

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

**Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун**

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ  
И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-  
РЕКРЕАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ**

*Курс лекций*

*Витебск  
ВГУ имени П.М. Машерова  
2015*

УДК 796.035(075.8)  
ББК 75.110я73  
К82

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 23.10.2015 г.

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

Рецензент:  
заведующий кафедрой легкой атлетики и лыжного спорта  
ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук,  
доцент *П.К. Гулидин*

**Кривцун-Левшина, Л.Н.**  
**К82** Организационные и методические основы оздоровительно-рекреационной физической культуры : курс лекций / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 49 с.

Курс лекций предназначен для обеспечения учебного материала по подготовке студентов физкультурного профиля специализации 1-03 02 03 «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность». Он включает основное содержание учебных лекционных тем и литературу по модулю «Организационные и методические основы физкультурно-оздоровительной работы с населением» учебной дисциплины «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы». Этот лекционный курс окажет помощь преподавателям в подготовке лекционного и методического материала, студентам при аудиторной и самостоятельной работе по курсу специализации, аспирантам при подготовке к сдаче кандидатских экзаменов и всем, кто интересуется вопросами оздоровительной физической культуры.

УДК 796.035(075.8)  
ББК 75.110я73

© Кривцун-Левшина Л.Н., Кривцун В.П., 2015  
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2015

## ВВЕДЕНИЕ

Ведущее место в обеспечении здоровья и долголетия населения занимает физическая культура (ФК), и, особенно, ее составляющая часть – оздоровительно-рекреационная физическая культура (ОРФК). Необходимость ее функционирования в нашей стране актуализируется рядом эколого-биологических, социальных, экономических и политических факторов. В Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 4 января 2014 года в статье 31 «Физическая культура по месту жительства» указывается, что «...исполнительные и распорядительные органы самостоятельно или совместно с организациями физической культуры и спорта проводят физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с гражданами; организуют работу кружков, групп, секций по видам спорта; создают и финансируют условия для занятий физической культурой в зонах отдыха, физкультурно-оздоровительные и спортивные центры с широким набором физкультурно-оздоровительных услуг»<sup>1</sup>.

Непосредственным способом функционирования ОРФК является комплекс совместных действий работников физической культуры с представителями госучреждений в стране и конкретных населенных пунктов, который предстает как **физкультурно-оздоровительная работа**. В нашей стране она строится на основе сложившейся организационной структуры – разнообразных форм предоставления населению физкультурно-оздоровительных услуг, проведения физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий. Ключевой фигурой в этом процессе выступает специалист физической культуры, обладающий знаниями по организации и методике физкультурно-оздоровительной работы с населением. Поэтому ведущей задачей учебных заведений физкультурного профиля является подготовка специалистов, способных профессионально обеспечить занятия оздоровительно-рекреационной направленности для людей разного пола и возраста. С этой целью и разработан данный курс лекций для студентов факультета физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова в соответствии с Учебной и Рабочей программами курса «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы» для подготовки специалистов по специальности: 1–03 02 01 «Физическая культура и спорт» со специализацией 1-03 02 03 «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность».

---

<sup>1</sup> Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 года №125-З «О физической культуре и спорте» (Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь 21.01.02014,2/2123).

# Лекция № 1.

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА И ОТДЫХА НАСЕЛЕНИЯ

План:

1. Социально-экономические предпосылки и нормативные основы функционирования оздоровительно-рекреационной физической культуры.
2. Цель, задачи и организационная структура физкультурно-оздоровительной работы с населением.

### **1. Социально-экономические предпосылки и нормативные основы функционирования оздоровительно-рекреационной физической культуры**

Основными сторонами жизнедеятельности человека являются образование, труд, семья, быт и отдых. В этих процессах человек затрачивает физические, психические и духовные силы, требующие восстановления, развития и совершенствования. Если в процессе учебы развитие физических и психических качеств человека обеспечивается физическим воспитанием в учебных заведениях, труда – производственной физической культурой (при условии ее организации), то вопросы физического и психического восстановления в быту переносятся в область организации жизнедеятельности человека по месту жительства и отдыха. И основная нагрузка здесь ложится на физкультурно-оздоровительную работу, обеспечивающую функционирование оздоровительно-рекреационной физической культуры (ОРФК). В аспекте соотношения этих процессов и понятий **оздоровительно-рекреационная физическая культура (ОРФК) – это добровольный, организованный и самоорганизованный, внепроизводственный и внеучебный процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных, физических, психических и духовных возможностей человека средствами физической культуры с целью оптимального его функционирования в природной, бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности**[6]. Физкультурно-оздоровительная работа (ФОР) - **это специфический вид управленческо-педагогической деятельности, направленный на внедрение, функционирование и развитие видов, средств и форм ОРФК в производственной, бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности человека.**

Необходимость ФОР с населением диктуется целым рядом факторов, которые можно классифицировать на: 1) общие и специфические социальные факторы деструктивного и конструктивного свойства; 2) общие и специфические экономические факторы деструктивного и конструктивного свойства. К **общим социальным факторам деструктивного свойства** можно отнести: ● неблагоприятные экологические и санитарно-

гигиенические условия производства и мест проживания; ● высокий уровень социально-экономической напряженности; ● нерациональное питание, увеличение употребления алкоголя, сигарет, наркотиков; ● снижение двигательной активности людей за счет роботизации, компьютеризации образовательного, трудового, бытового и досугового процессов жизнедеятельности людей. Благодаря научно-техническому прогрессу человек научился изменять среду своего обитания. Но эти изменения нередко приводят к нарушению экологического равновесия и возникновению неблагоприятных явлений окружающей среды, которые становятся причиной заболеваний. Так, в результате Чернобыльской катастрофы радиоактивному загрязнению в стране подверглось 23% территории, на которой находилось 3678 населенных пунктов и 20% населения. Последствия этой аварии сказались на снижении сопротивляемости организма населения и особенно детей: наблюдается рост общей заболеваемости жителей этих регионов; показатели продолжительности их жизни снижаются в сравнении с высокоразвитыми странами: продолжительность жизни у мужчин ниже на 8–12 лет, у женщин – на 5–8 лет. Возросла психическая напряженность, тревожность, утомляемость; снизилась физическая активность; изменился характер питания. В стране действуют предприятия химической, нефтеперерабатывающей, машиностроительной, металлургической и др. видов промышленности, нередко находящихся в черте городов и являющихся источником вредных примесей в воздухе и водоемах, оказывающих непосредственное деструктивное воздействие на организм человека. Следствием действия этих факторов являются увеличение числа и видов заболеваний, их тяжесть и длительность, увеличение смертности населения, снижение стабильности или распад семей. **К специфическим социальным факторам деструктивного свойства** относятся те, которые связаны с организацией ОРФК в конкретном регионе страны: ● недостаточный уровень функционирования системы управления в ОРФК: несогласованность действий министерств и ведомств в социальной политике государства и системе управленческих отношений [6]; ● снижение социального статуса учителя, тренера и на этой основе отток физкультурных кадров из сферы физической культуры (ФК); ● недостаток теоретических, методических и практических знаний у работников ФК для эффективной работы в современных социально-экономических условиях (за счет уменьшения числа занятий в учебных планах факультетов физкультурного профиля по базовым дисциплинам, количества или вообще отсутствия региональных физкультурно-оздоровительных организаций с оптимальным уровнем и качеством обеспечения ФОР по месту жительства и др.); ● низкий уровень или отсутствие агитационно-пропагандистской работы СМИ по вопросам ОРФК.

**К общим социальным факторам конструктивного свойства относятся:** ♦ увеличение свободного времени учащегося и трудящегося населения, в виде законодательного закрепления 5-ти дневной учебной и ра-

бочей недели; ♦ осознание на уровне государственной власти, образования и медицины деструктивного влияния вышеперечисленных факторов, поиск путей их нейтрализации в форме нормативных и законодательных актов по организации всей системы ФК и ОРФК в стране, государственных и ведомственных программ по оздоровлению населения; ♦ стремление различных ветвей власти к объединению усилий в улучшении жизни людей, в том числе и в области ОРФК; ♦ повышение активности ученых, педагогов, врачей, журналистов в формировании установки у населения на повышение духовности, нравственности, здорового образа жизни (ЗОЖ), особенно у детей и молодежи (в форме конференций, теледиспутов, печати, Интернета и т.п.); ♦ повышение уровня осознания населением статуса здоровья и ЗОЖ, занятий физическими упражнениями. **К специфическим социальным факторам конструктивного свойства** следует отнести: ● создание законодательно-нормативной базы для работы физкультурных кадров в условиях самокупаемости, свободы выбора видов и форм физкультурно-оздоровительных услуг; ● подготовка и переподготовка специалистов для работы в сфере ОРФК, открытие инновационных специальностей в вузах физкультурного профиля, создание новых рабочих мест для работников ФК; ♦ координация вопросов проведения ФОР по месту жительства с администрациями спортивных сооружений, образовательных и культурно-воспитательных учреждений и т.п.; ● увеличение числа государственных и частных физкультурно-оздоровительных организаций: центров, клубов, комплексов и т.п.; ● разработка социально-экономических показателей эффективности ФОР по месту жительства населения, где ведущими должны стать качественные показатели: динамика и состояние здоровья, развитие и сохранение физических, двигательных и психических качеств населения, проживающего на конкретной территории; ● совершенствование агитационно-пропагандистской работы; ● сохранение традиционных и создание новых форм ОРФК и физкультурно-оздоровительных услуг.

**К общим экономическим факторам деструктивного свойства** относятся: ● нестабильность работы производства в силу внешних и внутренних политических и экономических причин; ♦ снижение бюджета страны в условиях внутреннего и внешнего экономического кризиса, и как следствие – снижение финансирования основных видов работ в ОРФК; ♦ снижение или недостаточный уровень заработной платы, нестабильность ее выплаты а, следовательно, недостаточный уровень возможностей граждан выделять из личного бюджета средства на отдых, оздоровление и развлечение. **К специфическим экономическим факторам деструктивного свойства** можно отнести: ● снижение размеров финансирования ФОР по месту жительства; ● отдаленность спортивных сооружений от мест массового проживания населения; ● коммерциализация занятий в физкультурно-оздоровительных учреждениях; ● недостаточный уровень заработной платы работников ФК, что отрицательно сказывается на их отношении к своей работе.

К **общим экономическим факторам конструктивного свойства** следует отнести: ♦ развитие и совершенствование современной системы управления экономикой страны; ♦ установление новых и стремление к укреплению уже сложившихся экономических отношений с различными странами; ♦ совершенствование научно-технической базы производства; ♦ стремление государства к сохранению квоты госфинансирования социальных программ жизнедеятельности общества; ♦ развитие спонсорства и меценатства в стране со стороны высоко обеспеченных граждан и эффективно работающих предприятий различного профиля. К **специфическим экономическим факторам конструктивного свойства** относятся: ● законодательно-нормативное закрепление размеров финансирования ФОР по месту жительства из бюджета страны, Министерств и ведомств, районных и городских администраций; ● создание материальной базы для развития ФК в стране (строительство стадионов, дворцов спорта и ледяных дворцов, плоскостных сооружений в микрорайонах и т.п.); ● производство, реализация и прокат спортивного инвентаря и оборудования; ● расширение ассортимента по производству товаров и услуг физкультурно-спортивного профиля, оптимизация цен на эти товары и услуги и увеличение их доступности для массового приобретения; ● применение системы поощрений физкультурных кадров и организаций, успешно решающих вопросы ФОР; ● увеличение объема выделяемых средств населением на физкультурно-оздоровительные занятия.

