянства указанных социально-демографических характеристик (наличие в выборочной совокупности одних и тех же людей не обязательно);

◇ константные - осуществляемые на одних и тех же социально-демографических группах с постоянными единицами наблюдения, через

одинаковые временные интервалы, по одной и той же методике. При проведении данных исследований получают информацию об индивидуальных изменениях в обследуемой совокупности (например, изучение в течение 1 – 2-х лет мотивации школьников к занятиям физическими упражнениями у одних и тех же учащихся);

◇ продолжающиеся - направленные на изучение одних и тех же социально-демографических групп населения на протяжении длительного времени. Такие виды исследований позволяют установить изменения в связях между изучаемыми признаками и выявлять детерминанты процессов развития (или затухания).

Все виды научных исследований имеют определенные этапы и методы сбора информации.

3. Этапы научных исследований

Этапы научного исследования – это строгая последовательность логично связанных между собой действий исследователя, имеющих общую целевую направленность для получения необходимого научного результата.

К этапам научного исследования относятся:

1. Подготовительный этап. Он включает в себя:

- 1) анализ проблемы и выбор темы исследования;
- 2) формулирование цели и задач, выбор объекта и предмета исследования;
- 3) разработку гипотезы исследования;
- 4) анализ имеющейся литературы по изучаемой проблеме и теме;
- 5) выбор и апробирование методов исследований, подготовку их инструментария (протоколов, анкет, дневника наблюдения, приборов, измерительных приспособлений и т.д.);
- 6) выбор объекта исследования, определение объема выборочной совокупности и конкретного числа испытуемых;
- 7) написание программы научного исследования, его плана-графика и их утверждение;
- 8) выбор помощников для проведения исследования и их инструктаж (если есть в этом необходимость), инструктаж испытуемых по правилам проведения исследования (при необходимости);
- 9) получение разрешения на проведение исследования у руководителя избранного объекта (например, директора школы);
- 10) подготовка мест проведения исследования.

Каждый из перечисленных элементов подготовительного этапа исследования имеет свою технику, процедуру и операции, от квалифицированного обеспечения которых зависит выполнение основного и последующих этапов исследования.

2. Основной этап. Он состоит из следующей совокупности действий:

► проведение запланированных исследований в экспериментальной и контрольной группах или избранных группах в эмпирико-прикладных исследованиях (проведение опроса, педагогического тестирования, введение в урок (занятие) экспериментального физического упражнения и т.д.); ► корректировка исследовательских действий для достижения лучших условий получения научной информации; ► итоговый сбор данных [исследования].

3. Подготовка собранной информации к математической обработке данных. Этот этап включает в себя:

1) проверку полноты заполнения документов (протоколов) исследования по всем его параметрам;

2) приведение всех вариантов записей результатов исследования к единой единице измерения или записи (в см, мм, мл и т.п.);

3) проверка наличия необходимой информации о каждом испытуемом в каждом экземпляре протоколов исследования и их официальное оформление;

4) решение вопроса о математической обработке данных;

5) создание базы данных по результатам проведенного исследования.

4. Этап математической обработки данных. Он предусматривает: ● выбор методов математической статистики и составление на их основе программы математической обработки данных; ● математическая обработка данных; ● разработка первичных статистических таблиц, вторичная группировка данных и составление вторичных статистических таблиц (при необходимости); ● разработка графического отображения статистических тенденций (гистограмм, линейных графиков, диаграмм и т.п.),

5. Этап анализа полученной информации. Он включает в себя использование таких методов научного анализа, как сравнение, экстраполяция, классификация, описание и анализ полученных исследовательских данных и на этой основе формулирование умозаключений по выявлению и описанию закономерностей исследуемых явлений, подтверждающих или опровергающих гипотезу исследования в соответствии с поставленными целью и задачами.

6. Этап написания научного отчета. Он предусматривает:

1) структурирование текста отчета по главам, разделам, подразделам;

2) написание текста структурных компонентов научного отчета;

3) оформление его в соответствии с требованиями ГОСТа;

4) утверждение научного отчета в соответствующей инстанции в соответствии с установленным временем.

Формами научного отчета являются: тезисы, статьи, курсовые, дипломные и магистраторские учебно-научные и научные работы, кандидатские и докторские диссертации, монографии, собственно научный отчет в соответствии с ГОСТом.

7. Этап внедрения в практику – заключительный, реализуемый в информационной научно-методической и практической формах.

Данные этапы имеют свои особенности в зависимости от вида и уровня научного исследования. Полный объем рассмотренных этапов исследования

характерен для его эмпирико-прикладного вида. Для теоретико-аналитического, аналитико-прикладного и теоретико-эмпирического видов научных исследований этапы научных исследований состоят из подготовительного, основного, этапа анализа собранной информации и написания научного отчета.

Исследование, строящееся на условии проведения эксперимента и включающее в себя проведение практических учебных занятий и регистрацию их эффективности, должно всегда строиться по следующей схеме: начальное (исходное) исследование → проведение учебных занятий → промежуточное исследование → проведение учебных занятий → конечное → исследование.

4. Характеристика методов научных исследований

Основу любого научного исследования составляют его **методы** или **способы получения научной информации**. Подбор методов исследования зависит от его направленности, уровня, вида, цели и задач. В то же время, различным видам научных исследований присущи и общие методы получения научной информации.

Ведущее место в педагогической направленности научных исследований в области ОФК занимает педагогическое исследование. **Педагогическое исследование** – это комплексный вид научной деятельности, который, как правило, базируется не только на педагогических, но и на физиологических, социологических, психологических и др. знаниях. Общей методической базой такого исследования является совокупность методов тех научных дисциплин, которые и составляют содержание научного исследования.

В процессе проведения педагогического исследования используется, как правило, следующий комплекс методов сбора научной информации:

1. Педагогический эксперимент, состоящий из различной организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий в экспериментальных и контрольных группах. Занятия в таких группах должны носить экспериментальный или контрольный характер.

2. Методы получения ретроспективной информации:

- анализ литературных источников;
- анализ архивных документов и материалов;
- опрос, беседа, интервью, анкетирование о прошедших событиях.

3. Методы организации учебно-воспитательной работы в опытных группах: ◇ экспериментальный; ◇ контрольный; ◇ индивидуальный.

4. Методы сбора текущей информации:

- педагогические наблюдения;
- опрос, беседа, интервью, анкетирование о настоящих событиях;

- метод экспертных оценок;
- хронометрирование;
- контрольные испытания, тесты;
- анализ текущей учебной документации;
- регистрация техники выполнения физического упражнения, структуры движения, биомеханических характеристик физического упражнения.

5. Методы исследования физического развития (длины и массы тела, весоростового индекса, силы левой и правой кисти, становой силы и др.).

6. Методы исследования физической подготовленности (уровня развития выносливости, силы, гибкости, ловкости, быстроты и др.).

7. Методы исследования функциональных систем (ЧСС, АД, спирометрия, задержка дыхания на вдохе и выдохе, частота дыхания, пульсовое давление, и др.).

8. Методы исследования физической работоспособности (степ-тест, велоэргометрия, тесты физической работоспособности и др.).

9. Методы исследования уровня развития психофизиологических качеств (памяти, внимания, мышления и др.)

10. Методы математической статистики.

Каждый из методов педагогического исследования имеет свою технику и процедуру, выбирается в зависимости от цели и задач, условий, материальных возможностей проведения исследования. Неизменным остается пригодность выбранных методов исследований для получения необходимой научной информации. К **общим требованиям** в определении пригодности методов исследования относятся:

1. Метод должен обладать определенной стойкостью к действию сопутствующих факторов.

2. Он должен обладать определенной избирательностью по отношению к изучаемым явлениям, т.е. измерять именно то явление, для которого он предназначался.

3. Метод должен обладать емкостью, т.е. давать максимум информации.

4. Он должен обладать воспроизводимостью (надежностью), т.е. давать идентичный результат при следующих условиях: а) многократном исследовании одним и тем же исследователем одних и тех же испытуемых; б) проведении исследований одним и тем же исследователем на разных группах испытуемых; в) проведении исследований разными исследователями, но на одних и тех же группах испытуемых.

В процессе подготовки и проведения научного исследования к исполнителю предъявляются следующие требования:

1. Исследователь должен в совершенстве овладеть методом сбора и анализа научной информации до начала основного этапа исследования.

2. При необходимости применять несколько методов исследования, если этого требуют цель и задачи.

3. Каждый новый метод должен быть предварительно апробирован на предмет его эффективности в пилотажном исследовании.

4. Любой метод исследования требует тщательной предварительной организации условий, включая разработку инструментария фиксации и измерения получаемых данных.

5. При повторных исследованиях необходимо создавать идентичные условия применения метода.

Научные исследования, достигая определенного результата, внедряются в практику ОФК путем научно -методической деятельности.

Семинарское занятие проводится по теме и вопросам лекций № 15 и 16 - 2 часа;

Лекция № 17

Тема: Научно – методическая деятельность в оздоровительной физической культуре – 2 часа

Вопросы:

1. Понятие и принципы научно-методической деятельности.
2. Направления научно-методической деятельности.
3. Структура научно-методического обеспечения.
4. Формы научно-методического обеспечения.

Литература:

1. Кривцун-Левшина Л.Н. Современная модель научно-методического обеспечения оздоровительной физической культуры в Республике Беларусь / Л.Н. Кривцун-Левшина // Ученые записки. – Минск: Тетра-Системс, 1998. – Вып. 2. – С. 56-65.
2. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие/ Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – С. 94-99.

1. Понятие и принципы научно – методической деятельности

Научно-методическая деятельность (НМД) – это организованный, целесообразный процесс разработки, внедрения и распространения научно обоснованных методов и форм, организации и проведения занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью, других видов деятельности в области **ОФК**. Объективной базой развития и функционирования НМД в области ОФК является сама оздоровительная физическая культура: ее структура, функции, виды деятельности, проблемы современного функционирования и развития, которые требуют научного обоснования и доведения до субъектов всех видов деятельности в области ОФК наиболее рациональных, эффективных и перспективных способов их осуществления. Все это предопределяет наличие определенных принципов НМД. К ним относятся:

- принцип оздоровительной направленности, заключающийся в разработке, распространении в виде научных или учебно-методических публикаций и внедрении в практику таких методов, средств и форм занятий физическими упражнениями, какие будут направлены на укрепление и поддержание здоровья всех категорий населения в течение всей жизни;

- принцип актуальности, проявляющийся в целесообразности, необходимости и своевременности разработки и публикации научно-

методических материалов в соответствии с объективной потребностью общества и государства в развитии оздоровительной физической культуры и приобщения к ней различных групп населения;

- принцип научного подхода, заключающийся в теоретической, методической и экспериментальной научной обоснованности эффективности оздоровительной направленности предлагаемых специалистам физической культуры и населению методов, средств, форм и программ занятий физическими упражнениями;

- принцип информативности, который проявляется, с одной стороны, в количестве и качестве научно-методических работ, с другой стороны – в уровне образованности населения в области ОФК. Его суть заключается в широком освещении существующих и 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 научно-методического обеспечения может достичь высокого уровня только при условии тщательного подбора научно-методических материалов с учетом социально-демографических и индивидуально-групповых особенностей населения. В этой связи содержание методических материалов должно быть ориентировано на конкретную профессиональную, половозрастную, двигательную (физическую), ценностно-ориентационную характеристики реальных и потенциальных занимающихся физическими упражнениями;

- принцип доступности, проявляющийся двойной функцией. Во-первых, язык, аргументация, стиль изложения, структура методического материала должны быть понятны как специалисту в области ОФК, так и читателю, зрителю с различным уровнем образования и образованности в области физической культуры. Во-вторых, научно-методические материалы должны доходить до своего адресата по всем доступным каналам массовых коммуникаций, через различные организованные и самодеятельные формы их реализации (средства массовой информации, библиотеки, различную государственную и коммерческую торговлю, группы распространителей и т.п.);

- принцип инновационности, который проявляется тройной функцией. Первая - связана с накоплением и распространением научно-методической информации, изложенной в диссертационных работах и последних публикациях о новых, перспективных, научно обоснованных отечественных и зарубежных методиках, видах, формах и средствах ОФК. Вторая – с созданием новых форм и методов агитации и пропаганды занятий физическими упражнениями. Третья – с созданием новых технических проектов инвентаря, оборудования и физкультурно-оздоровительных сооружений моно и полифункциональной направленности.

