

мере отвечает требованиям освоения основных элементов техники спортивного ориентирования и может с успехом использоваться в учебно-тренировочном процессе.

Применение экспериментальных программ обучения и контроля способствует облегчению процесса усвоения (выявленных в исследованиях) трудноосваиваемых элементов техники спортивного ориентирования, активизирует познавательную деятельность учащихся, обеспечивает индивидуальный подход в условиях массового обучения.

Список литературы

1. Педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей / Под ред. П.И. Пидкасистого. - М: Педагогическое общество России, 1998. – 640 с.
2. Титова, Н. С. Программирование процесса обучения - это современный подход к организации взаимодействия субъектов образовательного процесса и к управлению учебной деятельностью учителя и учащихся / Н. С. Титова; Н. С. Титова // Образование в современной школе. - 2007. - № 7. - С. 6-15.
3. Уилсон, Н. Руководство по ориентированию на местности / Нейл Уилсон. – Москва: Гранд: Фаирпресс, 2004. – 344, [1] с.

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОТДЫХА

*В.П. Кривцун, Д.Э. Шкирьянов
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Одной из форм организации оздоровительной физической культуры являются учреждения отдыха. Республика Беларусь, благодаря наличию на ее территории привлекательных лесных, водных, экологических и др. факторов, располагает обширной их структурой. Загородные учреждения отдыха включают в себя детские и взрослые санатории, профилактории, базы отдыха, оздоровительные комплексы и центры, туристические комплексы, ДРОЦы (детские реабилитационно-оздоровительные центры), агроусадьбы и др. Всего в стране в настоящее время насчитывается 9 видов учреждений отдыха, включающих в себя более 110 единиц. Из них санаториев – 66, детских санаториев – 18, баз отдыха, оздоровительных центров, и туристских комплексов – 13, оздоровительных комплексов – 5, ДРОЦев – 5, профилакторий – 1. Направленность работы в этих учреждениях зависит от их специфики, цели и задач по обеспечению восстановления, укрепления и развития функциональных и физических возможностей организма отдыхающих. Актуальностью нашей работы является то, что в настоящее время в учреждениях отдыха оздоровительная работа, в основном, обеспечивается различными лечебно-профилактическими процедурами, в то время как физические упражнения и связанные с ними оздоровительные системы и программы используются крайне редко. В этой связи целью нашего исследования является изучение состояния физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха оздоровительно-профилактической направленности.

Материал и методы. Теоретической базой исследования стали теория и практик оздоровительной физической культуры. В работе использованы следующие методы: теоретический анализ информационных источников, метод анализа документов, педагогическое наблюдение, устный и анкетный опросы. Объектом исследования явились учреждения отдыха Витебской области: санатории «Летцы», «Железнодорожник», «Военный санаторий», детский реабилитационный центр «Жемчужина», оздоровительные комплексы «Железняки» и «Сосновый бор». Исследование проводилось с 2010 по 2014 годы.

Результаты и их обсуждение. Программа исследования включала учреждения отдыха оздоровительно-профилактической направленности и не предусматривала изучение состояния физкультурно-оздоровительной работы в санаториях лечебно-реабилитационного профиля, основное назначение которых связано с медицинской и социальной реабилитацией поступающих в них на лечение отдыхающих.

Полученные результаты исследования в учреждениях отдыха оздоровительно-профилактической направленности свидетельствуют о том, что основное внимание в них уделяется принятию лечебных и общеукрепляющих профилактических процедур. Наибольшей популярностью у отдыхающих пользуются такие процедуры, как бальнеогрязелечение, лечебная физкультура, различные виды ингаляций, массажа, ванн, душей, иглорефлексотерапия, лазерная терапия и др. Широко используются отдыхающими различные виды бань, бассейн, бильярд и т.п. Однако, средства оздоровительной физической культуры в объеме общего времени отдыхающих занимают незначительное место. В то же время многочисленными исследованиями