Конструктивные и деструктивные факторы, влияющие на функционирование ОРФК и эффективность ФОР проявляются одновременно, но направленность и степень их воздействия зависит от их соотношения. На современном этапе развития нашей страны преобладают положительные тенденции в социально-управленческих и экономических условиях ОРФК. Прежде всего, это проявляется в создании **законодательно-нормативной базы ФК**. Так, в Конституции нашего государства (статья 45) записано: «Право граждан Республики Беларусь на охрану здоровья обеспечивается также развитием физической культуры и спорта, мерами по оздоровлению окружающей среды, возможностью пользования оздоровительных учреждений, совершенствованием охраны труда». В Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» (ст. 6) подчеркивается, что каждый гражданин нашего общества имеет право на занятие физической культурой и спортом, которое обеспечивается государственными органами, организациями ФК и спорта, иными организациями, осуществляющими деятельность в этой сфере. Вопросам организации ФК по месту жительства посвящены статьи 11, 15, 17, 21, 35, 36 этого Закона. Значимость ФОР в нашей стране отражена и в Государственной программе развития физической культуры, спорта и туризма на 2011–2015 гг., различных постановлениях министерств и ведомств, начиная с 1996 г. [12].

Законодательная и нормативная база ОРФК и ФОР по месту жительства работы и отдыха населения основывается на идеологии государства по сохранению и укреплению физического и духовного здоровья населения. Так, в «Основных положениях программы социально-экономического развития Республики Беларусь на 2011–2015 гг.» в разделе «Физическая культура, спорт и туризм» указывается: «Государственная политика в области физической культуры и спорта будет направлена на дальнейшее формирование системы стимулов, обеспечивающих высокую степень заинтересованности людей в занятии физкультурой и спортом, укрепление физического здоровья населения, повышение имиджа страны в мировом спортивном сообществе». На этой основе совершенствуется нормативная, образовательная и материально-техническая база, обеспечивающая целевую направленность и систему управления ОРФК по месту жительства, работы и отдыха населения.

## **2. Цель, задачи и организационная структура физкультурно-оздоровительной работы с населением**

В Государственной программе развития физической культуры, спорта и туризма Республики Беларусь до 2015 г. в разделе 1. «Развитие физической культуры населения», п. 1.2 «Физическая культура и спорт по месту жительства» сформулировано, что **целью** ФОР является *массовое вовлечение населения в организованные и самостоятельные формы занятий физическими упражнениями физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности*. Ее основные задачи: ♦ создание научно обоснованной системы ФОР по месту жительства; ♦ развитие сети физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов по интересам, консультативных центров для занимающихся физическими упражнениями; ♦ содействие укреплению и развитию физкультурно-спортивной базы, увеличению объема физкультурно-оздоровительных услуг; ♦ развитие эффективной системы пропаганды ЗОЖ среди населения.

Цель и задачи ФОР по месту жительства предусматривают вовлечение граждан в занятия физическими упражнениями (ФУ) с учетом их интересов. Это требует создания и функционирования управленческой структуры ФОР, которая на сегодняшний день имеет следующую модель (см. рис. 1). Общее государственное управление в сфере ФК осуществляет Президент, Правительство, местные исполнительные и распорядительные органы в соответствии с их компетенцией. Среди государственных организаций определенную роль в развитии ФОР с населением по месту жительства играют органы культуры. Их функции в форме Парков культуры и отдыха, Культурно-спортивных комплексов связаны с организацией и проведением массовых соревнований; организацией проката спортивного инвентаря; оборудованием лыжных трасс, дорожек здоровья, терренкуров в парках и скверах; созданием физкультурно-оздоровительных групп; пропа-



гандой ФК среди населения (организация лекций, фотовыставок, комплектование библиотек методической литературы по ФК и др.).



Рисунок 1 – Структура управления ФОР с населением.

Определенный вклад в обеспечение ФОР осуществляется профсоюзами с помощью их физкультурно-спортивных клубов и коллективов физической культуры (КФК) предприятий и организаций. Они оказывают финансовую и материальную помощь в строительстве и оборудовании спортивных сооружений, выделяют для работы по месту жительства трудящихся тренерско-инструкторские кадры.

В организации ФОР с детьми и подростками по месту жительства участвуют отделы образования. Преподаватели физического воспитания школ совместно с работниками физкультурно-оздоровительных комплексов районов проводят учебно-тренировочные занятия, спортивно-массовые мероприятия, физкультурно-спортивные детские праздники. В период каникул они участвуют в организации спортивно-оздоровительных лагерей, туристских походов, соревнований. Общеобразовательные школы оказывают помощь физкультурным организациям при домоуправлениях в про-

ведении ФОР со взрослым населением, предоставляют спортивные сооружения для занятий физкультурно-оздоровительных групп.

Представители органов внутренних дел привлекают подростков к регулярным занятиям спортом; организуют и проводят военизированные игры и фестивали, лекции и беседы по военно-спортивной тематике.

Руководство ФОР по месту жительства населения осуществляется Министерством спорта и туризма, его отделами по физической культуре, спорту и туризму при исполкомах в контакте с Министерством жилищно-коммунального хозяйства, спортивными обществами, федерациями по видам спорта, первичными физкультурными организациями. Финансирование ФОР по месту жительства населения по законодательству осуществляется за счет средств республиканского и местного бюджетов, физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций, иных источников. Основные уровни заработной платы инструкторам физкультурно-оздоровительной работы, тренерам по видам спорта и другим категориям физкультурных работников определяется Министерством труда и заработной платы. В развитии ФОР, в том числе и по месту жительства населения, принимают участие и общественные спортивные организации. Так, ФСО «Динамо» «Локомотив», «Шахтер», «Энергетик» и др. оказывают помощь физкультурным организациям ведомственной принадлежности в создании детско-юношеских школ, секций и команд, в организации детских спортивно-трудовых лагерей, физкультурно-оздоровительных центров, культурно-спортивных комплексов и др. форм ФОР; в обеспечении спортивного инвентаря и спортивной формой; в направлении на работу по месту жительства и массового отдыха тренерско-преподавательского состава.

Медицинское обеспечение ФОР осуществляют государственные органы здравоохранения через районные поликлиники, дома санитарного просвещения, здравпункты предприятий и учреждений на территории района. Главными их функциями здесь являются консультативно-разъяснительная работа, допуск к занятиям в физкультурно-оздоровительных группах; обследование гигиенического состояния мест занятий; медицинский контроль занимающихся и обслуживание соревнований. Финансирование ФОР с населением определяется Государственной и региональной программами развития ФК, коллективными договорами между непосредственными организациями, образующими ее управленческую структуру.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Что представляет собой оздоровительно-рекреационная физическая культура и физкультурно-оздоровительная работа?
2. Какие факторы и каким образом влияют на ОРФК и ФОР?
3. Какова структура управления ФОР с населением?

## Лекция № 2.

# ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ФОРМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА, РАБОТЫ И ОТДЫХА НАСЕЛЕНИЯ

План:

1. Виды, назначение и структура основных форм физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства и работы населения.
2. Организационно-методические характеристики физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства и работы населения.

### **1. Виды, назначение и структура основных форм физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства и работы населения**

ФОР по месту жительства населения осуществляется в трех формах собственности на средства ОРФК: государственной, коммерческой (частной) и самодеятельной (см. рис. 2). Государственная форма представлена деятельностью Министерства спорта и туризма, здравоохранения, культуры, образования, жилищно-коммунального хозяйства и др. Коммерческая (частная) форма осуществляется деятельностью физкультурно-спортивных обществ, коммерческих организаций и т.п. Самодеятельная форма обеспечивается самоорганизацией различных общественных объединений и отдельного человека для занятий ФУ: профсоюзами, молодежными и возрастными объединениями (например, объединениями ветеранов), индивидуально отдельным человеком, семьей, друзьями или знакомыми в домашних условиях, на спортивных сооружениях по месту жительства и т.п.

Основными государственными формами ФОР являются Центр физкультурно-оздоровительной работы с населением, Физкультурно-спортивные клубы или комплексы (ФСК), Культурно-спортивные комплексы, Физкультурно-оздоровительные центры (комплексы, комбинаты)<sup>2</sup>. Центральным управленческим звеном ФОР является **Центр физкультурно-оздоровительной работы с населением (ЦФОР)**. Его правовая база и характеристики определены Постановлением Кабинета Министров РБ № 760 от 27 ноября 1996 «О совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в городах и городских поселках республики», «Типовым положением о Центре физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства» [12, с. 52–58]. ЦФОР создается в городе, районе в городе, городском поселке решением соответствующего исполкома, которым определяется конкретный перечень учреждений и организаций, входящих в его состав. Его **цель – развитие физкультурно-оздоровительной работы, привлечение**

---

<sup>2</sup> Постановление Минспорта РБ 19 22.07.2013 Об утверждении Положения о городском, районном физкультурно-оздоровительном, спортивном центре (комбинате, комплексе, центре физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивном клубе. – Постановление №19 от 22.07.2013.

граждан различных возрастных категорий к систематическим занятиям физическими упражнениями. К задачам ЦФОР относятся: 1. Объединение усилий государственных и общественных организаций по формированию у людей потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. 2. Рациональное использование государственных средств, выделяемых на организацию ФОР.