2. Направления научно – методической деятельности

Предметно-целевой направленностью разработки научно - методических материалов являются все стороны и виды деятельности в сфере ОФК, решающие задачи оздоровления населения. Поэтому, в структуре научно-методической деятельности в ОФК необходимо выделять, развивать и совершенствовать три основных направления:

Первое направление НМД нацелено на разработку следующих инновационных блоков и тем организационно-методических основ ОФК:

◆ разработка современных индивидуально-типологических моделей уровней физического состояния различных социально-демографических групп населения;

◆ разработка современных методик диагностики и формирования мотивационной сферы, традиционных и инновационных форм физкультурной деятельности различных контингентов населения;

◆ разработка методических материалов по организации и проведению оздоровительных занятий для представителей различных профессий с учетом современных форм собственности, производственных технологий;

◆ разработка научно обоснованных методик дозирования физической нагрузки в зависимости от половозрастных, медицинских, профессиональных и других особенностей занимающихся, от методики подбора средств физкультурной деятельности;

◆ разработка локальных и комплексных методик оценки эффективности занятий физическими упражнениями реабилитационной, лечебной, адаптивной, производственной и рекреационной направленности;

◆ разработка и обоснование научно-методических программ оздоровления и самооздоровления различных половозрастных групп населения с ориентацией на их физические, профессиональные и мотивационные особенности;

◆ разработка комплексных программ оздоровления, физической и психической реабилитации средствами физической культуры трудящихся-инвалидов и лиц с особенностями физического и психического развития;

◆ разработка методических основ организации оздоровительно-рекреативных занятий и мероприятий по месту жительства, отдыха и лечения населения, организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, праздников, фестивалей, конкурсов различного уровня;

◆ разработка организационно – гигиенических, педагогических и медицинских аспектов физкультурной деятельности в регионах радиационного загрязнения;

◆ разработка современных методик планирования учебно-тренировочного процесса в различных физкультурно-оздоровительных группах и др.

Второе направление нацелено на разработку следующих инновационных блоков и тем агитационно - пропагандистской деятельности в сфере ОФК:

- разработка современных методов агитационно-пропагандистской работы с целью формирования мотивов физкультурной деятельности и активности, здорового образа жизни населения;

- создание и внедрение в средства массовой информации новых тематических радио- и телепередач, фото-, радио- и телереклам, печатных видов реклам и др.

- создание в средствах массовой информации просветительных и обучающих программ для населения, организация Народного университета физкультурно-оздоровительных знаний.

Третье направление НМД предусматривает оснащение практики ОФК новыми или модифицированными проектами простейших моно- или полифункциональных сооружений, инвентаря и оборудования для занятий физическими упражнениями с оздоровительной, рекреативной и профессионально-прикладной направленностью.

3. Структура научно – методического обеспечения

Разработанные в процессе НМД научно - методические материалы требуют своего доведения до работников ОФК для их применения в практической деятельности, что и представляет собой **научно-методическое обеспечение**. Эффективность научно-методического обеспечения ОФК во многом зависит от степени установления надежных функциональных связей различных органов и организаций, научных и научно-методических структур и групп специалистов, призванных решать вопросы ее методического обеспечения. В Республике Беларусь научно-методическое обеспечение включает в себя следующие компоненты: ► информационно-методический; ► информационно-депонирующий; ► информационно-распространительный.

Информационно-методический компонент направлен на создание творческих объединений специалистов определенных областей знаний, способных производить научно-методическую продукцию. Организации, входящие в состав информационно-методического компонента, решают следующие задачи: ◆ разработку и научное обоснование комплексных и локальных программ оздоровления различных контингентов населения средствами физической культуры, новых технологий информационного обеспечения научно-методической работы, диагностики и экспресс - методов оценки физического состояния различных групп населения; ◆ изучение, обобщение и оценку современных методик оздоровления населения средствами физической культуры в физкультурно-оздоровительных центрах, клубах, школах и т.д.; ◆ проведение консультаций, конкурсов по вопросам методики и техники

научно-исследовательских и научно-методических работ, технологии оздоровления; организация «Школы молодого ученого» в области ОФК; ♦ организацию и проведение научно-методических конференций по вопросам ОФК.

К числу технологий научно-методического обеспечения следует отнести: ● создание банка данных по научно-методическим вопросам ОФК; ● разработку модели системы экспертных оценок современного научного статуса научно-методической продукции; ● создание системы компьютерного обеспечения, диагностической аппаратуры и т.п. для проведения научных и научно-методических работ в области ОФК.

Информационно-методический компонент научно-методического обеспечения осуществляют следующие организации:

1. Министерство спорта и туризма и его структурные подразделения: «Управление физическим воспитанием населения», «Научно-методическое объединение при Министерстве спорта и туризма».

2. Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения.

3. Республиканский центр физического воспитания и спорта учащейся молодежи.

4. Белорусский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта.

5. Белорусский государственный университет физической культуры.

6. Областные вузы с факультетами физического воспитания.

7. Областные учебно-методические центры физического воспитания населения.

8. Областные методкабинеты дошкольного и школьного физического воспитания институтов усовершенствования учителей.

9. Областные, городские, районные управления и отделы физической культуры, спорта и туризма.

10. Областные, городские и районные физкультурно-оздоровительные центры, объединения, клубы, школы и группы.

Информационно-депонирующий компонент направлен на сохранение и систематизацию научно-методического материала для оздоровительной физической культуры с целью дальнейшего его распространения среди научных работников, специалистов и широких слоев населения. Информационно-депонирующий компонент научно-методического обеспечения осуществляют следующие организации:

1. Национальная библиотека Республики Беларусь.

2. Республиканская научно-методическая библиотека физической культуры.

3. Областные, городские и районные библиотеки.

4. Библиотеки вузов, организаций, учреждений и школ.

Информационно-распространительный компонент направлен на пропаганду и распространение научной и учебно-методической литературы среди научных работников, специалистов и широких слоев населения.

Информационно-распространительный компонент научно-методического обеспечения осуществляют следующие организации:

1. Государственная книжная торговля.
2. Коммерческая книжная торговля.
3. Почтовые отделения.
4. Группы распространителей.

Система научно-методического обеспечения представлена на рис. 6:

Репозиторий ВГУ



Рисунок 6. Структура системы научно-методического обеспечения оздоровительной физической культуры.

4. Формы научно – методического обеспечения

Научно-методическая деятельность и ее практическая сторона – научно-методическое обеспечение осуществляется в следующих основных формах:

- разработка и издание печатной продукции: учебников, учебно – методических пособий, методических рекомендаций, курса лекций и другой печатной продукции, в которой обобщается и распространяется научный и практический передовой опыт в области ОФК;
- внедрение печатной продукции в систему подготовки и переподготовки физкультурных кадров;
- проведение научных конференций, семинаров учебно-методического характера для работников физической культуры;
- проведение семинаров и консультаций по самооздоровлению для населения страны;
- организация и функционирование школ самооздоровления регионального и территориального характера;
- создание и обеспечение теле- и радиопрограмм учебно-методического характера по типу «Уроки здоровья».

Направления и формы научно-методической деятельности и научно-методического обеспечения оздоровительной физической культуры должны постоянно развиваться и совершенствоваться в соответствии с требованиями развития общества Республики Беларусь.

Лекция № 18

Тема: Характеристика курсовых и дипломных работ в ОФК – 2 часа

Вопросы:

1. Общая характеристика, цель и задачи курсовой работы.
2. Порядок выполнения, оформления и защиты курсовой работы.
3. Общая характеристика, цель и задачи дипломной работы.
4. Порядок выполнения, оформления и защиты дипломной работы.
5. Требования к оформлению литературных источников.

Литература:

1. Антонов М.Ф., Гулидин П.К. Технология подготовки курсовых и дипломных работ: методич. пособие для студ. ф-та ф.к. и спорта. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2001. – 19 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогического исследования в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 215 с.
3. Бондарь А.И. Как написать дипломную работу: методическая разработка / А.И.Бондарь. – Минск., 1981. – 215 с.
4. Инструкция по подготовке, оформлению и представлению к защите дипломных проектов (работ) в высших учебных заведениях. – Минск.: Минобразование, 1997. – 27 июня, № 356.
5. Кузнецов И.Н. Рефераты, контрольные, курсовые и дипломные работы: Методические рекомендации по подготовке и оформлению / И.Н.Кузнецов, Л.В. Лойко; под ред. А.В.Макарова. – Минск, 1998. – 146 с.
6. Оформление курсовых и дипломных работ по оздоровительной физической культуре: методические рекомендации для студентов факультета физической культуры и спорта / Л.Н Кривцун – Левшина, В.П. Кривцун, П.И. Новицкий. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2003. – 77 с.
7. Постановление Высшей аттестационной комиссии Республики Беларусь «О внесении изменений и дополнений в инструкцию по оформлению диссертаций и авторефератов» от 22 февраля 2006г. №2 // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 20 марта 2006г., № 41, 7/603.

1. Общая характеристика, цель и задачи курсовой работы

Курсовая работа в ОФК является неотъемлемой частью учебного плана подготовки специалиста с высшим образованием и представляет собой вид учебной научно-исследовательской работы студента, характеризующий

начальный этап его самостоятельной научной деятельности. Курсовая работа на факультетах физкультурно-оздоровительного и спортивного профиля представляет собой завершающую форму проявления и оценки знаний, полученных студентами в вузе по профилю будущей педагогической работы и конкретной специальности.

Целью выполнения курсовой работы является *формирование у будущего специалиста знаний, умений и навыков научно-исследовательской работы и на этой основе развития способностей к научному осмыслению, анализу и обобщению теоретических, методических и практических сторон ОФК.*

Задачами выполнения курсовой работы являются:

- ▶ овладение навыками самостоятельной познавательной деятельности студентов, выработка умений формулировать суждения и выводы, логически последовательного и доказательного их изложения;
- ▶ формирование умений планировать процесс научно-исследовательской работы, содержание и последовательность научно-исследовательских действий;
- ▶ углубление и расширение теоретических, методических и практических знаний в области ОФК;
- ▶ овладение навыками оформления результатов исследования в соответствии с общепринятыми требованиями – Государственным стандартом (ГОСТ);
- ▶ выработка умений публичного выступления с целью защиты научных предположений и полученных результатов исследования.

По уровню и конечному результату научного исследования курсовая работа может быть *теоретико-аналитическая, теоретико-прикладная и эмпирико-прикладная* в зависимости от области и предметной направленности результатов исследования.

Теоретико-аналитическая научная работа направлена на анализ и обобщение теоретических вопросов ОФК: основных и вспомогательных категорий (понятий, терминов, положений и т.д.) данной области научных данных. Она предусматривает анализ имеющихся в литературных источниках подходов и научных точек зрения о роли, месте и социальных функциях ОФК в жизнедеятельности общества, о месте и целевом назначении ОФК в общей структуре физической культуры как социального явления, социокультурной деятельности.

Теоретико-прикладная работа предусматривает анализ конкретных методик проведения занятий физкультурно-оздоровительной направленности с различными социально-демографическими группами населения, подбора и дозирования физических нагрузок, оценки их оздоровительной, социальной и экономической эффективности, специфики выбора форм занятий различными видами ОФК. По итогам проведенных исследований этот вид научной работы предусматривает наличие рекомендаций для внедрения в практику ОФК. Теоретико-аналитическая и теоретико-прикладная курсовые работы

выполняются в результате изучения и анализа литературных источников и имеют реферативный характер.

Эмпирико-прикладная работа предусматривает наряду с анализом литературных источников по изучаемому вопросу, проведение собственных исследований, направленных на получение эмпирических научных данных о мнениях, суждениях, моделях, средствах, формах, методиках, системах, тестах, учебно-педагогическом контроле и самоконтроле и т.п. в области ОФК. По итогам проведенных научных исследований этот вид научной работы предусматривает обязательное наличие рекомендаций для внедрения в практику ОФК. Особенностью этого вида научной работы является получение научных результатов путем проведения прикладных исследований по сбору эмпирических (опытных) данных. Эмпирико-прикладная научная работа выполняется в результате проведения педагогического эксперимента в экспериментальных группах (опытных и контрольных) и имеет экспериментальный характер. Такой вид научной работы более трудоемкий, длительный и используется, как правило, для написания дипломной работы.

Ведущим требованием ко всем видам курсовых работ является достаточно высокий теоретический или экспериментальный уровень, т.е. она должна опираться как на ретроспективные, так и новейшие достижения науки в области ОФК: теории, методики, практики. ***Студент-исполнитель курсовой работы несет ответственность за качество и достоверность своей научно-исследовательской деятельности.*** В процессе подготовки и исполнения курсовой работы студент обязан:

1. В запланированные кафедрой сроки совместно с научным руководителем (или самостоятельно) выбрать из предложенного кафедрой перечня тему курсовой работы, которая утверждается на заседании кафедры.
2. Разработать и строго соблюдать программу (методическое задание) научного исследования, календарный график его выполнения, сроки отчетности по этапам научно-исследовательского процесса.
3. Самостоятельно изучить относящиеся к теме научного исследования основные литературные источники и составить обзор литературы с выводами или заключением по теме курсовой работы.
4. Организовать и провести, в соответствии с избранной темой, уровнем и методикой исследовательскую часть работы (реферативную или экспериментальную).
5. Подготовить текст и иллюстрационную часть результатов исследования.
6. Обобщить полученные результаты, сделать собственные обоснованные выводы.
7. Оформить курсовую работу в соответствии с требованиями ГОСТа.
8. Подготовиться к защите и защитить курсовую работу в установленный кафедрой срок.

2. Порядок выполнения, оформления и защиты курсовой работы

2.1. Выбор темы, цели, задач и методов исследования

Процесс выполнения курсовой работы состоит из следующих основных этапов:

1. Выбор темы курсовой работы.
2. Выбор и формулирование объекта, предмета, цели и задач, методов исследования.
3. Разработка и согласование с научным руководителем содержательно-структурного плана-графика выполнения работы.
4. Подбор, изучение и реферирование литературных источников по избранной теме.
5. Теоретический анализ материалов изученных литературных источников.
6. Проведение педэксперимента для курсовой работы экспериментального характера.
7. Написание текста курсовой работы в соответствии с общепринятой структурой, подготовка необходимого иллюстрационного материала.