зарубежных и отечественных авторов доказано, что регулярные занятия физическими упражнениями, в сочетании с физкультурно-рекреативными мероприятиями, физиотерапией, климатотерапией и др. являются наиболее эффективными для профилактики заболеваний, укрепления и сохранения здоровья. Так, опыт практической работы санаториев, а также исследования, проведенные в ряде институтов курортологии и физиотерапии (Сочинским, Пятигорским, Ялтинским и др.) показали, что одно из ведущих мест в комплексной терапии больных и отдыхающих занимает двигательный режим. На основании показателя максимального потребления кислорода (МПК) были выделены четыре режима двигательной активности: №1 - щадящий, 2 - щадяще-тренирующий, №3 - тренирующий, №4 - интенсивно-тренирующий.

Щадящий двигательный режим назначается больным с выраженными хроническими заболеваниями, щадяще-тренирующий - назначается больным с заболеваниями в стадии ремиссии и компенсации утраченных функций организма, тренирующий - назначается больным с начальными формами органических заболеваний в фазе ремиссии и полной компенсации. Интенсивно-тренирующий двигательный режим назначается отдыхающим в фазе длительной ремиссии (не менее одного года) и полной компенсации всех функций и органов человека. Названные двигательные режимы, как правило, применяются в терренкуре с целью лечения заболеваний и по назначению врача. В оздоровительной физической культуре такие двигательные режимы используются крайне редко. Одной из причин такого положения является то, что в подавляющем большинстве учреждений отдыха отсутствуют должности инструктора-методиста по физкультурно-оздоровительной работе. В связи с этим, эти функции периодически выполняют специалисты по культурно-массовой работе или лечебной физкультуре в процессе проведения одноразовых турниров и соревнований по отдельным видам спорта. Без предварительной подготовки такие спортивные мероприятия могут привести к чрезмерному перенапряжению функциональных систем организма отдыхающих, а, следовательно, и к их заболеванию. Все это является причиной отсутствия в подавляющем большинстве учреждений отдыха необходимого планирования физкультурно-оздоровительной работы и наличия физкультурно-оздоровительных групп по интересам. Исключением в этих вопросах является ДРОЦ «Жемчужина», где имеется инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной работе, проводятся занятия в физкультурно-оздоровительных группах по отдельным видам физических упражнений, внедрены в практику высокоэмоциональные занятия на дорожке здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки. Аспирантом БГУФКа Шкирьяновым Д.Э. был проведен в этом центре педагогический эксперимент по определению оздоровительной эффективности занятий на дорожке здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки с последующим изложением полученных результатов в диссертационной работе и успешной ее защите. В результате проведенного анкетного опроса в ДРОЦ «Жемчужина» был выявлен большой интерес детей к данной форме оздоровления.

Следует отметить и то, что почти во всех учреждениях отдыха отсутствует тематика проведения бесед, направленных на повышение образовательного компонента в сфере оздоровления средствами физической культуры, формирование здорового образа жизни и мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Заключение. Результаты проведенного исследования уровень физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха находится не на должном уровне, требует дальнейшего изучения и совершенствования. В подавляющем большинстве учреждений отдыха приоритет отдается лечебно-профилактическим процедурам, вместо средств оздоровительной физической культуры, как наиболее эффективных для профилактики заболеваний, укрепления и поддержания здоровья.

Для повышения эффективности оздоровления отдыхающих необходимо оптимально сочетать как лечебно-профилактические процедуры, так и средства оздоровительной физической культуры.

С целью повышения грамотности в сфере оздоровления необходимо разработать тематику и регулярно проводить лекции или беседы о механизме оздоровительного влияния на организм человека и эффективности использования средств оздоровительной физической культуры. Для улучшения состояния физкультурно-оздоровительной работы и проведения ее на должном уровне целесообразно иметь в учреждениях отдыха специалиста по оздоровительной физической культуре.