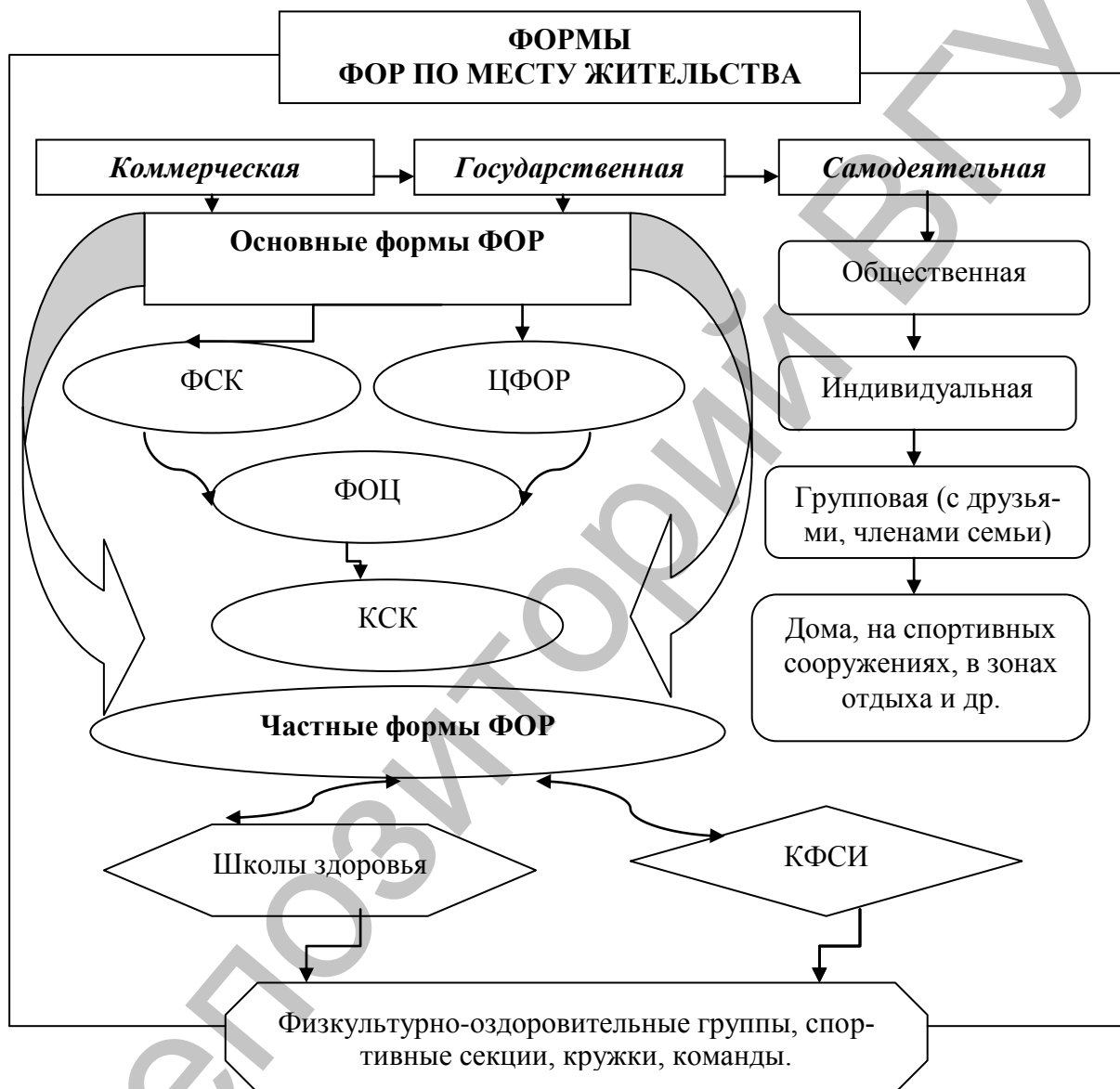


Рисунок 2 – Модель основных и частных форм физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения.

3. Планирование, организация и учет физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. 4. Организация и финансирование клубов по спортивным интересам, школ здоровья, секций, команд, физкультурно-оздоровительных групп и других формирований по оздоровлению населения. На основании цели и задач ЦФОР выполняет следующие функции: • разрабатывает и развивает свою организационную структуру, сис-

тему управления качества предоставляемых услуг; ● разрабатывает планы работы с учетом планов работы местных администраций, определяет порядок и источники их финансирования; ● координирует свою деятельность с учреждениями здравоохранения, образования, предприятиями и другими заинтересованными субъектами; ● рационально использует объекты, входящие в его состав независимо от форм собственности; ● организует работу по реабилитации инвалидов средствами ФК; ● компенсирует затраты спортсооружений при организации этой работы; ● организует ФОР в студенческих и рабочих общежитиях; ● проводит агитационно-пропагандистскую работу по вовлечению населения в занятия ФУ, внедряет передовой опыт; устанавливает в местах сосредоточения населения стенды, указывающие места расположения физкультурно-оздоровительных центров, бассейнов и т.д. с перечнем предоставляемых ими услуг, заключает договора на выполнение этих видов работ. Специфика работы ЦФОР заключается в том, что он осуществляет свою деятельность в соответствии с планами социально-экономического развития конкретной территории (города, городского поселка, микрорайона и т.д.), находящейся в зоне его функционирования.

Общее руководство работой ЦФОР осуществляет Совет, который подчиняется администрации местного исполкома. В его состав избираются представители и специалисты учреждений города, района и т.п. и утверждается местной администрацией или территориальным отделом по физической культуре, спорту. Заседания Совета проходят не реже одного раза в квартал. Его функции связаны в основном с совещательными, координационными, планирующими и установочными действиями. Непосредственное руководство ЦФОР осуществляет директор, назначенный решением местного исполкома. Он является юридическим лицом: распоряжается средствами, предназначенными для ФОР; заключает трудовые соглашения и договора; открывает и закрывает расчетные счета в банке; разрабатывает структуру Центра и формирует штаты; утверждает положение о его подразделениях; издает приказы, утверждает должностные обязанности, принимает и увольняет работников в соответствии с трудовым законодательством.

Структура ЦФОР может включать физкультурно-оздоровительные комбинаты, комплексы и центры, спортивные сооружения, учебные и внешкольные оздоровительные учреждения независимо от форм собственности. Руководящие действия директора ЦФОР направлены на его штатных сотрудников: руководителей структурных подразделений, специалистов по ФОР, технический и административный персонал. По уровню подготовки эти специалисты должны иметь образование не ниже колледжа соответствующей профессиональной направленности. Финансирование работы ЦФОР осуществляется за счет средств республиканского и местных бюджетов, профсоюзных, спортивных, молодежных и других организаций; коммерческой деятельности по созданию условий для платных физ-

культурно-оздоровительных и спортивно-массовых услуг. Финансовые средства ЦФОР используются согласно смете расходов, рассмотренной и утвержденной его Советом и директором.

Непосредственными формами ФОР с населением являются Физкультурно-спортивные клубы или Физкультурно-спортивные комплексы (ФСК). **Физкультурно-спортивный клуб (комплекс)** – это организация, осуществляющая деятельность по подготовке спортсменов и их команд, представлению спортсменов и команд от своего имени на спортивных соревнованиях по видам спорта, организации и проведению ФОР с населением. Его *цель – широкое привлечение трудящихся и членов их семей к регулярным занятиям физическими упражнениями спортивной и оздоровительной направленности, туризмом; организация активного отдыха, укрепление здоровья, повышение работоспособности, снижение уровня заболеваемости.* Он выполняет следующие функции: ● разрабатывает свою структуру, осуществляет мероприятия по совершенствованию системы управления качеством предоставляемых услуг; ● разрабатывает планирование работы, определяет источники и порядок финансирования; ● определяет перечень своих структурных объектов, формы сотрудничества с заинтересованными организациями и лицами, предоставляет их на утверждение в городской или районный отдел по физической культуре, спорту и туризму; ● проводит учебно-тренировочные занятия по видам спорта и обеспечивает представительство спортивных команд на соревнованиях разного уровня; ● координирует свою физкультурно-спортивную работу с учреждениями здравоохранения, образования, культуры, промышленными предприятиями и др.; ● рационально и максимально использует объекты, входящие в состав ФСК независимо от форм собственности; ● создает условия и организует работу по реабилитации инвалидов средствами ФК, проводит для них спортивно-массовые мероприятия, предоставляет бесплатно спортсооружения для организации этой работы; ● проводит агитационно-пропагандистскую работу по вовлечению населения в занятия ФУ, внедряет передовой опыт; устанавливает в местах сосредоточения населения стенды, указывающие места расположения своих спортивных объектов с перечнем предоставляемых ими услуг, заключает договора на выполнение этих видов работ.

По форме собственности и территориальной принадлежности ФСК – государственное или общественное учреждение, создается в масштабах района, города, района в городе или при определенном ведомстве и т.п. решением местного исполкома или учредителями, которыми и определяется его структура. Он может создаваться и организовывать физкультурно-спортивную работу на спортивных сооружениях, в ведомствах, учебных и внешкольных учреждениях, трудовых коллективах на определенной территории. ФСК – юридическое лицо, имеющее свой расчетный счет в банке, печать, название, эмблему, устав.

Необходимым условием его создания является наличие спортивной базы, поэтому для проведения своей работы ФСК строит свою, или использует спорсооружения, парки, зоны отдыха, дорожки здоровья, лыжные и кроссовые трассы и т.п. города, района, предприятий и т.п. Специфика деятельности ФСК заключается в том, что он действует по согласованию с учредителем на основе Программ развития физической культуры, спорта и туризма, физкультурно-спортивной работы в регионе и городе на основании планов экономического и социального развития населенных пунктов, спроса населения на оказываемые услуги. ФСК действует по единому плану, созданному на основе предложений учреждений и организаций, входящих в его состав, и утвержденному местными руководящими органами.

Структура ФСК может включать клубы по физкультурно-спортивным интересам, детско-подростковые и детско-юношеские клубы, спортивные секции, кружки и команды, физкультурно-оздоровительные группы. Свои отношения он с другими организациями строит на основе договоров. Высшим органом управления ФСК является Совет, заседания которого проводятся не реже 2 раз в год. Он избирается на отчетных конференциях Клуба и состоит из председателя, заместителя, ответственного секретаря и членов Совета, который работает под руководством учредителя или администрации той организации, на базе которой он основан. Непосредственное руководство осуществляет директор, являющийся юридическим лицом и выполняет функции, что и директор ЦФОР, но в пределах своей компетенции. В качестве иллюстрации можно привести ФСК «Витебск», осуществляющего свою работу по рассмотренной модели ФОР в городе Витебске.

ФСК может создаваться и при министерствах, носить отраслевой характер. Так, при Минтруда и социальной защиты РБ в 2006г. создан отраслевой ФСК «Олимп». Его задачи: активизация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, координация деятельности советов физкультурно-спортивных организаций в системе этого министерства; создание условий для выполнения госпрограмм развития физической культуры и спорта; оказание методической помощи организациям этой системы в проведении физкультурно-спортивной работы; пропаганда ЗОЖ, воспитание у работников организаций и членов их семей потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

К числу основных форм ФОР относится и **Культурно-спортивный комплекс (КСК)** – территориальное многофункциональное объединение, которое проводит культурно-воспитательную и физкультурно-оздоровительную работу среди населения. КСК существуют во всех городах и городских поселках РБ, начало возникновения которых относится к 80-м годам прошлого века. Его *цель* – *содействие активному, содержательному отдыху населения по месту жительства, повышению уровня*

*его культурного развития и обслуживания, образовательно-идеологической и физкультурно-оздоровительной и спортивной работе со всеми социально-демографическими группами населения.* КСК выполняет следующие функции: ● определяет перечень объектов, которые войдут в его состав, формы сотрудничества с заинтересованными организациями и лицами, которые утверждаются городским или районным исполкомом, соответствующим министерством или его территориальным управлением; ● разрабатывает и осуществляет мероприятия по развитию и совершенствованию управления качеством предоставляемых услуг; ● проводит образовательно-воспитательные, учебные и учебно-тренировочные занятия по различным видам деятельности; ● координирует свою деятельность с учреждениями культуры, образования, здравоохранения и др.; ● проводит агитационно-пропагандистскую работу по вовлечению населения в занятия различными видами творческой деятельности и ФУ; ● создает условия и организует работу по духовному развитию детей и молодежи средствами культуры, науки и техники, искусства и ФК, проводит для них культурно- и физкультурно-массовые мероприятия, предоставляет бесплатно (или на платной основе в соответствии с законодательством) культурные, технические, спортивные и др. сооружения и оборудование для организации этой работы.