Тема курсовой работы в области ОФК определяется содержанием учебного курса изучаемой дисциплины «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы», основными направлениями научно-исследовательской работы кафедры, учетом заявок учебных заведений, физкультурно-оздоровительных центров, управленческих региональных организаций в сфере физической культуры, руководителей промышленных и сельскохозяйственных предприятий и др. Тематика курсовых работ в области ОФК разрабатывается профилирующей кафедрой и утверждается методической комиссией один раз в два – три года.

В соответствии со структурой ОФК тематика курсовых работ может подразделяться на следующие блоки:

1. Теоретические аспекты ОФК (понятие, виды, формы, средства и их классификация, функции, методы и т.д.);
2. Система и проблемы управления в сфере ОФК;
3. Формирование мотивов и потребностей к занятиям физическими упражнениями и здорового образа жизни;
4. Методика планирования, организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной, профессиональной, рекреационной и реабилитационной направленности;
5. Методика оценки эффективности занятий, методы и тесты врачебно-педагогического контроля при занятиях физическими упражнениями оздоровительной направленности;
6. Инновационные подходы к методике подбора средств и проведения занятий с разновозрастными категориями населения;

Каждый из тематических блоков научных исследований может включать в себя и частные темы, которые ежегодно обновляются. В этом случае студент имеет право выбрать или предложить любую свою тему курсовой работы, обосновав актуальность и целесообразность ее выполнения.

Основными критериями выбора темы курсовой работы являются:

1. Актуальность, т.е. современность, теоретическая и практическая значимость и необходимость изучения данного вопроса.
2. Повышение эффективности изучения учебного курса по ОМФОР за счет расширения теоретических и учебно-методических аспектов ОФК, практики физкультурно-оздоровительной работы, научно-исследовательской работы в области ОФК.
3. Наличие в курсовой работе элементов новизны.
4. Возможность ее выполнения в имеющихся конкретных условиях (наличие базы, инвентаря исследовательских методик и инструментария).
5. Личный интерес, увлеченность, опыт работы, спортивная специализация и т.п. студента-исполнителя.

При формулировании темы число слов, входящих в название темы, исключая предлоги, не должно превышать семи – девяти.

При формулировании объекта, предмета, цели и задач, выбора методов и обеспечения этапов исследования при написании курсовых и дипломных работ необходимо знать все методологические положения о содержании основных параметров научного исследования, изложенных в теме лекционного курса «Научная деятельность в оздоровительной физической культуре».

Основное внимание при написании курсовых и дипломных работ следует обратить на знание и четкое выполнение методов научного исследования. К ним относятся:

1. Метод теоретического анализа литературных источников. Он включает в себя совокупность действий исследователя, связанных с систематизацией, изучением и анализом литературных источников по выбранному направлению, целью и задачам курсовой работы. В процессе изучения и анализа литературных источников осуществляется установление и фиксация результатов теоретических или эмпирических исследований авторов литературных источников с помощью выбранной системы обозначения и выражения этих результатов в понятиях науки, в рамках определенной теории (в нашем случае – теории и методики физической культуры и ОФК). Кроме этого происходит выявление и описание причинно-следственных связей, структуры изучаемого процесса или явления, установление закономерности исследуемой деятельности. ***Главным требованием к написанию реферативной курсовой работы является обеспечение метода самостоятельного теоретического анализа изученных литературных источников, а не формальное списывания отдельных тематических страниц из нескольких источников литературы.***

2. Метод анализа документов. При подготовке реферативных курсовых работ он может применяться как дополнение к методу теоретического анализа литературных источников с целью уточнения, расширения, доказательства научности (не научности), правомерности (не правомерности) изученных научно-методических положений и суждений авторов, изложенных в изучаемых литературных источниках.

В эмпирико-прикладной курсовой работе, наряду с вышерассмотренными методами исследования, применяются педагогические, психологические, социологические, медико-биологические и др. методы сбора первичной (эмпирической) информации. Это такие, как наблюдение, опрос, педэксперимент, социометрия, медико-биологическое и педагогическое тестирование и др.

После выбора и формулирования объекта, предмета, цели и задач, методов исследования разрабатывается **содержательно-структурный план и план-график** выполнения курсовой работы как обязательного условия обеспечения выполнения научно-исследовательских работ.

Содержательно-структурный план исследования – это документ, раскрывающий содержательную направленность отдельных частей темы курсовой работы в соответствии с поставленными задачами исследования, а так же предполагаемую последовательность анализа, раскрытия и изложения в общем тексте курсовой работы каждой из этих частей (глав). Первый вариант плана не является окончательным и по ходу выполнения работы он может частично изменяться: отдельные его разделы могут быть сужены или расширены, уточнены или дополнены, изложены в других формулировках. Первый вариант плана целесообразно составить даже излишне подробным с тем, чтобы лучше представить, а затем осуществить сбор и группировку исследовательского материала. На основании окончательного плана составляется один из структурных компонентов курсовой работы «Оглавление» или «Содержание».

План-график – это документ, определяющий содержание и временную последовательность исследовательских действий всей процедуры выполнения курсовой работы. Его основное назначение – *планирование и контроль (самоконтроль) хода выполнения научно-исследовательской работы, направление и регламентация всех исследовательских действий*. По своей форме он состоит из следующих граф: 1. Этапы работы и их содержание. 2. Начало работы. 3. Окончание работы. 4. Примечания. В соответствии с указанными графами все этапы работы записываются в хронологической последовательности.

Весь исследовательский процесс можно разделить на три основных этапа: 1) подготовительный; 2) основной; 3) заключительный. В соответствующей графе плана-графика в обозначенной части исследовательских действий «Подготовительный этап» перечисляются все необходимые действия и их

последовательность по выбору темы, разработке цели и задач, выбору методов исследования, подбору литературы, организации мест проведения исследования и т.п. В разделе «Основной этап исследования» очерчиваются все виды исследовательских действий по сбору, анализу и описанию полученной информации. В разделе «Заключительный этап» перечисляются все виды действий по оформлению, представлению и защите курсовой работы с указанием сроков начала и окончания их выполнения.

План-график утверждается научным руководителем и составляется в двух экземплярах: для исполнителя и научного руководителя. Не реже 3 раз в течение учебного года студент-исполнитель курсовой работы должен отчитываться перед научным руководителем о ходе и качестве выполнения запланированных видов исследовательских действий, включенных в определенный этап выполнения работы.

13.2.2. Подбор, изучение и реферирование литературных источников

Подбор литературы по теме курсовой работы состоит из следующих действий: 1) ознакомление с формами предоставления и получения научной информации; 2) поиск и выбор необходимых литературных источников; 3) систематизация выбранных литературных источников в соответствии с замыслом, задачами и целью курсовой работы.

Научная и научно-методическая литература по различным областям знаний, как правило, находится в специальных библиографических фондах: методическом кабинете профилирующей кафедры, библиотеках факультетов, вузов, в городских, областных и республиканской библиотеках. Наиболее полно литература по физической культуре представлена в Республиканской научно-методической библиотеке по физической культуре, Центральной республиканской библиотеке, библиотеке Белорусского государственного университета физической культуры/г. Минск/.

Книжный фонд библиотек изложен в трех каталогах: систематическом, предметном и алфавитном. В систематическом каталоге карточки с данными об источнике литературы располагаются по отраслям знаний и книги перечисляются в логическом порядке вопросов, раскрывающих содержание отдельных областей знаний. В предметном каталоге книги перечисляются в алфавитном порядке вопросов, составляющих содержание отдельных проблем и тем. В алфавитном каталоге карточки расположены в алфавитном порядке по фамилиям авторов и названию книг. В систематическом каталоге рассматриваемая нами область знаний находится в разделе «Физическая культура», в предметном каталоге – в разделах «Оздоровительная физическая культура», «Физическая культура различных групп населения», «Физическая культура трудящихся», «Физическая культура на производстве», «Социология физической культуры» и др.

Для выполнения курсовой работы наиболее предпочтительной является первичная научная информация, в которой находятся новые научно-исследовательские сведения: тематические сборники научных конференций с публикацией собственных исследований авторов, монографии (индивидуальные и коллективные), диссертации, статьи, научные отчеты и т.п. Менее предпочтительной является вторичная информация – учебники, методические и учебные пособия и т.п., изданные в более ранние годы, в которых находятся результаты аналитико-синтетической работы и логической переработки первичной информации.

При выборе литературного источника на него необходимо завести собственную библиографическую карточку с указанием фамилии, имени и отчества автора, названием работы, в каком городе, в каком издании и в каком году опубликована, общее количество страниц. Это необходимо для последующего составления списка использованной литературы и включения его в структуру курсовой работы, для повышения профессионального уровня или использования находящейся в них информации для более углубленного изучения при написании диссертационной работы по аналогичной проблеме и тематике.

Реферирование литературных источников производится на отдельных листах писчей бумаги и на одной стороне, чтобы можно было располагать их в любой последовательности или разделять на части и соединять с другими листами или частями для общей компоновки текста. Реферирование может осуществляться в следующих формах: тезисах, конспектах, ксерокопиях и компьютерных распечатках. При выполнении курсовой работы эмпирико-прикладного характера этап подбора, реферирования и анализа литературных источников предназначен для написания раздела «Обзор литературных источников».

Объем зареферированных литературных источников зависит от степени разработанности темы исследования, наличия и доступности литературы в методических и библиографических фондах. Оптимальным объемом изученной литературы при написании курсовой работы – 10 – 15 источников: минимальным – 5 – 7 при низкой разработанности темы и проблемы, опубликованности по ним результатов исследований авторов. Экспертами в оценке достаточности объема изученной и использованной в курсовой работе литературы являются научный руководитель, методическая комиссия и заведующий кафедрой. Для анализа и последующего использования в работе литературных источников, предпочтение отдается материалам, опубликованным за последние 5 – 10 лет.

2.3. Написание текста курсовой работы, подготовка иллюстрационного материала

При написании основного текста курсовой работы необходимо выполнить следующие виды оформительских работ:

1) сгруппировать и систематизировать зареферированный материал, вычленив изученные разделы и расположить их в логической последовательности в соответствии с поставленными задачами;

2) уточнить и окончательно сформулировать название глав разделов и подразделов;

3) в конце каждой главы выразить свое отношение, мнение и сделать собственное заключение к той или иной позиции авторов изученных литературных источников;

4) оформить в тексте курсовой работы ссылки на литературные источники, изложенных в тексте положений, мыслей, точек зрения и формулировок различных авторов;

5) написать общие выводы исследования на основе частных выводов по каждой главе или общее заключение ко всей работе, смысл которых должен отражать степень разработанности задач и достижения цели исследования;

6) при необходимости отметить отсутствие в изучаемой литературе достаточных сведений по рассматриваемым вопросам.

Теоретический анализ литературных источников должен проводиться и располагаться в тексте с соблюдением хронологического порядка, что дает возможность проследить решение вопроса в историческом аспекте или в зависимости от значимости результатов исследования авторов. Основными требованиями к изложению исследовательского материала в тексте являются целостность и последовательность (без повторов) изложения сущности рассматриваемого вопроса.

По ходу написания курсовой работы принимается решение о необходимости и виде иллюстрационного материала в виде различного рода схем, графиков, таблиц, диаграмм и др. Весь иллюстрационный материал оформляется в тексте в соответствии со следующими установленными требованиями:

► иллюстрации (чертежи, графики, схемы, диаграммы, таблицы, рисунки, фотоснимки) располагаются в работе непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые, или на следующей странице, если в указанном месте они не помещаются. На все иллюстрации должны быть указаны ссылки в работе. Иллюстрации должны иметь названия, которые помещают под ними (за исключением таблиц). При необходимости перед названием рисунка, графика, диаграммы и т.п. помещают поясняющие данные: характер штриховки и ее назначение, вид обозначающих линий и т.д.;

► иллюстрации нумеруются арабскими цифрами порядковой нумерацией в пределах всей работы. Например: рисунок 1, рисунок 2 и т.д. вне зависимости от того, в какой главе или подпункте они располагаются. Если в работе одна иллюстрация, она не нумеруется и слово «Рисунок» под ней не пишется. Все виды графических иллюстраций обозначаются словом «Рисунок»;

▶ цифровой материал помещается в работе в виде таблиц в тексте или приложении;

▶ если в работе одна таблица, то слово «таблица» не пишется и номер не указывается;

▶ таблица размещается так, чтобы ее можно было читать без поворота работы. Если это невозможно, таблица располагается таким образом, чтобы при ее прочтении работа поворачивалась по часовой стрелке;

▶ при переносе таблицы на другую страницу «головку» таблицы следует повторить и над ней размещают слово «Продолжение таблицы» с указанием номера;

▶ если все показатели, приведенные в таблице, выражены в одной и той же единице измерения, то ее обозначение помещают над таблицей справа (например: в %, в секундах, в метрах и т.д.). Заменять кавычками повторяющиеся в таблице цифры, математические знаки, знаки процента и т.п. не допускается.