КСК – государственное или ведомственное учреждение, создается в масштабах города или района решением местного исполкома с подачи заявки руководителями определенного территориального центра или ведомства (например, Министерства энергетики, Белорусской железной дороги и т.п.). Ими определяются учреждения, входящих в его состав, и направления деятельности. КСК – юридическое лицо, имеющее свой расчетный счет в банке, печать, название, устав. Специфика деятельности КСК заключается в том, что он осуществляет свои функции по согласованию с координационным учредителем в соответствии с Государственными программами развития культуры, науки и техники, образования и физической культуры, спорта и туризма в РБ. В своей деятельности он исходит из решений распорядительных и исполнительных органов по вопросам культурно-образовательной работы в регионе или ведомстве, с планами экономического и социального развития населенных пунктов, спроса на виды досуга со стороны населения. Условием создания КСК является наличие необходимой культурно-образовательной и спортивной базы.

Структура КСК многофункциональна. Во-первых, это объединение культурно-образовательных учреждений, спортивных организаций, учебных заведений, предприятий торговли, быта, общепита, здравоохранения, науки и техники и др. организаций. Во-вторых, он может включать в свой состав городские, районные и сельские клубы, библиотеки, музеи, творческие мастерские по видам искусства и секции по видам спорта, физкультурно-оздоровительные группы, спортивные залы и площадки, парки и



стадионы, Высшим органом управления КСК является координационный Совет, в состав которого входят руководители заинтересованных учреждений и предприятий, функционирующий на постоянной основе. Непосредственное руководство осуществляет директор, назначенный координационным Советом и утвержденный местной администрацией.

КСК способствует возрождению народных традиций и праздников, приобщению к новым и традиционным видам искусства, творчества, науки, ФК и т.п. В ходе его деятельности у населения формируются желания и умения рационально организовывать свой досуг, направлять его на свое духовное и физическое развитие. В качестве примера КСК можно привести Дворец культуры железнодорожников в г. Минске, Дворец творчества детей и молодежи и Дворец культуры железнодорожников в г. Витебске и др.

К основным формам ФОР с населением относится и **Физкультурно-оздоровительный центр** (комплекс, комбинат). В современных условиях развития ФОР среди населения Физкультурно-оздоровительные центры (ФОЦ) могут по своей принадлежности иметь две территориальные формы: по месту работы и месту жительства. **ФОЦы по месту работы** трудящихся разделяются на три типа. **1-й тип** — **восстановительно-профилактические центры**. Они решают задачи срочного восстановления в процессе труда или сразу после его окончания; профилактики неблагоприятных факторов труда и профзаболеваний. Эти ФОЦы оборудуются при цехах, участках, отделах и т.п. Расстояние от рабочих мест до внутрицеховых центров не должно превышать 75 м. Различают следующие **виды** восстановительно-профилактических центров. **1. Зал или комната** размером от 20–45 до 140–180 кв. м. с раздевалками, душевыми, медицинским кабинетом. Они оборудуются аппаратами механотерапии, механическими массажерами с целью профилактики и реабилитации. **2. Тренажерный зал или комната** тех же размеров. Они оборудуются тренажерами, массажерами, мелким спортивным инвентарем для восстановления общей и профессиональной работоспособности, профилактики гипокинезии в форме активного отдыха в регламентированные перерывы в процессе труда или сразу после его окончания. **3. Центр гидровосстановления**, который оборудуется бассейном, душами, ваннами, парной и т.п., комнатой отдыха после водных процедур с несколькими тренажерами (велотренажер, комплекс «Здоровья» и др.). Он решает задачи общего и профилированного закаливания; профилактики простудных заболеваний, артрозов, остеохондрозов и радикулитов. **4. Центр психомышечной регуляции**. Он имеет специальное оснащение: обои мягких тонов, затемненность, удобные кресла и решает задачи снижения нервно-эмоционального напряжения, восстановления общей работоспособности за счет применения специально подобранной музыки, видеоматериалов и элементов аутогенной тренировки. **5. Зона отдыха или «зимний сад»** размером от 20 до 300 кв. м, оборудуется в цехах или отдельных помещениях для срочного восстановления в регламентиро-

ванных перерывах, послерабочего восстановления, профилактики неблагоприятных факторов труда. Здесь к активным средствам восстановления относятся тренажеры, спортивный инвентарь в сочетании с ФУ, настольные игры и т.п., к пассивным – удобные кресла, аквариумы, фонтаны, растения и др., создающие атмосферу покоя и экзотики.

**2-й тип – оздоровительно-профилактические центры.** Существуют следующие виды этих центров: ●тренажерная комната размером 25 кв.м. с душем, раздевалками, медицинским кабинетом, которая оборудуется на территории предприятия, общежития, профилактория; ●тренажерный зал площадью 150–200 кв.м. с душевыми, раздевалками, медицинским кабинетом, который оборудуется на или вне территории предприятия; ●дорожка здоровья протяженностью 1–3 км, которая оборудуется в лесопарке и оснащается 10–15 снарядами для ФУ. Они решают задачи послерабочего восстановления, нейтрализации неблагоприятных факторов производства, профилактики профессиональных заболеваний и профессионально-прикладной физической подготовки трудящихся

**3-й тип – комплексные физкультурно-оздоровительные центры.** Их задачи - оздоровление, восстановление общей и профессиональной работоспособности в процессе и после труда; нейтрализация неблагоприятных производственных факторов; развитие и поддержание профессиональных психофизических качеств трудящихся. Они включают тренажерную комнату, массажеры, спортивный инвентарь, бассейны разной размеров с системой средств гидровосстановления, комнату психорегуляции, процедурные кабинеты с обеспечением гигиенических, физио- и витаминотерапевтических процедур, спортивные площадки, кабинет врача с оборудованием функциональной диагностики, методический кабинет. Они создаются за пределами предприятий, но в непосредственной близости от них.

Методика проведения занятий в ФОЦах по месту работы трудящихся строится с учетом характера труда, сменности работы, функционального и психофизического состояния трудящихся. Занятия и специальные процедуры проводят профессионально подготовленные специалисты. Программу оздоровительных и восстановительно-профилактических мероприятий составляет инструктор-методист по ФОР совместно со специалистами служб по охране труда (физиологом, психологом, медицинским работником).

**ФОЦ по месту жительства населения** - хозрасчетная организация, впервые экспериментально созданная в БССР в 1977 г. под названием «Физкультурно-оздоровительный комбинат (ФОК). Его **цель** – *создание и оказание платных физкультурно-оздоровительных, лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических услуг населению.* Такой ФОЦ (ФОК) выполняет следующие функции: ♦ развивает ФОР среди населения по месту жительства; ♦ планирует все направления своей деятельности и их развития; ♦ создает материально-техническую базу для этой работы ♦ организует и проводит физкультурно-оздоровительные и учебно-

тренировочные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия; ♦ обеспечивает пропагандистскую работу по вопросам физкультурно-оздоровительных занятий с населением, образовательный процесс по вопросам методики самостоятельных занятий ФУ и ведения ЗОЖ; внедрение передового опыта в области ФОР; ♦ создает материально-спортивную базу для своей деятельности, выполняет финансово-хозяйственную работу, заключает договора с лицами, обеспечивающими различные виды платных услуг; ♦ координирует свою деятельность с ЦФОР и ФСК, может входить в их состав, принадлежать конкретному министерству или ведомству, предприятию или учреждению. ФОЦ – юридическое лицо, имеющее свой расчетный счет в банке, печать, название, эмблему. Руководство ФОЦом осуществляет директор, назначенный собранием учредителей, имеет заместителей по хозяйственной (маркетинговой), физкультурно-оздоровительной, лечебно-профилактической и финансовой работе.

Структура ФОЦа зависит от выбора тех направлений ФОР, в которых нуждается население, и может включать в себя тренажерные и игровые залы, гидрокомплексы (бани, сауны, души, бассейны), залы для занятий аэробикой или оздоровительно-спортивными танцами, массажные кабинеты, парикмахерские, косметические кабинеты, консультационные пункты, плоскостные спортивные и оздоровительные сооружения (игровые площадки, стадион, лыжные трассы, дорожки здоровья и др.).

Одними из современных форм ОРФК и ФОР являются **фитнес-центр, шейпинг-центр, центр аэробики** и др. Они организуются по территориальному и ведомственному принципу и функционируют на коммерческой основе по лицензии, выдаваемой городским или областным исполкомом, Минспорта и туризма. Их работа регламентируется Положением о клубе по физкультурно-спортивным интересам на коммерческой основе. Руководитель такого центра определяет тактику и стратегию его функционирования; отвечает за планирование и подбор персонала, установление отношений с соответствующими организациями; обеспечивает подбор контингента занимающихся, видов физкультурно-оздоровительных услуг, время и места их проведения, контроль качества предоставляемых услуг. Инструкторы выполняют функции разработки соответствующих программ, ведения занятий и контроля за их качеством. Для разработки оздоровительно-развивающих программ Центр может приглашать специалистов – диетологов, врачей, психологов и т.п. в качестве штатных или временных работников на условиях заключения специальных договоров.

В целом, руководители ФСК, КСК и ФОЦа направляют свои управленческие действия на руководителей объединений (например, объединения или кружка народного творчества или информационных технологий, секции и кружков по видам спорта и т.п.), входящих в их состав. В свою очередь, руководители этих объединений (отделов, секторов и т.п.) на-

правляют свои решения на штатных руководителей кружков, секций и творческих объединений, библиотекарей, тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов специальной подготовки и др. (не ниже среднего специального образования), которые и осуществляют непосредственную организационную и практическую работу; а также на занимающихся в кружках, секциях, группах и обслуживающий персонал. ФСК, КСК и ФОЦ работают по плану, формирующемуся на основе предложений всех заинтересованных организаций и утвержденному местными исполкомами.

Финансирование работы ФСК, КСК и ФОЦ осуществляется за счет средств бюджета местных распорядительных и исполнительных органов; целевых отчислений из средств социального страхования и конкретного министерства или ведомства; индивидуальных взносов членов ФСК; доходов от сдачи в аренду спортсооружений и платных услуг населению; спонсорских вкладов; кредитов банков и поступлений средств от организаций, предприятий и учреждений всех форм собственности; других, не запрещенных действующим законодательством поступлений. Виды и стоимость платных услуг (прейскурант цен) разрабатываются организациями, предоставляющими эти услуги на основе существующего законодательства.

## **2. Организационно-методические характеристики физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства и работы населения**

ФОР по месту жительства населения – сложный управленческо-педагогический процесс. Это связано с тем, что, во-первых, организация и проведение занятий ФУ в сочетании с лечебно-профилактическими и гигиеническими услугами требуют взаимодействия многих работников и их видов деятельности. Во-вторых, объектом управленческих и педагогических воздействий специалистов ФК, образования, культуры, госуправления, экономики и финансов является население разного возраста, образования, уровня культуры, финансовых возможностей, состояния здоровья, мотивации, условий проживания. Все это требует дифференциации в организации ФОР по месту жительства населения. Однако можно очертить круг основных методических характеристик, позволяющих обеспечивать эффективность этого процесса. К ним относятся: ● учет основных принципов ОФК и ОРФК: - добровольности членства; учета интересов, состояния здоровья и возрастных особенностей групп населения; инициативности общественности и активности физкультурных, хозяйственных, профсоюзных и молодежных организаций; - законности и опережающего действия; ● проведение научных и маркетинговых исследований для определения актуальности, специфики и рентабельности создаваемых форм и видов предоставляемых физкультурно-спортивных услуг населению; ● разработка мер материального и морального стимулирования занимающихся ФУ и ведущих ЗОЖ; ● строительство и реконструкция материально-спортивной базы для организованных и самостоятельных занятий ФУ в микрорайонах,

общежитиях, домах, культурных учреждениях и т.п.; ● расширение источников и величины финансирования на проведение ФОР, оплаты труда физкультурным работникам; ● разработка и применение инновационных видов и форм агитационно-пропагандистской работы по вопросам ФК и ЗОЖ, создание консультационных пунктов при основных формах ФОР для получения населением информации о необходимом двигательном режиме, комплексе ФУ и др.; ● координация усилий всех управленческих субъектов ФОР: физической культуры, образования, культуры, финансов, юриспруденции; создание четкой нормативной основы в системе управления этой работой, постоянное ее совершенствование с учетом конкретных экономических, социальных, политических и культурно-образовательных условий.

Организация работы ФОЦев по месту работы трудящихся имеет свою специфику, диктуемую особенностями трудового процесса работников, юридическими нормативами функционирования производственных и других организаций и учреждений, спецификой управления физической культурой на производстве<sup>3</sup>.

Вся организационная деятельность в рассмотренных основных формах ФОР по месту жительства и работы населения базируется на следующих документах: ♦ положении о данной организации; ♦ составе Совета организации и плане его работы (перспективном и годовом); ♦ должностных обязанностях работников; ♦ календарном плане физкультурно-спортивных и других предусмотренных функциями организации мероприятий; ♦ сведениях о сотрудниках, проводящих все виды работ в организации (возрастных, образовательных и др. данных); ♦ учетных сведениях о количестве занимающихся и групп по видам ФУ, других видов творческой деятельности и проводимых мероприятиях; ♦ перечне объектов, входящих в состав организации, технические данные о них; ♦ документах финансового планирования и отчетности.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Какие организации образуют структуру управления ФОР по месту жительства населения, в чем их вклад в эту работу?
2. В чем заключается цель, функции и структура деятельности ЦФОР?
3. Каково назначение, структура и специфика деятельности ФСК?
4. Каково назначение, структура и специфика деятельности КСК?
5. Каково назначение, структура и специфика деятельности ФОЦ?
6. В чем заключаются организационно-методические характеристики ФОР по месту жительства и работы населения?

---

<sup>3</sup> Кривцун-Левшина, Л.Н. Организационные и методические основы оздоровительной физической культуры трудящихся: Курс лекций / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – 50 с.

### Лекция № 3

## ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЧАСТНЫХ ФОРМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ

План:

1. Назначение и организационные особенности Школы здоровья.
2. Цель, задачи и организационные особенности Клуба по физкультурно-спортивным интересам.
3. Общие организационные и методические характеристики частных форм физкультурно-оздоровительной работы с населением.

### **1. Назначение и организационные особенности школы здоровья**

**Школы здоровья (ШкЗ)** – организованное объединение, цель которого – подготовка человека к ведению ЗОЖ. Основными ее задачами и направлениями работы являются: 1) предоставление занимающимся теоретических основ физкультурно-оздоровительных занятий; 2) обучение их оздоровительным программам в сочетании с правилами питания, закаливанием, регулированием психического состояния, техникой преодоления вредных привычек; 3) организация и проведение занятий в физкультурно-оздоровительных группах и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Она может быть создана при учебных заведениях и предприятиях, ФОЦах, КСК, в санаториях и санаториях-профилакториях, домах отдыха и т.п.

Специфика организации ШкЗ заключается в следующем: ● она открывается при наличии не менее 15 учебных групп или не менее 200 занимающихся; ● управленческую и учебно-тренировочную работу в ней осуществляют специалисты физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с высшим и средним специальным образованием; лица, занимающиеся индивидуальной коммерческой деятельностью и получившие соответствующую лицензию. ШкЗ действует по плану, включающему в себя агитационно-пропагандистскую работу; организацию и проведение учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; материально-техническое обеспечение, благоустройство и аренду физкультурно-оздоровительных сооружений для своей работы; методическую и консультационную работу по вопросам ЗОЖ; меры по врачебному контролю за состоянием здоровья занимающимися.

### **2. Цель, задачи и организационные особенности клуба по физкультурно-спортивным интересам**

**Клубы по физкультурно-спортивным интересам (КФСИ)** – самостоятельная общественная форма ОРФК, т.е. основана на добровольном членстве людей, имеющих интерес к конкретному виду ФУ, спорта. Его цель – сохранение и улучшение здоровья, развитие физических и двига-

тельных качеств у различных социально-демографических групп населения. К задачам КФСИ относятся: 1) пропаганда упражнений физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, формирование мотивов занятий ими и ведения ЗОЖ, вовлечение в регулярные занятия конкретным видом ФУ и спорта людей разного пола, возраста, профессии и т.д.; 2) развитие физических и двигательных качеств занимающихся посредством конкретного вида ФУ, спорта; 3) воздействие посредством ФУ на системы организма занимающихся и на этой основе сохранение и улучшение их физического и психического здоровья; 4) повышение грамотности занимающихся по вопросам самоконтроля, гигиены, закаливания, рационального питания и самостоятельных занятий ФУ. КФСИ может быть различных видов: любителей бега, баскетбола или спортивных игр, лыжного или велосипедного спорта, аэробики, ритмической гимнастики, плавания, атлетической гимнастики, туризма и т.п. Он может иметь своё название, устав, эмблему.

Непосредственным органом управления КФСИ является Совет клуба. Он избирается на общем собрании и имеет в составе не менее 3 человек: председателя, заместителя по учебно-тренировочной работе, ответственного секретаря. Председатель разрабатывает устав клуба, его штат и планы работы, которые утверждаются руководителем организации, на базе которого Клуб создается. Он несет всю ответственность за его деятельность и отчитывается за ее результаты перед высшим руководством. Заместитель по учебно-тренировочной работе обеспечивает подбор специалистов, разрабатывает планирование учебно-тренировочного процесса, осуществляет контроль за работой физкультурно-спортивных групп. Ответственный секретарь ведет отчетную документацию. Совет клуба отчитывается за свою работу на собраниях клуба не реже 2 раз в год.

Специфика организационной деятельности КФСИ определяется его целью: ♦ он создается при наличии не менее 15 человек, желающих заниматься конкретным видом ФУ или спорта, при любой организации, где имеются материальные и финансовые возможности для его функционирования; ♦ учебно-тренировочную работу в нем могут осуществлять специалисты ФК с высшим и средним специальным образованием; лица, имеющие звание «Заслуженный мастер спорта», «Мастер спорта международного класса», «Гроссмейстер» по шахматам или шашкам, прошедшие специальные курсы или имеющие незаконченное высшее специальное образование; общественные физкультурные кадры из числа специально подготовленных членов клуба. В план его работы включаются следующие разделы: агитационно-пропагандистская работа по привлечению населения в занятия ФУ в Клубе; организация учебно-тренировочных занятий; проведение физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, участие в соревнованиях; материально-техническое обеспечение, строительство, ремонт и благоустройство своих физкультурно-оздоровительных сооружений; меры по врачебному контролю за занимающимися. Основными формами деятельно-

сти Клуба являются учебно-тренировочные занятия урочного типа, консультации и соревнования, проводящиеся по установленному расписанию и календарному плану. КФСИ является условием создания основы формирования спортивного резерва организаций, учебных заведений, региона и т.д., массового физкультурно-спортивного движения в стране.

### **3. Общие организационные и методические характеристики частных форм физкультурно-оздоровительной работы с населением**

В нормативных документах нашей страны разработаны общие требования для обеспечения работы частных форм ФОР. К ним относятся:

► ШкЗ и КФСИ создаются администрацией спортивных сооружений, Советами КФК промышленных или сельскохозяйственных предприятий, учебных заведений, при ЖЭКах районов и микрорайонов, в санаториях-профилакториях. Они могут входить в состав ФОЦев, ФСК, КСК независимо от форм собственности и где имеются необходимые условия для их работы; ► общее руководство их деятельностью осуществляется теми организациями, при которых они созданы. В своей деятельности организаторы и руководители названных форм ФОР руководствуются действующим законодательством РБ, нормативными актами, соблюдением принципов системы физического воспитания, ОФК и ОРФК; ► прием на работу руководящих работников, специалистов ФК и обслуживающего персонала, их должностные обязанности определяются и утверждаются на основе трудового договора администрацией тех организаций, при которых они созданы; ► распоряжения руководителей ШкЗ и КФСИ направляются на управляемую подсистему этих организаций - инструкторов по ФОР, тренеров-преподавателей и обслуживающий персонал, осуществляющих текущую организационную и практическую работу, а также всех занимающиеся в их физкультурно-оздоровительных группах, секциях, командах и т.п. и должны выполняться неукоснительно; ► финансирование работы ШкЗ и КФСИ осуществляется за счет членских взносов занимающихся, размер которых устанавливается руководством организации на основании финансовых расчетов, обосновывающих этот размер, а также отчислениями профсоюзов в тех организациях, при которых они созданы; ► организационно-методическое обеспечение работы ШкЗ и КФСИ осуществляется отделами по физической культуре, спорту и туризму городских и районных исполкомов; ► для их работы используется материальная база той организации, на основе которой они созданы, или материальная база других организаций, для использования которой необходимо предварительное согласование с их руководством; ► наличие учетно-отчетных документов: устава или положения КФСИ и ШкЗ, лицензии для коммерческой формы ФОР; положение о физкультурно-оздоровительных группах; перспективный и годовой план работы; календарный план физкультурно-спортивных мероприятий, план подготовки и план-сценарий их проведе-



ния; учебные планы, программы, расписание занятий; журналы учебных групп, картотека на всех занимающихся или медицинские карточки; отчетная документация по видам ФОР.

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Какие цель и задачи выполняет физкультурно-оздоровительный центр по месту работы трудящихся, его разновидности?
2. В чем специфика организации школы здоровья?
3. Какова цель и организационно-методические особенности клуба по физкультурно-спортивным интересам ?
4. Какие методические характеристики этих форм необходимо учитывать при организации ФОР с населением?