2.4. Структурное оформление курсовой работы

Курсовая работа реферативного характера включает в себя следующие части: титульный лист; оглавление; перечень сокращений и условных обозначений (если есть в этом необходимость); введение; названия глав, разделов и подразделов; выводы или заключение; списка использованной литературы; приложения (если есть необходимость).

Титульный лист состоит из следующих элементов:

- ◆ полное название вуза, факультета, кафедры;
- ◆ справа под названием - «Допустить к защите», зав.кафедрой, дата;
- ◆ название темы исследования;
- ◆ ниже в скобках – Курсовая работа по курсу «Оздоровительная физическая культура»;
- ◆ ниже справа (Ф.И.О. студента, его принадлежность к курсу и академической группе обучения);
- ◆ ниже справа (Ф.И.О. научного руководителя, его научное звание, ученая степень, должность);
- ◆ город, год написания курсовой работы (см. образец титульного листа).

В «Оглавлении» указывается структура курсовой (дипломной) работы. Главы, разделы и подразделы обозначаются цифрами (1; 1.1; 1.1.1 и т.д.) в строгой последовательности и содержательной формулировке текста курсовой работы. Против каждой главы, раздела и подраздела указываются страницы, на которых представлено их содержание.

Во «Введении» обосновывается необходимость (актуальность) проведения исследования по данному вопросу, теме, проблеме. Показывается его теоретическая и практическая значимость. Излагается цель, задачи, объект,

предмет и методы исследования (включая метод теоретического анализа литературных источников). Объем введения составляет 1,5 – 2 страницы.

В Основной части курсовой работы реферативного характера излагается исследовательский материал, полученный в результате анализа литературных источников, других авторов и результаты его анализа автором курсовой работы. Структура основной части включает в себя главы, разделы, подразделы и соответствующий им текст и иллюстрационный материал. Название глав, разделов и подразделов должно точно соответствовать их названию в оглавлении. Каждая из глав должна раскрыть степень решения поставленной одной из задач исследования и заканчиваться заключением, частными выводами или констатацией итогов исследования, отраженного в данной главе. Формулировка глав должна быть уже, чем название темы исследования и не повторять ее. Содержание основной части должно носить научно-исследовательский характер, отражать знакомство студентов с новейшими источниками литературы, публицистическими выступлениями различных авторов, выявлять способности исполнителя к творческому труду и теоретическому анализу.

Образец титульного листа курсовой работы

Витебский государственный университет им. П.М.Машерова
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра легкой атлетики и лыжного спорта

«Допустить к защите»
Зав. кафедрой: к.п.н., доцент
_____/_____
« ____ » _____ 200__ г.

Курсовая работа по курсу «Оздоровительная физическая культура.

ТЕОРЕТИКО – ПРИКЛАДНОЙ АНАЛИЗ МЕТОДИК ДОЗИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ

Исполнитель:
Бегунов Д.Э., студент
51 группы 5 курса факультета ФК и С.

Научный руководитель:
Гулидин Петр Константинович,
кандидат педагогических наук, доцент

«Работа защищена»
с оценкой _____
« ____ » _____ 2007г.

Витебск, 2007

Каждая глава может состоять из 6 – 7 страниц печатного текста, вся основная часть из 2 – 3 глав. При разработке оглавления и написания текста курсовой работы слова «Основная часть» писать не следует, а сразу после введения излагать название глав и их содержание.

«Заключение» включает в себя обобщение частных выводов сделанных в конце каждой главы. В заключение текст излагается без нумераций каждого из его положений, но каждое из них излагается с красной строки.

Вместо «Заключения» могут быть представлены «Выводы». Изложение выводных суждений исполнителя осуществляется в последовательности

выполнения курсовой работы и решения поставленных задач, во взаимосвязи и логическом единстве. Каждый из выводов нумеруется арабскими цифрами. Объем заключения – 2 – 3 страницы или 5 – 7 выводов.

В разделе «Список использованной литературы» представляется в определенной последовательности библиографические данные всех литературных источников. Их расположение в списке может осуществляться двумя способами: алфавитном и последовательном.

Алфавитный способ наиболее часто встречается в оформлении данного раздела исследовательских работ и предусматривает расположение источников литературы в алфавитном порядке по первой букве фамилии автора (авторов) или первой букве его названия. В случае совпадения первых букв фамилии авторов или названия нескольких литературных источников, то последовательность их изложения и соответствующая нумерация производится по второй (третьей) букве фамилии и названий. Если использовались несколько исследований одного и того же автора (авторов), то они располагаются в списке в хронологическом порядке (по мере года опубликования).

Последовательный способ составления списка литературы предусматривает ее расположение по мере появления ссылок в тексте курсовой работы.

В каждом литературном источнике излагаются все его библиографические данные, включая границы использования в тексте страниц. Общая схема библиографического описания литературного источника производится в соответствии с требованиями ГОСТа. Библиографическую запись целесообразно исполнять на том языке, на котором оно издано, т.е. на языке подлинника.

Приложения к тексту курсовой работы в случаях, если они есть, располагаются в конце всех ее разделов и включают в себя часть иллюстрационного материала, какие-то дополнительные сведения по результатам исследования, которые не были включены в основную часть, но необходимы для усиления обоснования, доказательства, углубления, пояснения и т.д. Содержанием иллюстрационного материала могут быть цифровые данные, графики, таблицы и т.д., отражающие общую тенденцию изменений или состояний различных сторон предмета исследования. Необходимость разработки и включения в структуру курсовой работы приложений диктуется широтой исследования, наличием большого эмпирического материала, степенью разработанности проблемы и темы и др. В эмпирико-прикладных работах сюда так же включаются образцы инструментария исследования.

Вся курсовая работа может быть изложена рукописью, отпечатана на компьютере. Общий объем курсовой работы – 24 – 30 страниц печатного текста. Структура эмпирико-прикладной курсовой работы соответствует структуре дипломной работы. Общими требованиями к тексту курсовой работы являются:

- текст должен быть написан на одной стороне листа с выдержкой полей, ограничивающих рукопись: верхнее и нижнее – 20мм, левое – 30мм, правое – 10мм;
- в тексте не должно быть зачеркиваний, исправлений, сокращений (кроме общепринятых терминов или обозначений);
- текст должен быть представлен первым экземпляром, напечатанным через 1,5 интервала, 14 шрифтом;
- в отпечатанный текст допускается вписывать от руки только математические формулы, буквы иностранных алфавитов. Вписывания осуществляются черными чернилами или черной шариковой пастой;
- в случае, если курсовая работа представлена рукописью, то текст должен быть написан одним и тем же почерком, чернилами (шариковой ручкой) одного цвета.

2.5. Подготовка к защите, защита и критерии оценки курсовой работы

Полный текст курсовой работы должен быть сброшюрован в отдельную папку (скоросшиватель) с расположением копии титульного листа на ее наружной части. Подготовленная и сброшюрованная курсовая работа подписывается студентом и научным руководителем на титульном листе с указанием даты.

После окончательного оформления курсовой работы она представляется на последнюю проверку научному руководителю, который дает письменное заключение по работе – рецензию. Работа вместе с рецензией выдается студенту для ознакомления и возможного исправления. В случае выполненных студентом необходимых исправлений курсовая работа представляется научному руководителю на повторное рецензирование с обязательным приложением первой рецензии. Затем она представляется методической комиссии по защите курсовых работ и заведующему профилирующей кафедры. Решение о возможности допуска ее к защите принимается методической комиссией и заведующим кафедрой (с оформлением соответствующего протокола) и доводится до сведения студента не позднее, чем за семь дней до защиты. Не допускаются к защите курсовые работы, которые оформлены с нарушением указанных выше требований и не представленные научному руководителю в назначенный им и кафедрой срок.

Защита курсовой работы проводится до начала зачетной сессии в сроки предусмотренные учебным планом. Комиссия по защите курсовых работ состоит из 2 – 3 преподавателей и утверждается за 10 – 15 дней до защиты.

В докладе по защите курсовой работы исполнитель должен назвать цель, задачи, объект, предмет и методы исследования. Кратко изложить основные положения и выводы исследования. Целесообразно прорепетировать доклад до защиты курсовой работы, убедиться, что он не занимает более 10 минут. При

необходимости следует подготовить иллюстрационный материал и продумать способ его демонстрации.

Порядок защиты курсовой работы включает в себя следующую процедуру:

▶ защита проводится в присутствии 2 – 3 преподавателей и научного руководителя. Председательствующий преподаватель предоставляет слово студенту-исполнителю и называет тему его курсовой работы;

▶ студент-исполнитель докладывает до 10 минут основные исследовательские положения в соответствии со структурой работы;

▶ после окончания доклада ему задаются вопросы, на которые он должен кратко и по существу вопроса дать ответы;

▶ затем дает краткую характеристику курсовой работе и ее исполнителю научный руководитель.

Оценка по защите курсовой работы обсуждается членами комиссии и выставляется после завершения защиты всех работ, допущенных в этот день к защите. Критерии выставленной оценки за защиту курсовой работы зависят от того, насколько ее автор выполнил следующие требования:

- свободно владеет содержанием представленной курсовой работы;
- обосновал актуальность темы, правильно сформулировал цель, задачи, выбрал и применил методы исследования;
- отразил в плане курсовой работы и докладе основные вопросы темы;
- привлек к написанию курсовой работы достаточное количество теоретического материала, новейшие источники литературы, глубоко изучил и правильно проанализировал литературу по теме исследования, верно ее процитировал;
- сделал соответствующие обобщения и выводы;
- показал владение методикой исследования, проявил самостоятельность в разработке темы;
- изложил материал логично и последовательно в соответствии с содержательным планом, подкрепил теоретические положения примерами из практики (в зависимости от вида курсовой работы);
- написал работу грамотно, литературным языком, правильно ее оформил.

Курсовая работы должна быть защищена в назначенные кафедрой день и время. В исключительных случаях возможен перенос защиты отдельной или отдельных работ на другое время на основании распоряжения заведующего кафедрой. Студенты, **не защитившие в назначенные сроки свои курсовые работы, к экзаменационной сессии не допускаются.**

3. Общая характеристика, цель и задачи дипломной работы

Целью выполнения дипломной работы является *формирование у будущих специалистов знаний, умений и навыков планирования, организации и проведения научно-исследовательской работы и выявления на этой основе способностей к самостоятельному научному мышлению, сбору эмпирических данных, анализу и обобщению теоретических, методологических, методических и практических сторон ОФК.*

Задачами выполнения дипломной работы являются:

- ▶ систематизация, расширение и углубление теоретических знаний студентов – будущих специалистов;
- ▶ развитие навыков самостоятельной научно-исследовательской работы, выработка умений формулировать научные гипотезы, выводы, последовательного и научного их доказательства;
- ▶ формирование умений планировать, организовывать и проводить научное исследование;
- ▶ овладение методикой проведения педэксперимента и сбора первичной информации;
- ▶ выработка умений и навыков оформления результатов научного исследования и на этой основе написания тезисов, статей, а так же выступлений на научных конференциях;
- ▶ выявление и оценка способностей студентов к научно-исследовательской деятельности и возможности их рекомендации к обучению в магистратуре и аспирантуре;
- ▶ развитие у студентов творческой инициативы и самостоятельности в их будущей профессиональной деятельности, способности к научному поиску, осмыслению и преобразованию практики ОФК.

Дипломная работа, как достаточно самостоятельный исследовательский труд, направлена на решение следующих вопросов, связанных с дальнейшим развитием ОФК:

- выявление проблемы, не получившей широкого освещения в литературе или научные данные которой не соответствуют современному состоянию ее решения (т.е. устарели);
- нахождение и введение в научный оборот новых источников литературы, методов сбора первичной (эмпирической) информации и сообщение на этой основе новых теоретических или практических фактов;
- установление новых тенденций, закономерностей, связей между известными явлениями;
- новую, оригинальную постановку известной проблемы;
- формулирование новых, оригинальных выводов;
- разработку современных рекомендаций о практическом использовании выявленных и полученных эмпирических данных.

По уровню научного исследования дипломная работа должна быть экспериментальной и прикладной, т.е. эмпирико-прикладной. Обязательным условием выполнения дипломной работы эмпирико-прикладной ориентации является проведение исследований, направленных на сбор эмпирической (опытной) информации и на этой основе получение новых данных об изменениях, состояниях, трансформациях и т.д. в изучаемом процессе или явлении, формулирование выводов и современных рекомендаций по учету выявленных новых фактов в практике ОФК.

В отдельных случаях дипломная работа может быть теоретического уровня, не предусматривающая эмпирического, опытного изучения практики ОФК. В этом случае дипломная работа включает в себя не только изучение литературных источников методом теоретического анализа, но и новые подходы к группировке, систематизации, обобщению данных литературных источников по изучаемой проблеме и теме, разработку новых моделей, выявление новых видов, типов, форм, средств и методов организации и проведения занятий физкультурно-оздоровительной направленности, выявление современных тенденций и закономерностей в изученных ранее явлениях и процессах в области ОФК.

Ведущим требованием ко всем дипломным работам является высокий методологический, теоретический и методический уровень, новизна, теоретическая и практическая значимость результатов исследования.

Дипломная работа является квалификационным представлением выпускника вуза, и по уровню ее выполнения и результатам защиты Государственная экзаменационная комиссия (ГЭК) делает заключение о возможности аттестации студента и присвоения выпускнику соответствующей квалификации.