#### **Лекция № 4**

### **ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ПАРКАХ КУЛЬТУРЫ И ОТДЫХА, САНАТОРИЯХ И САНАТОРИЯХ-ПРОФИЛАКТОРИЯХ**

#### **План:**

1. Характеристика мест массового отдыха населения.
2. Физкультурно-оздоровительная работа в парках культуры и отдыха.
3. Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях.
4. Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях-профилакториях.

#### **1. Характеристика мест массового отдыха населения**

Свободное время и отдых, как условия восстановления физических и психических сил человека, являются важными сторонами жизни людей. Отдых бывает ежедневным, еженедельным и ежегодным. В ежедневный отдых входят обеденный перерыв в течение рабочего или учебного дня и отдых в послерабочее (послеучебное) время. Еженедельный отдых – по выходным и праздничным дням. Ежегодный отдых – в период отпуска длительностью не менее 15 рабочих дней. По примерным подсчетам свыше 50% приходится на ежедневный отдых, около 40% – на еженедельный отдых, около 10% – на ежегодный отдых. Выбор вида рекреации в свободное время и в период отдыха зависит от ценностных ориентаций личности в саморазвитии или развитии членов семьи.

Для того, чтобы человек мог отдохнуть создаются **зоны отдыха (ЗО)** – специально организуемые места, где обеспечиваются условия для деятельности, способствующей снятию физического и психического утомления, восстановлению работоспособности и сниженных возможностей организма. С этой целью ЗО организуются на всех уровнях – от квартиры

до природной среды. Создание условий для отдыха в пределах квартиры зависит от самих проживающих в ней людей, а создание ЗО в природной среде является деятельностью руководителей специальных министерств, ведомств, городских властей и предприятий.

Зоны отдыха имеют организационные и содержательные особенности. По степени доступности они разделяются на три вида: 1) ближние – двory, внутриквартальные территории в пределах пешеходной доступности (парки, скверы, бульвары, стадионы); 2) пригородные – лесо- и лугопарки, дачные зоны и др.; 3) специализированные – санаторно-курортные и туристские районы. По территориальному признаку ЗО разделяются на следующие виды: 1) ЗО производственных предприятий и учреждений; 2) ЗО внутри населенных мест; 3) загородные (межнаселенные) ЗО. **ЗО отдыха предприятий и учреждений** создаются для кратковременного отдыха трудящихся в рабочее и в нерабочее время в комнатах отдыха и психологической разгрузки, зеленых уголках, зимних садах и др. Для более длительного отдыха в нерабочее время оборудуют загородные оздоровительные базы и профилактории. **ЗО внутри населенных мест** – это система внутригородских благоустроенных пространств: парки, скверы, бульвары, внутриквартальные площадки. Доступность этих зон является благоприятным фактором для рационального проведения самостоятельных и организованных оздоровительных занятий в свободное время. **Загородные ЗО** – это территории республиканского, ведомственного или местного значения с благоприятными природными условиями, предназначенные для размещения учреждений и комплексов долговременного отдыха, туризма и санаторно-курортного лечения. Для них характерны лесные массивы и водные объекты, разнообразие природных ландшафтов, благоустроенность дорог, оборудованные пляжи, спортивные площадки и др. В их пределах организуется кратко-временный и длительный отдых людей, как в естественной среде, так и на базе домов отдыха, рыболовных, охотничьих и туристических баз, спортивных лагерей, палаточных городков, санаториев, профилакториев, оздоровительных комплексов и центров, детских реабилитационно-оздоровительных центров (ДРОЦев), агроусадеб и др. Всего в РБ в настоящее время насчитывается 9 видов учреждений отдыха, включающих в себя более 110 единиц: санаториев, детских санаториев, баз отдыха, оздоровительных центров и комплексов, туристских комплексов, ДРОЦев. Направленность ФОР в них зависит от специфики их цели и задач по восстановлению, укреплению и развитию функциональных и физических возможностей организма отдыхающих.

## **2. Физкультурно-оздоровительная работа в парках культуры и отдыха**

Основным видом зон отдыха в населенных местах являются **Парки культуры и отдыха (ПКиО)**. Они имеют юридический статус, кадровое,

финансовое и материальное обеспечение, располагают проектной мощностью, способной единовременно охватить большую часть населения и предоставить ему возможность общения с природой. Эти характеристики придают ПКиО статус культурно-рекреационных учреждений, **основным назначением которых является обеспечение отдыха посетителей и воспитательная работа с ними.** Исходя из своего назначения Парк выполняет следующие виды работ: 1) воспитательную; 2) физкультурно-массовую; 3) культурно-просветительную; 4) художественную; 5) рекреационную; б) бытовое обслуживание посетителей. Применительно к ОРФК ПКиО выполняет следующие функции: ♦ строительство и ремонт спортивных сооружений, приобретение инвентаря коллективного пользования; оборудование терренкуров, лыжных трасс, катков, детских спортплощадок, бассейнов на естественных водоемах, различных аттракционов; ♦ обеспечение условий для физкультурно-спортивных занятий и зрелищных физкультурно-спортивных мероприятий для различных возрастных групп населения, создание физкультурно-оздоровительных групп; ♦ проведение консультационной работы с использованием различных видов и средств пропаганды самостоятельных и организованных занятий ФУ. Являясь государственной формой культурно-рекреационной работы, ПКиО имеет, как правило, административно-хозяйственную зону, зону пассивного отдыха для прогулок, зону активного отдыха для развлечений, зрелищ, игр и физкультурно-оздоровительных занятий, памятники архитектуры и садово-паркового искусства.

Общее руководство работой ПКиО осуществляет **Общественный Совет**, в состав которого могут входить представители местной администрации, культурных и спортивных учреждений, предприятий, курирующих работу Парка на конкретной территории. Он проводит общие собрания не реже 1 раза в год, на которых обсуждаются итоги работы Парка и намечаются ее перспективы. Непосредственной работой ПКиО руководит его директор, который избирается **Общественным Советом** и утверждается местным исполкомом.

Организацию и проведение ФОР осуществляет его спортивный отдел (или физкультурно-массовый сектор). Он организует свою работу по плану, утвержденному дирекцией Парка и согласованному с местным управлением по физической культуре, спорту и туризму. К проведению физкультурно-спортивных занятий и мероприятий привлекаются тренеры, инструкторы и судьи по спорту. В зависимости от возможностей ПКиО содержание его ФОР может быть разнообразным: ● организация работы физкультурно-спортивного комплекса (ФСК) для детей, подростков и молодежи, который может стать базой для спортивных секций по видам спорта; ● организация занятий в физкультурно-оздоровительных группах (ФОГ) по Государственному комплексу «Здоровье» в соответствии с возрастными ступенями, оздоровительному бегу, городкам, пляжному волейболу и футболу, стритболу, фигурному катанию, оздоровительной

гимнастике, спортивным играм и др. Работа в физкультурно-оздоровительных группах может быть построена как на общественных началах, так и на основе абонементной оплаты. Парки, являясь «легкими города», привлекают жителей возможностью заниматься в условиях более чистого воздуха, поэтому рекомендуется создание в ПКиО условий для самостоятельных занятий ФУ: «трасс здоровья» освещенных лыжных дистанций, дорожек здоровья, гимнастических городков, пункта спортивного инвентаря, медпункта и т.д. Неотъемлемыми мероприятиями ПКиО являются соревнования, старты по видам спорта и физкультурно-спортивные праздники: первенства школ, предприятий, рабочих и студенческих обществ; между командами призывников по видам спорта; соревнования между детскими коллективами и командами ФСК на призы «Кожаный мяч», «Золотая шайба», «Белорусская снежинка», «Белая ладья», «Хрустальный мяч»; состязания и спортивные конкурсы. Хорошие результаты работы ПКиО достигаются там, где спортивные отделы кооперируются с учреждениями культуры, торговли, науки, образования, медицины и др. Необходимость такой кооперации связана с многопрофильностью работы ПКиО, потребностью в самофинансировании за счет платных культурно-развлекательных и физкультурно-спортивных услуг, представляющих интерес для населения.

Одной из форм работы ПКиО является учебно-консультационный пункт (УКП). Он проводит курсы обучения для подготовки занимающимися к физическим нагрузкам, консультации по разработке заданий для самостоятельных занятий ФУ на определенный срок; дает рекомендации по самоконтролю за состоянием здоровья.

Физкультурно-спортивная работа ПКиО основывается на следующих документах: годовом плане работы, календарном плане его физкультурно-спортивных мероприятий, программах физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий в группах и секциях, сметах расходов на все виды работ. Календарный план на год может иметь две согласованные части: план физкультурно-спортивных и план зрелищно-рекреационных мероприятий. Он составляется с учетом аналогичных планов физкультурно-спортивных мероприятий КФК предприятий, учреждений, учебных заведений, домоуправлений района или города, которые согласуются с городскими или районными отделами по физической культуре, спорту и туризму, органами коммунального хозяйства, культуры, торговли, образования.

Во многих городах Беларуси созданы ПКиО. Так, в г. Витебске функционируют Парк партизанской славы им. Миная Шмырева, Парк Победителей, Парк им. Советской Армии (Мазурино) и Фрунзе, Парк Железнодорожников и др. Они организуют работу в соответствии с установленными видами мероприятий, своими материальными и творческими возможностями. Например, в Парке Мазурино организован пункт проката спортивного инвентаря, в праздничные дни проводятся физкультурно-спортивные

мероприятия, выступают творческие коллективы Госучреждения Центр культуры «Витебск». В ПКиО Железнодорожников проводятся зимние праздники «Белорусская лыжня», шашечные и шахматные турниры, туристическая полоса препятствий, лыжная эстафета; соревнования по гиревому спорту, дартсу; турниры по мини-футболу и стритболу. Для участников и зрителей показывается культурная программа, творческие коллективы представляют свои изделия, а все желающие могут подкрепить свои силы в пунктах питания выездной торговли.

Посещаемость Парков зависит от наличия на их территории зеленых насаждений, водоемов и живописных участков, их размещения в плане города и связи с жилыми районами, видами общественного транспорта, наличия в нем сооружений культурно-просветительного, оздоровительного и бытового назначения. Исследованиями выявлено, что в первой половине дня в основном посещают Парки пожилые люди, часть из них с маленькими детьми с целью подышать свежим воздухом, отдохнуть от городского шума, полюбоваться зелеными насаждениями, почитать, поиграть в шахматы и т.п. После 15 ч приходят школьники для занятий ФУ, играми и аттракционами, техническим и художественным творчеством. Вечером его посещают преимущественно люди молодого и среднего возраста для общения, занятий ФУ и развлечений (танцы, эстрада, кино, аттракционы), посещения выставок, библиотеки и всегда – общения с природой. Зимой – это в основном любители покататься на коньках, лыжах, санках. Эти особенности посетителей Парка должны учитываться в разработке планов его работы и времени проведения конкретных мероприятий.