4. Порядок выполнения, оформления и защиты дипломных работ

13.4.1. Порядок выполнения дипломных работ

Дипломная работа с указанием темы, данных об исполнителе, научном руководителе и консультанте утверждается на заседании кафедры с оформлением соответствующего протокола на выпускном курсе обучения не позднее октября месяца текущего учебного года. Затем все эти данные в установленные сроки утверждаются Советом факультета и далее, по представлению декана факультета, она утверждаются приказом ректора университета.

Студент-исполнитель в сроки, указанные в графике научно-исследовательской работы, представляет научному руководителю отчеты (фрагменты НИР) об объеме, характере и результатах проделанной работы. Научный руководитель не реже двух раз в учебном году, по плану заседаний

кафедры, отчитывается о ходе выполнения и степени готовности дипломной работы. Заведующий кафедрой в установленные сроки сообщает декану степень готовности дипломных работ. В случае изменения или уточнения темы НИР, которые могут возникнуть в ходе выполнения научно-исследовательской работы, ее новая редакция утверждается на заседании кафедры и передается в письменном виде за подписью научного руководителя и заведующего кафедрой в деканат для утверждения не позднее 4-х месяцев до срока защиты перед ГЭК. На этом основании декан факультета ходатайствует о внесении соответствующих изменений в приказе ректора вуза.

Процесс выполнения дипломной работы состоит из следующих последовательных и взаимосвязанных **этапов**:

- 1) подготовка к исследованию;
- 2) сбор научной информации;
- 3) написание текста и оформление дипломной работы;
- 4) подготовка к защите и защита дипломной работы.

Подготовка к исследованию включает в себя: выбор темы дипломной работы и ее формулирование, разработку методического задания, составление содержательно-структурного плана и плана-графика выполнения дипломной работы. Специфика тематики НИР по ОФК зависит от возникновения, осознания и формулирования проблем научных, теоретических, методических и практических сторон ОФК как социального явления. Тематика дипломной работы разрабатывается профилирующей или выпускающей кафедрой. Ее содержание предопределяет специфику курсов и спецкурсов, читаемых этой кафедрой.

Содержание конкретных тем дипломных работ может предусматривать их раскрытие путем сочетания педагогических и методико-биологических методов исследования, методологии педагогических, психологических, медицинских, социологических, физиологических и других общественных и естественных наук. Именно эта особенность тем дипломных работ в области ОФК и предопределяет возможность привлечения к их разработке консультантов по смежным научным дисциплинам. Тематика дипломных работ разрабатывается и утверждается на заседании кафедры один раз в три года, темы дипломных работ ежегодно обновляются. Студент имеет право предложить свою тему дипломной работы. В этом случае он подает письменное заявление на имя заведующего кафедрой с обоснованием целесообразности ее разработки. При согласии заведующего кафедрой она включается в перечень тем дипломной работы.

Тема дипломной работы – это частный вопрос конкретной проблемы в области ОФК, который требует своего изучения, объяснения или коррекции. Например, острыми проблемами в области ОФК были и остаются низкая физкультурная активность взрослого населения; развитие новых форм физкультурно-оздоровительной работы в сельской местности, по месту жительства и в местах отдыха населения; массовой физкультурно-

оздоровительной работы на промышленных предприятиях; оздоровления населения средствами физической культуры, проживающего на радиационно-загрязненных территориях; специфика выбора средств, форм и методов занятий физкультурно-оздоровительной направленности с различными контингентами данного населения; кадровое обеспечение ОФК, прежде всего в оздоровительных центрах, школах, детских дошкольных учреждениях и др. Наиболее предпочтительными являются темы эмпирико-прикладного характера, т.е. те, которые предусматривают изучение и анализ одной из практических сторон обозначенной проблемы в области ОФК путем сбора первичной эмпирической информации. Этапы поиска тем дипломной работы, основные критерии ее выбора, требования к ее формулированию те же, что и в аналогичном процессе выполнения курсовой работы. Предварительный выбор темы дипломной работы целесообразно осуществлять с тем расчетом, чтобы было достаточно времени на осуществление всех этапов ее выполнения, т.е. за 2 – 3 года до ее защиты.

В процесс выполнения дипломной работы входит составление методического задания, которое является документом строгой отчетности с наличием регистрационного номера. Оно регламентирует ход выполнения научно-исследовательской работы, выдается студенту-исполнителю научным руководителем дипломной работы и утверждается заведующим кафедрой. По своей структуре методическое задание состоит из представительной и содержательной частей. Представительная часть включает в себя наименование вуза, факультета, кафедры; Ф.И.О. исполнителя; название темы; дату и номер утверждения темы дипломной работы на заседании кафедры, Совета факультета, приказом ректора; сроки сдачи дипломной работы в законченном виде; дату получения студентом методического задания за его подписью; дату и подпись научного руководителя, дату и подпись заведующего кафедрой.

Содержательная часть методического задания состоит из: ● характеристики объекта исследования; области исследования; ● его концептуальной схемы; ● общей и частных гипотез; ● логического основания; ● предмета исследования; ● его цели и задач; ● переменных исследования; ● операционализации переменных; ● структуры выборочной совокупности или характеристики и количественного состава групп испытуемых; ● описания этапов и методов исследования; ● плана-графика выполнения исследовательских действий.

Методика разработки объекта, предмет, цели и задач исследования в дипломном проекте та же, что и при выполнении любого научного исследования. Область исследования определяется в зависимости от того, что или кто является объектом исследования и показывает, к какой педагогической, медико-биологической, социологической, психологической (социально-психологической, социально-педагогической) категории относится изучаемое явление. Например: а) организация занятий физкультурно-оздоровительной

направленности; б) эстетико-гигиенические аспекты физкультурно-оздоровительных занятий; в) мотивация физической активности личности и т.д. При этом конкретное содержание изучаемого явления не описывается.

Концептуальная схема раскрывает внутреннее содержание изучаемого исследования. Она включает в себя основные образующие ее понятия и связи между ними. Например, для такой области исследования как мотивация занятий физкультурно-оздоровительной направленности личности основными понятиями и компонентами концептуальной схемы будут: а) мотивация, мотивы физической активности, их соотношение; б) содержание и иерархия мотивов; в) виды мотивов; г) факторы формирования мотивов; д) степень функционирования факторов формирования мотивов в процессе занятий физкультурно-оздоровительной направленности. Для этих понятий концептуальной схемы основными связями является: а) объективно-субъективный характер природы мотивации и мотивов; б) социально-педагогический механизм формирования содержания и иерархии мотивов; в) система социально-педагогических факторов формирования мотивов; г) условия функционирования факторов мотивации.

Гипотеза исследования – *это предположение, предвидение, прогноз, сформулированные в виде утверждения, которые проверяются эмпирическим путем.* Гипотезы могут быть: о самом факте существования явления или процесса; о необходимости существования предметов, процессов, связей, отношений и т.д.; утверждающими или отрицающими; общими (общее утверждение) или частными (дифференцирующими общие гипотезы). В нашем примере общей гипотезой исследования может быть утверждение: «Мотивы физической активности личности детерминированы ее социально-демографическими особенностями и степенью воздействия на личность социально-педагогических факторов в процессе занятий физкультурно-оздоровительной направленности».

Логическое основание связано с общей гипотезой и *представляет собой специфическую форму мышления в виде умозаключения.* Оно включает в себя логическую посылку и логическое заключение. Например, логическая посылка в нашем примере может быть следующая: а) содержание и иерархия мотивов физической активности личности обусловлена ее социально-демографическими особенностями; б) коррекция содержания и иерархии мотивов физической активности обеспечивается в процессе занятий физическими упражнениями; в) процесс занятий физическими упражнениями должен включать в себя определенную систему социально-педагогического воздействия на мотивацию физической активности занимающихся; г) система социально-педагогического воздействия на личность занимающегося должна включать в себя совокупность образовательных, организационных, чувственно-эмоциональных и двигательных факторов.

Переменные исследования являются конкретизацией основных понятий концептуальной схемы. *Переменная* – это изменяющаяся величина, способная принимать любое множественное значение. Переменные исследования имеют характер зависимости. *Зависимые переменные* логически рассматриваются как функции других переменных. В нашем примере – это содержание и иерархия мотивов физкультурной активности личности, подвергающиеся воздействию социально-педагогических факторов. В количественном отношении их может быть одна или несколько. *Независимые переменные* являются те, которые непосредственно определяют зависимые переменные, т.е. обуславливают их количественные и качественные характеристики. В нашем примере – это социально-педагогические факторы формирования мотивов физкультурной активности личности. Переменные могут быть также статусными и средовыми. *Статусные переменные* отражают, прежде всего, социально-демографические характеристики объекта исследования и могут определяться по документам без применения измерительных процедур. Например, «пол», «возраст», «образование» и т.п. *Средовые переменные* непосредственно влияют на зависимые переменные и не относятся к объекту исследования. Например, содержание образовательных, организационных и других аспектов занятий физическими упражнениями.

Частные гипотезы исследования вытекают из общей гипотезы и обуславливаются концептуальной схемой и логическим основанием. Они отражают переменные и их взаимосвязь между собой: зависимые, статусные и средовые. Например: 1. Содержание и иерархия мотивов физкультурной активности личности имеют свои особенности у занимающихся разного пола, профессии, уровня образования, состояния здоровья, возраста. 2. Содержание и иерархия мотивов физкультурной активности личности изменяется под воздействием процесса занятий физическими упражнениями. 3. Формирующее и коррективное воздействие занятий физическими упражнениями на мотивы физкультурной активности личности обеспечивается путем социально-организационной системы действий преподавателя, включающей образовательные, организационные, чувственно-эмоциональные и двигательные компоненты. 4. Структурные компоненты социально-педагогического воздействия на мотивы занимающихся функционируют наиболее эффективно при условии учета социально-демографических особенностей личности. Выделение переменных и формирование частных гипотез исследования позволяет четко сконструировать основные параметры изучаемого явления и обозначить основную направленность исследовательских действий на то, что предстоит измерить, оценить, зафиксировать и т.д.

Операционализация переменных – это теоретико-логико-эмпирический анализ того, каким образом, посредством чего возможно измерение переменных, т.е. выделение из общих понятий и взаимосвязей изучаемого явления частных его составляющих – индикаторов, последовательное выявление которых дает

возможность изучить явление в целом, доказав частные и основную гипотезы. В данном разделе также должны быть описаны измерительные процедуры в метрических шкалах: номинальной, интервальной, порядковой; педагогические, психологические, физиологические и т.д. тесты.

Структура выборочной совокупности (или характеристика качественного и количественного состава групп испытуемых) *предполагает* описание всех структурных элементов объекта исследования: общей численности, пола и численности его представителей, возраста, уровня и состояния физического здоровья, статусных характеристик и т.д., а также пространственные его характеристики (см. раздел 3.3.2.). Численность выборочной совокупности зависит от методов исследования и объективных закономерностей вероятностного распределения изучаемых параметров объекта исследования, отвечающих требованиям достаточности и репрезентативности.

Для определения выборочной совокупности необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Минимальной выборкой, отвечающей требованиям достаточности по одной характеристике, является выборка из 30 испытуемых.

2. Оптимальной выборкой при различии естественно-социальных характеристик считается та, при которой в каждой группе испытуемых не должно быть менее 30 представителей каждой из характеристик.

3. Размер выборки целесообразно в начале исследования несколько увеличить по сравнению с окончательной ее величиной.

4. Чем старше возраст объекта исследования, тем больше должна быть выборка. В целом, в научных педагогических исследованиях имеет место три вида выборки: малая – 30 единиц, средняя – от 30 до 200 единиц, большая – свыше 200 единиц наблюдения.

Перечень подлежащих к разработке вопросов в дипломной работе формулируется на основании цели и задач исследования в виде логически последовательного раскрытия основных содержательно-концептуальных блоков (частей) общей тематической схемы работы. Формулирование общих и частных концептуально-содержательных частей направляет и регламентирует исследовательский процесс и в последующем становится основанием для разработки содержательно-структурного плана.

План-график выполнения дипломной работы имеет то же назначение и форму, что план-график выполнения курсовой работы. Данный документ является детализацией регламентирующих сроков выполнения дипломной работы, указанных в предварительной части методического задания. Утвержденный научным руководителем и заведующим кафедрой он становится документом, обязательным для исполнения студентом-дипломником. План-график составляется в трех экземплярах: для исполнителя, научного руководителя и заведующего кафедрой. Не реже трех раз в течении учебного года студент-дипломник должен отчитаться перед научным руководителем о

ходе и результатах запланированных видов исследовательской работы в соответствии с содержанием и сроками ее выполнения, указанных в плане-графике.

4.2. Сбор информации, выбор объекта и методов исследования

Важным этапом подготовки дипломной работы является сбор теоретической и эмпирической информации. Данный этап выполнения дипломной работы включает в себя следующие виды исследовательских действий:

- подбор, изучение и реферирование литературных источников по теме исследования;
- составление раздела «Обзор литературы» и библиографическое оформление использованных литературных источников;
- выбор объекта, методов и организация исследования;
- сбор первичных эмпирических данных;
- первичная обработка и систематизация полученных данных;
- обработка систематизированных эмпирических данных методами математической статистики;
- анализ, обобщение и описание результатов исследования, формулирование выводов и подготовка иллюстрационного материала;
- выступление с фрагментами научного исследования на научных конференциях различного уровня.

Общая последовательность действий, их содержание, формы реферирования литературных источников имеют те же характеристики, что при выполнении курсовой работы. Спецификой изучения и реферирования литературных источников при выполнении эмпирико-прикладной дипломной работы является ориентация не только на теоретическую и эмпирико-прикладную, но и на методическую информацию. Целесообразность такого вида изучения и реферирования литературных источников обусловлена последующим выбором и применением методов сбора первичной информации для доказательства научных гипотез. Оптимальный объем изученной литературы по теме исследования 40 – 50 литературных источников, минимальный 25 – 30 в зависимости от степени разработанности проблемы и доступности литературы в литературных фондах.

Процедура составления раздела «Обзор литературы» при оформлении дипломной работы имеет ту же последовательность и содержание, что при написании реферативных курсовых работ (см. раздел 2.2.). Ведущим требованием к обзору литературных источников является обеспечение метода теоретического анализа, который распространяется как на теоретическую, так и на методическую информацию, находящуюся в литературных источниках. Обобщенная, систематизированная и проанализированная теоретическая и методическая информация должна, в конечном итоге, обосновать

концептуальную, логическую и процедурную части исследовательских действий, а, следовательно, результаты и выводы дипломной работы. Составление раздела «Обзор литературы» и библиографическое оформление использованных литературных источников те же, что и при оформлении курсовой работы.

Выбор объекта исследования обусловлен спецификой изучаемой проблемы, определением и формулированием объекта исследования в методическом задании дипломной работы. Последовательность процесса выбора объекта исследования состоит из следующих действий:

► определение конкретных учреждений и организаций района, города и др., обладающих необходимыми для исследования характеристиками (спецификой производства, наличием конкретных видов и форм физкультурно-оздоровительной работы, определенным контингентом занимающихся и т.д.); ► предварительной договоренности с руководителем выбранного для исследования учреждения (предприятия, физкультурно-оздоровительного центра, общеобразовательной школы, детско-юношеского физкультурно-оздоровительного центра и т.п.) о возможности проведения исследования; ► оформление официального договора о проведении исследования за подписью заведующего кафедрой, декана, ректора вуза с одной стороны и подписью руководителя объекта исследования – с другой.

Выбор методов исследования диктуется типом и видом дипломной работы, ее гипотезой, целью, задачами. Общая характеристика методов научного исследования дана в разделе 2.1. При написании дипломной работы теоретико-аналитического, аналитико-прикладного характера основными методами исследования могут быть метод теоретического анализа литературных источников, анализ документов, социометрия, опрос, математическая статистика. При выполнении дипломной работы эмпирико-прикладного характера в области ОФК **обязательными** методами исследования являются: педагогический эксперимент, наблюдение, математическая статистика в сочетании с вышеперечисленными методами научного исследования. Студент-исполнитель дипломной работы **должен овладеть методикой и процедурой выбранных методов исследования до начала сбора основной эмпирической информации.**

4.3. Организация исследования, сбор и обработка информации

От качества обеспечения данного этапа исследования во многом зависит и качество полученной эмпирической информации. Процедура организации исследования включает в себя:

1. Подбор методов исследования.
2. Разработку программы сбора первичной информации (очередность и этапность использования методов исследования).
3. Оборудование места проведения исследования в зависимости от выбранных методов исследования (размещение измерительных приборов,

подготовка протоколов наблюдения или эксперимента, инструкций для испытуемых и помощников проведения исследования и др.).

4. Выбор испытуемых в соответствии с запланированными характеристиками и параметрами выборки.

5. Разработку графика проведения исследования с указанием времени, места, контингента и содержания исследовательских действий.

6. Проведение инструктажа для помощников о специфике выполнения измерительных процедур и содержания исследовательских действий.

7. Проведение инструктажа для испытуемых о характере выполняемых ими действий в процессе исследования (при необходимости и специфике метода исследования).

8. Проведение пробных исследований с ограниченным числом испытуемых.

Специфика сбора первичной научной информации зависит от выбранных методов исследования. Качество ее получения во многом обеспечивается уровнем теоретической и методической подготовленности исполнителя дипломной работы, его помощников и испытуемых; правильно и рационально выбранным временем проведения исследования в процессе трудовой, учебной или досуговой деятельности испытуемых; четкостью выполнения исследовательских действий; мотивационной настроенностью испытуемых участвовать в исследовании.

Особенность занесения полученной научной информации в протоколы исследования зависит от характера самой информации. Общими требованиями к заполнению протокола получаемой информацией являются:

- занесение ее в строго обозначенные графы протокола;
- однотипность записи всех измерительных величин;
- четкость и разборчивость словесных и цифровых обозначений;
- строгий учет (нумерация) протоколов исследования с указанием даты его проведения и подписью исследователя, руководителя объекта исследования.

Обработка полученной эмпирической информации имеет свои особенности в зависимости от типа и вида выполняемой дипломной работы. При выполнении теоретико-аналитической и аналитико-прикладной дипломной работы обработка полученной первичной и вторичной информации заключается в классификации и группировке полученных из литературных источников или документов данных по какому-либо признаку или нескольким признакам: основному понятию, структурности, содержанию, подходу, средствам, формам, половозрастному, региональному и т.п. признакам.

При выполнении дипломной работы эмпирико-прикладного характера (или соответствующей курсовой работы) первичная обработка полученных данных включает в себя:

- 1) проверку правильности заполнения протоколов исследования в соответствии с установленными требованиями;

- 2) систематизацию протоколов по характеристикам выборочной совокупности (полу, возрасту, состоянию здоровья, профессии и т.д.);
- 3) создание базы данных и программы математической обработки;
- 4) проверку правильности занесения всех словесных и цифровых обозначений в базе данных.

Для проведения математической обработки данных необходимо предварительно разработать и согласовать с научным руководителем и математиком-программистом программу математической обработки данных с выбором необходимого набора показателей статистического обсчета: средней арифметической, моды, медианы среднеквадратического отклонения, ошибки среднего значения, парной или ранговой корреляции, критерия достоверности полученных эмпирических результатов и др. Их необходимый набор зависит от тематической специфики проведенного исследования, его цели задач.

4.4. Структурное оформление дипломной работы

Дипломная работа оформляется как законченное, целостное научное исследование, раскрывающее и поясняющее замыслы автора относительно изучения выбранного объекта, предмета и сформулированных гипотез. Общими требованиями к ее оформлению являются: четкость, логичность, последовательность изложения материала, убедительность аргументации, краткость и ясность формулировок, исключение неоднозначности истолкования, конкретность изложения результатов, доказательств и выводов.

При оформлении дипломной работы следует соблюдать ее композицию и структуру. Композиция дипломной работы – это общий вид исследовательского документа, который определяется Инструкцией Минобразования по подготовке, оформлению и представлению к защите дипломных проектов (работ) в высших учебных заведениях от 27 июня 1997, № 356. Структура дипломной работы - это основная часть ее композиции, в которой раскрываются научные результаты автора. Она имеет свои различия в зависимости от типа и вида, сложности или простоты исследовательских действий и т.д., очерчивается и предопределяется ее содержательно-структурным планом, общими требованиями к структуре дипломной работы.

В окончательном варианте дипломной работы должны быть следующие композиционные и структурные элементы: ◇ титульный лист; ◇ методическое задание; ◇ реферат; ◇ содержание (оглавление); ◇ перечень условных обозначений; ◇ введение, главы, разделы и подразделы основной части; ◇ (выводы); ◇ список использованной литературы; ◇ приложения и практические рекомендации.

Особое внимание при оформлении дипломных работ необходимо уделить правильности оформления титульного листа, оглавления, перечня вводимых условных обозначений, ссылок, иллюстрационного материала, списка использованной литературы, обсуждению данных математической статистики.

Титульный лист дипломной работы имеет свои отличия от титульного листа курсовой работы. Он включает в себя:

- 1) полное название учебного заведения;
- 2) название факультета, на котором учится автор дипломной работы;
- 3) ниже в правом верхнем углу пишутся данные о допуске студента-исполнителя к защите дипломной работы за подписью зав. кафедрой, на которой она выполнялась;
- 4) по центру титульного листа даются сведения о фамилии, имени и отчестве исполнителя;
- 5) ниже излагается полное название темы дипломного проекта (слово «тема» не пишется), под ним обозначение статуса исследования - **ДИПЛОМНАЯ РАБОТА**;
- 6) в нижней части титульного листа слева обозначается результат защиты дипломной работы и дата этой защиты;
- 7) в нижней части титульного листа справа дается информация о фамилии, имени, отчестве, ученом звании и ученой степени научного руководителя;
- 8) по центру снизу обозначается город, в котором находится учебное заведение и год выполнения дипломной работы (см. образец титульного листа дипломной работы).

Методическое задание включается в структуру дипломной работы в полном своем объеме и в том виде, в котором оно составлено на этапе разработки дипломного проекта. Методическое задание составляется студентом совместно с научным руководителем по форме утвержденной Инструкцией Минобразования по подготовке, оформлению и представлению к защите дипломных проектов (работ) в высших учебных заведениях от 27 июня 1997, № 356.

В реферате в кратком виде, в объеме до одной страницы, должны быть изложены: тема, цель, задачи, объект и предмет исследования, полученные результаты и новизна, степень внедрения и область применения, данные об объеме работы, количество разделов, иллюстраций, таблиц, приложений, использованных литературных источников.

Образец титульного листа дипломной работы

**ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. П.М. МАШЕРОВА
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И ЛЫЖНОГО СПОРТА**

«Допустить к защите»

Зав. кафедрой: к.п.н., доцент

_____/_____/_____
« ____ » _____ 200__ г.

ГРАБОВСКАЯ ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА

**СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ ПРИ ЗАНЯТИЯХ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТЬЮ
(ДИПЛОМНАЯ РАБОТА)**

Научный руководитель:
Шпак Виктор Гариевич,
кандидат педагогических наук, доцент

«Работа защищена»

с оценкой _____

« ____ » _____ 2007г.

Витебск, 2007

Форма методического задания к дипломной работе

УО «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра лыжного спорта и легкой атлетики

Утверждаю «___» _____ 2007г.
Зав. кафедрой _____ / _____ /

МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

К дипломной работе № _____ Студенту _____
51 группы факультета ФК и С.

ТЕМА: _____

Утверждена приказом по
УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
от «___» _____
За № _____

Научный руководитель:

Ф.И.О., ученое звание

подпись

Срок сдачи законченного проекта:
«___» _____

Задание принял к исполнению
«___» _____

подпись исполнителя

Исходные данные по проекту

I. Характеристики объекта исследования:

- 1) половой состав _____
- 2) возрастной состав _____
- 3) образовательный состав _____
- 4) учреждение _____
- 5) территориальная принадлежность _____

II. Область исследования: _____

Концептуальная схема:

- 1) основные понятия: а) _____
б) _____
в) _____

- 2) основные связи: а) _____
б) _____
в) _____

III. Гипотеза исследования:

IV. Логические основания:

- 1) _____
2) _____
3) _____

V. Предмет исследования: _____

VI. Цель исследования: _____

VII. Задачи исследования:

1. _____
2. _____
3. _____

VIII. Переменные исследования:

1) зависимые переменные исследования:

- а) _____
б) _____
в) _____

2) независимые переменные исследования:

- а) _____

- б) _____
в) _____

IX. Статистические данные:

- 1) описательная статистика;
- 2) проверка гипотез (сравнение средних и др.);
- 3) корреляционный анализ.

X. Выборка исследования:

- А) объем выборки _____
Б) структура выборки _____

XI. Перечень подлежащих к разработке вопросов дипломной работы:

1. _____
2. _____
3. _____

Содержание (оглавление) разрабатывается и представляется по той же процедуре, что и содержание курсовой работы. Перечень условных обозначений, как структурная часть композиции дипломного проекта, предусматривает изложение в алфавитном порядке полное название используемых в работе терминов, единиц измерения и т.п. с последующим указанием их сокращений (аббревиатуры).

В основной части (слова «основная часть» не пишутся) представляются введение, главы, разделы и подразделы.

Во введении дается обоснование проблемы и темы исследования, ее актуальность, формулируются цель, задачи, объект, предмет, гипотезы исследования, методологическая основа и общая характеристика методов исследования, новизна, теоретическая значимость и практическая ценность (с возможным подсчетом социально-экономической эффективности), положения, выносимые на защиту. Общий объем введения – до 5 страниц печатного текста.

В главе «Обзор литературы» излагаются:

- 1) исторический анализ проблемы;
 - 2) современное состояние проблемы и обобщающие выводы о степени, научности и глубине ранее проведенных по теме исследований и публикаций.
- Данная глава может быть цельной или иметь соответствующие разделы. Общий объем главы – до 7 стр. печатного текста. Основными требованиями при ее изложении являются: цельность, логичность, аналитико-критический характер, аргументированность.

В главе «Методы и организация исследования» отображается:

1. Перечисление методов исследования и их описание с точки зрения специфики применения в данном исследовании. В случае применения метода

наблюдения, эксперимента, опроса дается подробное описание их программы: цель, задачи, частные гипотезы, характеристика наблюдаемых аспектов изучаемого явления, методика введения исследования и т.п.