### **3. Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях**

**Санатории** – учреждения лечебно-реабилитационного профиля, основное назначение которых связано с физической и социальной реабилитацией лиц, прошедших курс лечения в больнице и проходящих лечебную реабилитацию в них по соответствующему виду, характеру и тяжести перенесенного заболевания. В основе лечебно-реабилитационного процесса лежит организация работы учреждения как комплекса общекурортного, общесанаторного, санаторного, индивидуального и двигательного режимов. **Общекурортный режим** – совокупность мероприятий, применяемых администрацией учреждения, регулируемых общие организационные вопросы здравницы: время лечебных, зрелищных, культурно-бытовых, учебно-воспитательных, спортивно-оздоровительных, торговых, общественного питания и др. действий с целью создания оптимальных условий для реабилитации и оздоровления людей. **Общесанаторный режим** – это мероприятия для создания оптимальных условий лечения и отдыха: создание высокой санитарной культуры, комплекса бытовых услуг, обеспечение максимальной тишины для отдыха, четкий распорядок процедурных кабинетов. **Санаторный или реабилитационно-**

**оздоровительный режим** – четко установленный распорядок дня, структура санаторно-курортной смены с учетом физиологических ритмов жизнедеятельности организма отдыхающих: подъем, утренняя гимнастика, завтрак, обед и ужин, отход к дневному и ночному сну. **Индивидуальный режим** – комплекс лечебных профилактических и рекреационных мероприятий отдыхающего, подбор средств, методов, форм медицины и ФК, объема и интенсивности физической нагрузки, которые определяет врач с учетом специфики его труда или учебы, характера заболевания, общего состояния здоровья, уровня физических и психических возможностей. **Двигательный режим** – рациональное распределение различных видов двигательной деятельности на протяжении дня и санаторно-курортной смены в целом в комплексе с санаторно-курортными и учебно-воспитательными мероприятиями<sup>4</sup>. Общесанаторный и индивидуальный режимы образуют основную систему мероприятий лечения и профилактики заболеваний отдыхающий – **лечебно-санаторный режим**. В его структуре используются бальнеологические, физиотерапевтические средства, грязелечение, лечебное питание и физкультура в сочетании с климатотерапией и физкультурно-рекреативными мероприятиями. Комплекс этих средств позволяет осуществлять не только медицинскую, но и социально-трудовую реабилитацию.

Исследования ЦНИИ курортологии и физиотерапии в Сочи, Пятигорске, Ялте и др. санаториях бывшего СССР, опыт работы санаториев и курортов показали, что одно из ведущих мест в комплексной терапии отдыхающих, включенной в лечебно-санаторный режим, занимает **двигательный режим (ДР)**. Доказано, что путем использования различных физических упражнений (ФУ) в сочетании с воздействием климатических факторов (климатотерапия) можно регулировать функциональное состояние различных систем организма, способствовать восстановлению компенсаторно-приспособительных механизмов, нарушенных в ходе болезни. В применении ДР важным является вопрос ***о мере использования в его содержании различных средств, форм и методик для различных категорий больных.*** Однако, в литературе нет единого мнения о количестве, содержании и методике их применения. Так, в кардиологических санаториях Подмосковья количество ДР колеблется от 2 до 5-ти; в Сочинском Институте курортологии и физиотерапии разработаны 3 ДР. В учебной литературе рассматриваются 4 ДР<sup>5</sup>.

Для санаториев Крыма Ялтинским НИИ физических методов лечения и медицинской климатологии им. И.М. Сеченова на основании изменения показателя МПК с учетом возраста и заболевания используется

---

<sup>4</sup> Основы курортологии: учебник / сост. А.В. Скибицкий, В.И. Скибицкая. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2008 – С. 37–38.

<sup>5</sup> Физическая культура: курс лекций / В.А. Коледа [ и др. ]; под ред. В.М. Киселева. – Минск: БГУ, 2007. – 195 с.

4 ДР. **Двигательный режим № 1-щадящий**, назначается больным с заболеваниями органов дыхания и ССС. Он включает: ♦ в теплый период года (май-октябрь): морские купания после обтираний при температуре ( $t$ ) воды не ниже  $22^{\circ}$  от 1 до 3 мин. в медленном темпе или ванна с  $t$  воды  $33-36^{\circ}$  10–12 мин; индивидуальная утренняя гимнастика с низкой нагрузкой от 5 до 15 мин; лечебная гимнастика 15–30 мин с низкой интенсивностью, 2–4 паузами по 40–60 сек; ходьба 1–3 км со скоростью 80–90 шаг/мин с отдыхом 1–2 мин после 0,5–1 км или терренкур по ровной местности до 1–2 км в темпе 70–80 шаг/мин с 1–3 остановками для отдыха по 5 мин с увеличением дистанции через каждые 4 дня до 500 м.; игры до 30-ти мин в медленном темпе. При  $t$  воздуха выше  $29^{\circ}$  игры не проводятся; ♦ в холодный период года (ноябрь – апрель): влажные обтирания или плавание в бассейне в медленном темпе при  $t$  воды не ниже  $+24 - +26^{\circ}$  по С; утренняя гимнастика с низкой интенсивностью до 10 мин; лечебная гимнастика; малоподвижные игры, прогулки в первой половине дня на местности или веранде; ходьба 1–3 км со скоростью 80–90 шаг/мин с отдыхом 1–2 мин после 0,3–1 км. **Двигательный режим № 2 – щадяще-тренирующий**, назначается больным с заболеваниями в стадии ремиссии функций органов дыхания, ССС и нервной систем. Здесь назначаются: ♦ в теплый период года (май-октябрь): морские купания и плавание в медленном и среднем темпе при  $t$  воды не ниже  $19^{\circ}$ , воздуха –  $20^{\circ}$  от 5 до 10 мин; утренняя гимнастика до 16 упражнений 5 мин; лечебная гимнастика с включением упражнений комплекса «Здоровье», медленный бег до 30 мин; ходьба до 5 км со скоростью 80–90 шаг/мин с 2–3 остановками отдыха и увеличением дистанции до 10 км в конце курса лечения; туристские походы 1–2 раза в неделю до 12 км; игры в умеренном темпе до 50 мин. с отдыхом через каждые 15–20 мин игры; гребля в среднем темпе до 30 мин с отдыхом через каждые 5 мин; ♦ в холодный период года (ноябрь – апрель): ФУ в сочетании с воздушными ваннами с общим или частичным обнажением при  $t$  воздуха не ниже  $+18^{\circ}$  от 10 до 15 мин; купание в бассейне при  $t$  воды не ниже  $+26^{\circ}$  от 5 до 10 мин.; утренняя гимнастика 15 мин, включая легкий бег и подвижные игры; лечебная гимнастика с использованием упражнений комплекса «Здоровье» и игр в умеренном темпе; ходьба 3–4 км со скоростью 90–110 шаг/мин; бег в темпе 120–130 шаг/мин от 2 до 5 мин; лыжные прогулки при  $t$  воздуха не ниже  $-15^{\circ}$  в медленном темпе до 30 мин. **Двигательный режим № 3 – тренирующий**, назначается больным с начальными формами заболеваний в фазе полной ремиссии органов дыхания, ССС и нервной систем: ♦ в теплый период года (май-октябрь): купания при  $t$  воды и воздуха не ниже  $16-17^{\circ}$  от – 5 до 10 мин; утренняя гимнастика с прыжками, бегом, упражнениями на снарядах до 20 мин; ходьба до 12 км со скоростью 100–110 шаг/мин; туризм от 25 до 30 км; подвижные и спортивные игры; плавание и гребля; бег со скоростью 140 шаг/мин от 6 до 15 мин с отдыхом 1–2 мин через каждые 4 мин бега; участие в соревнованиях

ях; ♦ в холодный период года (ноябрь – апрель): лечебная гимнастика с воздушными ваннами; купания в бассейне после обтирания при  $t$  воды не ниже  $+10^{\circ}$  и воздуха  $+10-12^{\circ}$ ; упражнений комплекса «Здоровье» и велотренажеров; ходьба 4-5 км со скоростью 100–120 шаг/мин; бег от 6 до 15 мин с отдыхом 1–2 мин через каждые 4 мин бега в темпе 140 шаг/мин; лыжные прогулки при  $t$  воздуха не ниже  $-18^{\circ}$  в среднем темпе до 60 мин. **Двигательный режим № 4 – интенсивно-тренирующий**, назначается в фазе длительной ремиссии и полной компенсации функций органов дыхания, ССС и нервной систем. В нем применяются: ♦ в теплый период года (май-октябрь): купания при  $t$  воды и воздуха не ниже  $15-17^{\circ}$  от 10 до 20 мин; физкультурно-оздоровительные занятия на воздухе с использованием гимнастических снарядов и комплекса «Здоровье» до 1 часа, спортивные и подвижные игры, эстафеты; бег от 15 до 30 мин с отдыхом 1–2 мин через каждые 7–10 мин бега; ходьба до 25 км; туризм в течение 2–3 дней до 75–100 км.; плавание и гребля; участие в соревнованиях; ♦ в холодный период года (ноябрь – апрель): ходьба 5–6 км со скоростью 120 шаг/мин.; бег от 10 до 20 мин. с отдыхом 1–2 мин. через каждые 5 мин. бега; спортивные и подвижные игры; лыжные прогулки при  $t$  воздуха не ниже  $-20^{\circ}$  в среднем темпе до 2 ч. по слабо пересеченной местности с паузами отдыха 1–3 мин через каждые 20–30 мин; участие в соревнованиях [15].

Содержание ДР определяется показаниями физического и психического состояния отдыхающих и предназначено для полной реабилитации нарушенных функций организма. Например, в кардиологических санаториях учитывается степень компенсации кровообращения, наличие органического поражения аппарата кровообращения, стадия развития заболевания и др. В санаториях неврологического профиля внимание уделяется степени нарушений нервно-мышечного аппарата (параличей, парезов), ограничения движений в суставах, болевого синдрома и т.д. В санаториях дыхательного профиля при назначении ДР учитывается характер (бронхит, бронхиальная астма, эмфизема легких, хроническая пневмония) и стадия заболевания (неустойчивая ремиссия, обострение, время после хирургического вмешательства и др.). Назначенный режим в период лечения может меняться при улучшении состояния здоровья от 1-го к 4-му, а при ухудшении – от 4-го к 1-му. Использование ДР проходит при постоянном контроле медицинского персонала, больные знакомятся с содержанием назначенного режима, необходимостью его обязательного выполнения при отказе от курения и употребления спиртных напитков.

#### **4. Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях-профилакториях**

**Санатории-профилактории** – учреждения оздоровительно-профилактической направленности, назначение которых – предупреждение болезней, ликвидация неблагоприятных воздействий производственных



(учебных) факторов на организм человека, поддержание и развитие его психофизических и духовных сил, и таким образом повышение работоспособности после производственного (учебного) процесса. Они функционируют при промышленных или образовательных учреждениях, финансируются администрациями этих учреждениями под контролем Министерства здравоохранения, поскольку их работа связана с решением медицинских и физкультурно-профилактических задач.