2. Описание организации исследования предусматривает изложение его этапов, сроков их начала и окончания (в соответствии с планом-графиком), объекта исследования, структуры выборочной совокупности, характеристики условий проведения исследования (естественных и искусственно созданных). Общий объем данной главы – до 5 стр. печатного текста, количество разделов – не менее двух.

В главе «Результаты исследования» подробно, но четко излагаются основные и частные результаты исследования, анализируется, описывается и иллюстрируется их вариативность в соответствии с характеристиками объекта исследования. Количество разделов зависит от количества обобщающих характеристик объекта исследования, его предмета и зависимых переменных эксперимента или количества наблюдаемых признаков в изучаемом явлении. Общий объем главы – до 7-8 стр. печатного текста.

В главе «Обсуждение результатов исследования» дается анализ результатов исследования, сравнение полученных данных с аналогичными данными других авторов, объяснение выявленных новых данных при изучении известной проблемы, не имеющих место в исследованиях других авторов. В экспериментальных работах сравниваются показатели экспериментальной и контрольной групп или показатели одной и той же группы до начала и после окончания эксперимента (в зависимости от вида проводимого эксперимента). Определяется социальная, оздоровительная и экономическая значимость (ценность, эффективность) результатов проведенного исследования. В отдельных случаях социальное (педагогическое, психолого-педагогическое), экономическое и оздоровительное обоснование полученных результатов исследования может быть выведено в отдельную главу. Общий объем главы – до 8 стр. печатного текста, количество разделов – в зависимости от характеристик обсуждаемых результатов исследования.

Общие рекомендации по написанию основной части дипломной работы следующие:

- количество глав – не менее трех;
- каждая из них освещает самостоятельный вопрос изучаемой темы, а если глава разделена на разделы – отдельную часть этого вопроса;
- при написании глав и разделов следует добиваться логической связи между ними, последовательного перехода от одного раздела к другому внутри глав, от одной главы к другой;
- по объему главы их разделы должны быть примерно равными между собой;
- завершать каждую главу необходимо собственными выводами по полученным в главе результатам исследования.

Итоговая часть дипломной работы завершает его оформление в виде заключения (выводов), практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений. В разделе «Заключение» («Выводы») излагаются основные положения или выводы, которые являются итогом всего проведенного исследования. Они формируются по результатам сделанных выводов в каждой главе как аналитической, так и эмпирической частям дипломной работы. Выводы констатируют степень реализации цели и задач, научно-практическую ценность выполненного исследования. Они должны быть краткими, четкими, иметь законченный характер, излагаться так, чтобы суть работы была понятна без чтения основного текста. Выводы являются предпосылкой и обоснованием разработки и содержания практических рекомендаций по итогам исследования. Общий объем заключения (выводов) - до 3-4-х стр. печатного текста.

В списке использованной литературы необходимо отразить только те литературные источники, которые были использованы при изложении материала в дипломной работе, т.е. на которые имеются ссылки в тексте. Общие правила составления списка использованной литературы те же, что и при оформлении курсовой работы.

В приложении следует помещать вспомогательный материал: протоколы и акты обследований; описание аппаратуры и приборов, примененных при проведении эксперимента; таблицы со вспомогательными или общими цифровыми данными; иллюстрации вспомогательного характера; образцы опросных листов (анкет); акты внедрения результатов исследования; отзывы того учреждения, в котором выполнялась работа. Приложения необходимо располагать в порядке указания ссылок в тексте основных разделов дипломной работы.

Практические рекомендации должны вытекать и формулироваться на основании результатов и выводов проведенного исследования. В общем виде **практические рекомендации** представляют собой формулирование совокупности, последовательности и содержательности конкретных действий или мер, которые необходимо предпринять объектом исследования для повышения эффективности организации и проведения работы в сфере физической культуры. Общий объем данного раздела – до 5 стр. печатного текста.

Следует помнить, что за сделанные в дипломной работе выводы, методические рекомендации, предложенные решения и т.п., за правильность и достоверность всех данных отвечает автор дипломной работы. **Общий объем дипломной работы должен составлять до 70-80 страниц печатного текста.**

Завершенная дипломная работа сброшюровывается или вкладывается в специальную папку для дипломных работ с расположением дубликата титульного листа на ее наружной части. В правом нижнем углу второго (внутреннего) экземпляра титульного листа дипломная работа подписывается исполнителем.

4.5. Подготовка к защите и защита дипломной работы

Сброшюрованная и подписанная дипломная работа представляется для отзыва научному руководителю. Отзыв научного руководителя и дипломная работа представляются на кафедру не позднее, чем за 10 дней до назначенного срока ее защиты. Заведующий кафедрой решает вопрос о допуске студента к защите дипломной работы, для чего назначается рабочая комиссия, которая заслушивает сообщение по дипломной работе, определяет степень ее соответствия методическому заданию и выясняет готовность студента к защите. Решение о допуске к защите дипломной работы фиксируется подписью заведующего кафедрой на ее титульном листе. Если на основании выводов рабочей комиссии заведующий кафедрой не считает возможным допустить студента к защите дипломной работы, то этот вопрос рассматривается на заседании кафедры с участием научного руководителя дипломной работы. При отрицательном заключении протокол заседания кафедры представляется через деканат факультета для утверждения ректору, после чего студент информируется о том, что он не допускается к защите дипломной работы. В случае допуска студента к защите дипломной работы, она отправляется на рецензию внешнему (не члену кафедры) рецензенту. Без отзыва научного руководителя и рецензии дипломная работа к защите не допускается.

Подготовка к защите дипломной работы включает в себя ту же процедуру, что и при подготовке к защите курсовой работы. Длительность доклада по защите дипломной работы – до 15 минут.

Защита дипломной работы проходит в строго установленное время публично перед ГЭК и имеет, как правило, следующую процедуру. Перед началом работы ГЭК ее секретарь отдает председателю ГЭК дипломную работу вместе с отзывом научного руководителя и рецензента. Затем председатель ГЭК объявляет фамилию, имя, отчество студента-исполнителя, тему дипломной работы. Студент приступает к защите, в процессе которой он должен в течение отведенного времени обосновать актуальность, охарактеризовать литературную базу исследования, кратко изложить содержание работы по главам, доложить о сделанных выводах и предложенных практических рекомендациях. После выступления студента члены ГЭК и присутствующие на защите задают вопросы по теме защищаемой работы. Студенту рекомендуется записать задаваемые вопросы и в соответствии с регламентом ответить на них сразу или перед заключительным словом. Ответы должны быть четкими, исчерпывающими и по существу заданных вопросов. Затем зачитывается рецензия на дипломную работу. После этого студенту дается слово для ответов на замечания рецензента, в которых необходимо дать объяснение по поводу отмеченных недостатков. Затем может выступить любой из членов ГЭК по поводу обсуждения любого из вопросов, разделов, выводов и т.д. дипломной работы или общей ее характеристики. В заключение дается слово студенту-дипломнику, в котором он

еще раз может подтвердить или уточнить свою позицию по поднятым при обсуждении работы вопросам, ответить на вопросы и замечания выступивших членов комиссии и присутствующих, дать свою оценку помощи, оказанной научным руководителем и консультантом, другими помощникам (если такие имелись) при выполнении дипломной работы.

Результаты защиты дипломной работы определяются оценкой на закрытом заседании большинством голосов членов ГЭК. При оценивании дипломной работы учитывается: • теоретический уровень и практическая значимость работы, широта ее литературной базы и знание дипломником литературы; • правильность постановки цели и задач исследования, самостоятельность и полнота их решения; • умение студента доложить на защите суть своей работы и правильно ответить на заданные вопросы, отстаивать и аргументировать свою точку зрения, вести научную дискуссию.

При условии получения положительной оценки автор дипломной работы освобождается от государственного экзамена по специализации (специальности). В случае высокого теоретического и практического уровня дипломной работы, творческого подхода к проведению исследования, перерастания учебно-исследовательской работы в научно-исследовательскую, свободного владения техникой научного исследования автору дипломной работы может быть предложено продолжить свое научное творчество в магистратуре.

При обнаружении плагиата (присвоение чужих мыслей, концепций, результатов исследования и т.д., их использование в тексте без ссылок на автора) дипломная работа оценивается на «неудовлетворительно». При условии получения в итоге защиты дипломной работы неудовлетворительной оценки студент-дипломник допускается к сдаче других госэкзаменов. При положительной их сдаче он получает справку об окончании вуза и по решению ГЭК и ректората вуза сдает в следующем учебном году госэкзамен по специализации (специальности) в строго установленные сроки (о чем выпускник вуза оповещается письменно). В исключительных случаях решением ГЭК и ректором вуза студент-дипломник, не защитивший дипломную работу, может быть допущен, в соответствии с Положением о высшей школе, к сдаче госэкзамена по специализации (специальности) в эту же экзаменационную сессию.

5. Требования к оформлению литературных источников

Библиографическое описание списка использованной при написании дипломной работы литературы подчиняется требованиям, изложенным в Постановлении Высшей аттестационной комиссии (ВАК) РБ «О внесении изменений и дополнений в инструкцию по оформлению диссертаций и автореферата» от 22 февраля 2006 г. №2. Настоящий стандарт устанавливает

общие требования к библиографическому описанию документа и правила его составления: набор элементов библиографического описания, последовательность их расположения, способ представления каждого элемента, применение условных разделительных знаков.

Стандарт распространяется на текстовые документы: книги, сериальные издания, нормативно-технические и технические документы, депонированные научные работы, отчеты о научно-исследовательских работах, диссертации, курсовые и дипломные работы.

При оформлении литературных источников необходимо учитывать всю характеристику источника: ● количество авторов; ● вид и структуру издания; ● из какого основного литературного источника взят представленный в дипломной работе текст и др. **Общим требованием к оформлению литературных источников является описание следующей последовательности их характеристик :**

Примеры оформления литературных источников

Характеристика источника	Пример оформления
Один, два или три автора	1. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 310 с. 2. Кузьмак Б.С., Осинцев А.А. Социально – экономические проблемы физической культуры и спорта. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 280 с.
Четыре и более авторов	1. Психорегуляция в подготовке спортсменов /В.П. Некрасов [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с. 2. Физическое воспитание в I – IV классах общеобразовательной школы /Е.Н. Ворсин [и др.]; под общ. ред. Е.Н. Ворсина. – Минск: ПКИП «Асар», 1995. – 178с.
Автореферат	Кривцун В.П. Профессиональная направленность занятий физическими упражнениями инженерно – технических работников: автореф. дис... к-та пед. наук: 13.00.04 / В.П. Кривцун; Всесоюз. н.- исслед. ин-т физической культуры. – М., 1988. – 25 с.
Диссертация	Кривцун-Левшина Л.Н. Социальная ориентация студенческой молодежи на физкультурную

	деятельность /методологический аспект/: дис... к-та социол. наук: 22.00.01 /Л.Н. Кривцун-Левшина. – Минск, 1991. – 280 с.
Составная часть книги:	Рубцов А.Т. Задачи и организация групп здоровья /А.Т Рубцов // Группы здоровья. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 4 – 6.
Сборник статей, трудов	Здоровье и физическая подготовка студенческой молодежи: к 70-летию кафедры физической культуры ВГМУ 18 марта 2005 г.: сб. науч. ст. /Мин-во здравоохранения, Витеб. гос. мед. ун-т., редкол.: А.П. Солодков (председ.) [и др.]. – Витебск, 2005. – 94 с.
Материалы конференций	Здоровье студенческой молодежи: материалы V-ой Междун. науч.- практ. конф., Минск, 21-22 декабря 2006г. / Минск, Бел. гос. пед. ун-т им. М. Танка; под ред. А.В.Соколова [и др.]. – Минск, 2006. – 89 с.
Из сборника	Пономаренко В.А. Здоровье здоровых как измерение благополучия и стабильности общества / В.А Пономаренко //Здоровье студенческой молодежи: сб. статей Междун. науч.-практ. конф. – Минск, 1999. – С. 36 – 46.
Карта	Республика Беларусь: Адм. террит. делени -е на декабрь 1999 г. – 1: 100 000. – Минск: ГУГК, 2000. – 1 к.
Каталоги	Каталог лекарственных растений / ред. М.С. Пикуль; АН РБ, ботан. ин-т. – Минск: Наука и техника, 1996 . – 103 с.
Инструкция Постановление	Инструкция по оформлению диссертации: утв. Постановлением Бел. ВАК 4.10 94. – Минск, 1994. – 12 с. Постановление Высшей аттестационной комиссии РБ о внесении изменений и дополнений в инструкцию по оформлению диссертации и автореферата 22. 02. 2006г. №2 //Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь от 20 марта 2006г. – 41, 7/603
Многотомное издание	Малахов Г.П. Целительные силы. – СПб.: АО «Комплект», 1994. – 4 т.
Из журнала	Кривцун В.П. К вопросу о подготовке социальных педагогов по физкультурно-оздоровительной работе в Республике Беларусь / В.П.Кривцун //

<p>Беседа:</p>	<p>Вест. спортивной Беларуси: науч.- практ. журнал. – 1994. – № 1. – С. 9-13.</p> <p>Юспа М.Б. Современные тенденции развития оздоровительной физической культуры в республике /Беседу записал В. Шмыга //Пресс-Бол. – 1992. – №4. – С. 5 – 7.</p>
<p>Ресурсы электронного доступа:</p>	<p>1. Театр [Электронный ресурс]: энциклопедия: по материалам изд-ва «Большая российская энциклопедия»: в 3 т. – Электрон. Дан. (486 Мб). – М.: Кордис @ Медиа, 2003. – Электрон. Опт. Диски (СД -ROM): зв., цв. – Т.1:Балет. – 1 диск; Т.2: Опера. – 1 диск; Т.3: Драма. – 1 диск.</p> <p>2. Козулько Д. Наука о здоровосозидании /Д. Козулько // Физическая культура в XXI век [Электронный ресурс] . – 2004. – Режим доступа: http://bp21/orq/by/ry/art/a041031/html/. – Дата доступа: 02.02.2006.</p>

Вопросы
к проведению семинарского занятия в форме
письменной контрольной работы по темам лекций № 1,2,3,4,5,6,7,8.
(7-й семестр)

1-й вариант

1. Содержание, цель и предмет изучения учебного курса ОМФОР.
2. Понятие, структура и формы ОРФК.
3. Характеристика природных и социально-экономических факторов развития ОФК в Республике Беларусь.

2-й вариант

1. Назначение и структура квалификационной характеристики специалиста по ОФК.
2. Понятие, структура и средства ОФК.
3. Назначение, понятие, цель и задачи ПФК.

3-й вариант

1. Характеристика объективных и субъективных факторов развития ОФК.
2. Общие и специфические функции ОФК.
3. Характеристика структуры и видов ПФК.

4-й вариант

1. Структура технологии физкультурной деятельности.
2. Функциональная направленность занятий ОРФК.
3. Средства и формы ПФК.

Вопросы

**к проведению семинарского занятия в форме
письменной контрольной работы по темам лекций
№ 9,10,11,12,13,15,16,17,18.**

(7-й семестр)

1й вариант

1. Назначение, содержание и форма годового и поурочного планов распределения учебного материала в ОФК.
2. Понятие и структура управленческой деятельности в ОФК.
3. Структура и формы научно-методического обеспечения.

2й вариант

1. Назначение, содержание и форма плана физкультурно-оздоровительной работы и плана физкультурно - оздоровительных мероприятий на год.
2. Виды и формы агитационно - пропагандистской деятельности в ОФК.
3. Общая характеристика, цель и задачи курсовой работы.

3й вариант

1. Назначение, содержание и форма положения о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия.
2. Содержание и принципы агитационно - пропагандистской деятельности в ОФК.
3. Порядок оформления и защиты курсовой работы.

4й вариант

1. Назначение, содержание и форма плана подготовки и плана-сценария проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия.
2. Понятие «агитация» и «пропаганда», их место в жизнедеятельности общества.
3. Общая характеристика, цель и задачи дипломной работы.

5й вариант

1. Характеристика Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь.
2. Функции, принципы и методы управления ОФК.
3. Понятие и назначение научной деятельности.

6й вариант

1. Характеристика видов научных исследований.
2. Понятие и структура управленческой деятельности в ОФК.
3. Понятие и направления научно-методической деятельности.

7й вариант

1. Цель, задачи и виды агитационно-пропагандистской деятельности в ОФК.
3. Характеристика методов научных исследований.
4. Требования к оформлению литературных источников.

8й вариант

1. Характеристика Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».
2. Порядок оформления и защиты дипломной работы.
3. Принципы научно-методической деятельности.

ТЕСТЫ

ПО ТЕОРИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. В каком году была принята новая редакция «Закона о физической культуре и спорте»?

- а) в 1983 г
- б) в 2003 г
- в) в 1987 г
- г) в 2006 г

2. Для чего разрабатывается квалификационная характеристика специалиста по специальности 1.03.02.01?

- а) для прохождения медосмотра
- б) для участия в соревнованиях
- в) для подготовки специалиста
- г) для приема на работу

3. В состав какой культуры входит оздоровительная физическая культура?

- а) европейской
- б) всемирной
- в) физической
- г) духовной

4. Сколько компонентов входит в состав оздоровительной физической культуры?

- а) шесть
- б) четыре
- в) пять
- г) три

5. Сколько компонентов входит в состав оздоровительно-рекреативной физической культуры?

- а) шесть
- б) три
- в) пять
- г) четыре

6. Сколько компонентов входит в состав производственной физической культуры?

- а) пять
- б) три
- в) четыре
- г) шесть

7. Сколько компонентов составляют структуру технологии физкультурной деятельности?

- а) шесть
- б) четыре
- в) пять
- г) три

8. Что не является планирующим документом при организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы?

- а) годовой и поурочный планы
- б) заявка на участие в соревнованиях
- в) план-сценарий проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий
- г) план подготовки физкультурно-оздоровительных мероприятий

9. Какое мероприятие является физкультурно-оздоровительным?

- а) чемпионат Мира
- б) первенство района или микрорайона
- в) чемпионат Европы
- г) чемпионат Республики

10. Что значит научная работа реферативного характера?

- а) самостоятельная работа
- б) работа представленная в форме реферата
- в) экспериментальная работа
- г) работа в результате изучения и анализа литературных источников

11. Что значит научная работа экспериментального характера?

- а) работа для эксперимента
- б) работа после проведенного эксперимента
- в) работа без эксперимента
- г) эксперимент при изучении литературных источников

12. Что не входит в состав производственной физической культуры?

- а) послетрудовая реабилитация
- б) профессионально-прикладная физическая подготовка
- в) спортивно-техническая подготовка
- г) профилактика профессиональных заболеваний

13. Что не входит в состав производственной гимнастики?

- а) физкультминутка
- б) вводная гимнастика
- в) физкультпауза
- г) выводная гимнастика

14. Что входит в структуру физкультурной активности?

- а) количество приобретенного спортивного инвентаря
- б) количество просмотров физкультурных мероприятий
- в) количество просмотренных физкультурных телепередач
- г) количество физкультурных занятий в неделю

15. Какой вид утомления более опасен для организма человека?

- а) профессиональный
- б) физический
- в) потенциальный
- г) умственный

16. Что является предметом изучения курса «Оздоровительная физическая культура»?

- а) сущность, структура и виды деятельности ОФР
- б) сущность, структура и виды деятельности ПФК
- в) сущность, структура и виды деятельности спорта
- г) сущность, структура и виды деятельности подготовки кадров в физической культуре

17. Какая функция не относится к специфическим функциям оздоровительной физической культуры?

- а) профилактика заболеваний
- б) поддержание и развитие адаптационных возможностей организма человека
- в) подготовка и участие в соревнованиях

г) восстановление работоспособности

18. Какая функция не относится к функциям оздоровительно-рекреативной физической культуры?

а) обеспечение активного отдыха

б) лечение заболеваний и восстановление организма после болезни

в) оптимизация двигательного режима

г) поддержание и повышение уровня физической подготовленности и физического развития

19. Какие средства не применяются в производственной физической культуры?

а) лечебные средства

б) физические упражнения

в) медико-биологические средства

г) психологические средства

20. Что входит в структуру управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры?

а) совокупность магазинов спортивного оборудования

б) совокупность занимающихся физическими упражнениями

в) совокупность специалистов физкультурного профиля

г) совокупность государственных и общественных организаций в области ОФК

21. На основании какого документа осуществляется управление оздоровительной физической культурой в РБ?

а) Конституции РБ

б) Закона РБ по физической культуре и спорту

в) квалификационной характеристики специалистов в области ОФК

г) городских и областных планов развития ОФК на местах

22. Какие органы управления осуществляют непосредственное управление оздоровительной физической культурой?

а) органы юридической компетенции

б) органы общей компетенции

в) органы специальной компетенции

г) органы управления торговлей

23. Какая организация специальной компетенции осуществляет непосредственное руководство оздоровительной физической культурой?

а) Министерство спорта и туризма

б) Совет Министров РБ

в) Министерство культуры

г) Министерство здравоохранения

24. Кто не является объектом управления в оздоровительной физической культуре?

а) физкультурно-оздоровительные центры

- б) физкультурно-оздоровительные группы
- в) клубы по физкультурно-спортивным интересам
- г) детско-юношеские спортивные школы

25. Какой из перечисленных методов не относится к методам управленческой деятельности в оздоровительной физической культуре?

- а) информационного воздействия
- б) административно-правового воздействия
- в) экономического воздействия
- г) организационно-распорядительного воздействия

26. Какова цель агитационно-пропагандистской деятельности в оздоровительной физической культуре?

- а) рационализация двигательного режима
- б) формирование навыков конструирования инвентаря и оборудования
- в) формирование устойчивой физкультурной активности населения
- г) улучшение гигиенических условий для занятий ОФК

27. Какой из перечисленных видов деятельности не относится к видам агитационно-пропагандистской деятельности?

- а) наглядная агитация
- б) устная пропаганда
- в) печатная пропаганда
- г) учет и контроль

28. Какое функциональное назначение материально-финансовой деятельности в оздоровительной физической культуре?

- а) планирование занятий физическими упражнениями
- б) создание материальных и финансовых условий для занятий физическими упражнениями
- в) изучение качественных характеристик инвентаря и оборудования
- г) определение гигиенических условий мест занятий физическими упражнениями

29. Из каких этапов состоит написание и подготовка курсовой работы?

- а) статистического
- б) подготовительного
- в) основного
- г) заключительного

30. Какой метод сбора научной информации не входит в методику научного исследования в оздоровительной физической культуре?

- а) анализа документов
- б) наблюдения
- в) классификации
- г) эксперимента

Литература

1. Кузнецова О.Г., Микелис Р.Г. Методика формирования знаний о здоровом образе жизни у учащихся V-VI классов // Физическая культура и спорт в свободном времени детей и учащейся молодежи: Матер. III регион. науч.- практ. конференции. – Витебск. 1998, - С.40-43.
2. Кривцун-Левшина Л.Н. Степень сформированности познавательного и поведенческого компонентов здорового образа жизни студентов; Кривцун-Левшина Л.Н., Кривцун В.П. Физкультурная активность в структуре свободного времени студентов // Студенческая молодежь в меняющемся обществе: Матер. республ. науч. конференции – Брест, 2003.- С 120-124.
3. Кривцун В.П., Левшина Л.Н. О формировании здорового образа жизни у различных социально-демографических групп населения // Демографические проблемы Беларуси: Труды I-го междунац. конгресса - Мн., 1999.- С.145.
4. Баранов В.А. Использование восточных психофизических тренингов для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности студентов // Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе: Матер. II-ой междунац. науч.-практ. конференции. – Мн., 2000. – С 8-10.
5. Лавриненко Г.В. Фурманов А.Г. Гигиеническая оценка питания как элемента здорового образа жизни студенческой молодежи. – Там же.- С 49-51.
6. Тихонова В.И. Роль комплексного закаливания в профилактике простудных заболеваний студентов.- Там же. – С.61-62..
7. Раевский Р.Т. Формирование здоровья студентов, проживающих на радиозагрязненной местности – Там же. - С 62-65.
8. Павлов А.С., Павлова Н.В., Миронов Ю.А. Аутогенный стресс в спорте и здоровье. – Там же. – С. 68-71.
9. Выдрин В.М., Джумаев А.Д. Физическая рекреация – вид физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1989. - № 3.- 2-3.
10. Наталов В.Г. Теория физического воспитания. – Алма-Ата. 1976.- С. 42-43..
11. Кривцун-Левшина Л.Н. Агитация и пропаганда как фактор социальной ориентации на здоровый образ жизни // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: Тез. докл. науч.- практ. конференции. – Мн., 2003. – С. 47 – 48.
12. Кривцун В.П., Левшина Л.Н. О формировании здорового образа жизни у различных социально-демографических групп населения // Демографические проблемы Беларуси: Труды I-го междунац. конгресса - Мн., 1999.- С.145.

13. Баранов В.А. Использование восточных психофизических тренингов для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности студентов //Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе: Матер. II-ой междуна. науч.-практ. конференции. –Мн.,2000. – С 8-10.
14. Тихонова В.И. Роль комплексного закаливания в профилактике простудных заболеваний студентов.- Там же. – С.61-62..
15. Павлов А.С., Павлова Н.В., Миронов Ю.А. Аутогенный стресс в спорте и здоровье. – Там же. – С. 68-71.
16. Сивиньски В. Основы двигательной рекреации: Оздоровительная физическая культура , 1994 год.
17. Теоретические основы оздоровительной физической культуры, 2004 год.
18. Вилькин Я. Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту , 1985 год.
19. Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства, 2005 год.
20. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – С.123-128
21. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие/ Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – С.72-85.
22. Вилькин Я.Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: учеб.пособ. для ин-тов физ. культ. / Я.Р. Вилькин. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С.105 – 128
23. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в коллективе физической культуры ВДФСО профсоюзов: методические рекомендации. – Минск, 1988. – 79с.
24. Гусалов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа / А.Х. Гусалов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 35 - 47
25. Кривцун-Левшина Л.Н. Агитация и пропаганда как фактор социальной ориентации на здоровый образ жизни //Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: Тез.докл. науч.- практ. конференции. – Мн.,2003. – С. 47 – 48.
26. Словарь иностранных слов. – С. 20, 525.

Репозиторий ВГУ