Наиболее классической их формой являются санатории-профилактории промышленных предприятий. Они создаются объемом коечного фонда от 25-ти до 200 мест и могут работать в три смены в соответствии с производственным режимом. В традиционном виде профилактика в них включает физиобальнеотерапию и занятия ФУ, объем которых варьирует от 10 до 70% всего оздоровительно-профилактического комплекса. Физкультурно-оздоровительная работа здесь включает в себя:

- формирование у отдыхающих знаний и умений для использования ФУ в соответствии с их состоянием здоровья и физкультурными потребностями, пропаганду ЗОЖ в форме лекций, встреч с работниками ФК и здравоохранения и др.;
- программирование содержания и объема ФУ в зависимости от применяемых других оздоровительных и лечебных средств, особенностей индивидуального ДР, режима труда и отдыха с учетом состояния здоровья, физического развития и подготовленности, особенностей профессии, физкультурных потребностей и интересов трудящихся.

Особенности режима труда и отдыха отдыхающих в период лечебно-профилактического курса позволяют использовать комплекс физкультурно-профилактических мероприятий в следующих режимах: ♦ **оздоровительном:** утренняя гимнастика до начала работы; ♦ **реабилитационном:** индивидуальные и групповые занятия восстановительно-реабилитационной гимнастикой после работы; ♦ **лечебно-профилактическом:** использование специальных ФУ в лечебных целях; ♦ **физкультурно-рекреационном:** использование разнообразных ФУ в рекреационно-развлекательных целях. В числе физкультурно-рекреационных мероприятий (при наличии спортивных площадок) проводятся соревнования по настольному теннису, шахматам, шашкам, бильярду, бадминтону, мини-футболу, баскетболу, волейболу по упрощенным правилам. Желаящие участвовать в них допускается по разрешению врача. Проводимые в санаториях-профилакториях на должном научно-методическом уровне оздоровительно-профилактические, физкультурно-рекреационные и агитационно-пропагандистские мероприятия помогают укрепить здоровье и сократить трудовые потери, повысить работоспособность трудящихся.

В настоящее время в силу экономических трансформаций в стране в санаториях-профилакториях ФОР, в основном, сводится к лечебно-профилактическим процедурам, в то время как ДР, оздоровительные программы используются редко. Одной из причин такого положения

является то, что в большинстве учреждений отдыха отсутствуют должности инструктора-методиста по ФОР, а их функции периодически выполняют специалисты ЛФК или по культурно-массовой работе в форме проведения одноразовых турниров и спортивных соревнований. Все это является причиной отсутствия в большинстве учреждений отдыха планирования ФОР и работы физкультурно-оздоровительных групп, проведения бесед по формированию ЗОЖ и мотивации к регулярным занятиям ФУ. В то время, как отсутствие планирования и предварительной подготовки физкультурно-оздоровительных мероприятий могут привести к чрезмерному напряжению функциональных систем организма отдыхающих, а, следовательно, и к заболеванию<sup>6</sup>.

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. В чем состоит физкультурно-оздоровительная работа в Парках культуры и отдыха?
2. Какие двигательные режимы применяются в работе санаториев?
3. В чем специфика физкультурно-оздоровительной работы в санаториях-профилакториях?

#### **Лекция № 5.**

### **ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОМАХ ОТДЫХА, ПАНСИОНАТАХ, ДЕТСКИХ РЕАБИЛИТАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРАХ И ТУРИСТИЧЕСКИХ БАЗАХ**

План:

1. Оздоровительно-рекреационная физическая культура в домах отдыха и пансионатах.
2. Оздоровительно-рекреационная физическая культура в детских реабилитационно-оздоровительных центрах.
3. Оздоровительно-рекреационная физическая культура в туристических базах.

#### **1. Оздоровительно-рекреационная физическая культура в домах отдыха и пансионатах**

Популярными формами оздоровления населения являются **дома отдыха и пансионаты** – учреждения оздоровительно-рекреативной направленности, работающие посезонно или круглогодично. Их деятельность курируется Министерством здравоохранения и ведомствами, к которым они

---

<sup>6</sup> Кривцун В.П. Анализ состояния физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха / В.П. Кривцун, Д.Э. Шкирянов // Наука-бразованию, производству, экономике: материалы XX(67) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов (Витебск, 12–13 марта 2015 г.); в 2 т. – Витебск: Витебский гос. ун-т, 2015. – С. 355–356.

принадлежат, профсоюзными организациями промышленных или сельскохозяйственных объединений и предприятий. Дома отдыха и пансионаты - учреждения для отдыха трудящихся в благоприятных климатических, ландшафтных и санитарно-гигиенических условиях. В них на 12–24 дня принимаются практически здоровые лица. Имеются дома отдыха выходного дня (одно-, двухдневные), для родителей с детьми, для беременных, молодежные, плавучие (на морских и речных пароходах).

Основной целью работы домов отдыха и пансионатов является обеспечение переключения организма отдыхающих на вид деятельности, который обеспечивал бы оздоровление, поддержание физических, психических и интеллектуальных возможностей. Задачи ФОР в данных учреждениях следующие: - дать отдыхающим теоретические знания и сформировать практические навыки по укреплению здоровья, улучшению физической подготовленности и физическому развитию; - восстановление их физических кондиций; - приобщение к регулярным занятиям ФУ.

Для реализации цели и задач этих здравниц в план ФОР на год или сезон включаются следующие разделы: 1) строительство и оборудование спортивной базы; приобретение спортивного инвентаря и оборудования; строительство и оборудование комплексов физио- и гидро- процедур и тропы «здоровья»; реконструкция пляжа; 2) подготовка общественных физкультурных кадров; 3) агитационно-пропагандистская работа (лекции, циклы радиобесед, кинолектории «Здоровье» и др.); 4) оздоровительно-рекреационная работа: организация Школы здоровья; занятия в физкультурно-оздоровительных группах; проведение соревнований (по лыжному спорту, волейболу, бадминтону, теннису, городкам, плаванию и др.) и спортивных праздников, дней и недель по различным видам спорта (бегуна, пловца, лыжника и т.д.). На основе этих документов составляется Календарный план таких мероприятий на сезон, месяц в зависимости от режима работы учреждения отдыха. В основе ФОР в этих учреждениях лежат закаливание отдыхающих и оптимальный ДР. При закаливании используют солнечные и воздушные ванны в аэрозоляриях и на пляжах, морские и речные купания, купания в бассейнах, души, обливания, обтирания и т. д., ультра-фиолетовые облучения в фотариях. Оптимальный ДР основной упор делает на занятия ФУ и предусматривает в течение всего года пребывание отдыхающих на воздухе, аэрацию помещений.

Ведущей формой ФОР здесь является Школа здоровья. В ней отдыхающие обучаются теории и практике самоконтроля, правильного дыхания, самомассажа, дозированной ходьбы; получают рекомендации для занятий ФУ самостоятельно. Физкультурно-оздоровительные занятия организуются в форме групп «Здоровья» и спортивных секций. Основными средствами являются утренняя, ритмическая и дыхательная гимнастики, дозированные ходьба (терренкур) и бег, упражнения на тропе «здоровье», ближний туризм, массаж и самомассаж, гимнастические упражнения с ис-

пользованием тренажеров, оборудования и инвентаря, спортивные игры, плавание, катание на коньках и санях, ходьба на лыжах и др., спортивные соревнования и праздники. Средства ОРФК выбираются в зависимости от сезона работы и местных условий учреждения отдыха, функциональных, физических и половозрастных особенностей отдыхающих, их профессиональной принадлежности и физкультурно-спортивных интересов. При организации и проведении учебно-тренировочных занятий используются групповой и индивидуальный методы с учетом принципа постепенного наращивания нагрузки. Наиболее удобным для тренировок и соревнований считается время с 10.00 до 13.00 и с 16.00 до 18.30.

Важное значение в ФОР имеет продуманная разработка физкультурно-спортивных мероприятий (ФСМ) на каждый заезд отдыхающих, от чего во многом зависит привлечение большего числа участников к этим мероприятиям. К числу наиболее популярных ФСМ относятся спартакиада «Бодрость и здоровье», соревнования по отдельным видам спорта (шашкам, шахматам, городкам, лыжам, волейболу, бадминтону, настольному теннису, плаванию и др.), оздоровительно-спортивные праздники, посвященные памятным или знаменательным датам. В домах отдыха и пансионатах большое внимание уделяется культурно-массовой и санитарно-просветительской работе в сочетании с распорядком дня, включающим ДР, рациональное питание, культурные развлечения, отдых и сон.

В этих учреждениях ФОР организует инструктор по физической культуре, в обязанности которого входит: составление планов работы; разработка комплексов упражнений для утренней гимнастики, формирование из числа отдыхающих физкультурно-оздоровительных групп и спортивных секций, проведение учебно-тренировочных занятий в них; осуществление контроля за состоянием мест занятий и соревнований, спортивного инвентаря и оборудования, его выдачей и хранением; организация агитации и пропаганды ФК среди отдыхающих; организация и проведение ФСМ; отбор из числа отдыхающих активных физкультурников для подготовки помощников в качестве судей и тренеров команд при проведении ФСМ; учет и отчетность по ФОР. Для обеспечения учета и отчетности по данной работе инструктор по физической культуре ведет журнал учета числа занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах и спортивных секциях, проведенных ФСМ, данных о спортивных сооружениях, оборудовании и инвентаре.

## **2. Оздоровительно – рекреационная физическая культура в детских реабилитационно-оздоровительных центрах**

Одним из направлений в организации отдыха и лечения населения Республики Беларусь является санаторно-курортное оздоровление детей, пострадавших в результате аварии на Чернобыльской АЭС. Оно осуществляется в Детских рекреационно-оздоровительных центрах (ДРОЦ) в рам-

ках Президентской программы «Дети Беларуси» и «Дети Чернобыля», а так же различных программ, реализуемых под эгидой Комитета Союзного государства. ДРОЦ организуются и управляются Министерством здравоохранения в контакте с Министерствами образования, Министерством спорта и туризма. В них создаются материальные условия для оздоровления детей средствами медицины и ОФК, а санаторно-курортные услуги сочетаются с организацией учебно-воспитательного процесса.

В ДРОЦах средства ОРФК применяются на уроках по предмету «Физическая культура и здоровье» и при ФОР. Содержание средств ОРФК в оздоровлении детей комплексуются в ДР, о классификации и содержании которых в научной литературе существуют различные мнения. Одни авторы выделяют два ДР – щадящий и тренирующий<sup>7</sup>, другие – три ДР: щадящий, щадяще-тренирующий и тренирующий<sup>8</sup>. Исследование ДР для детей 11–13 лет, проведенное в ДРОЦе «Жемчужина» Лепельского района Витебской области (Шкирьянов Д.Э, Кривцун В.П., 2011-2012 г.г.) обосновало 2 ДР: **лечебно-реабилитационный и оздоровительно-рекреативный**, где каждый с целью их дифференциации относительно возраста, пола, уровня состояния здоровья детей подразделен на щадящий, тонизирующий и общий<sup>9</sup> (см. рис. 3).

Основными средствами оздоровления в ОФК являются циклические ФУ, и, прежде всего, ходьба, бег. Однако они мало интересны для детей в силу своей монотонности. Для повышения интереса к ФУ бегового характера исследователи разработали для этого контингента отдыхающих программу занятий на **дорожке здоровья**. Она представляет собой чередование этапов ходьбы и бега различной интенсивности с выполнением на пунктах остановки 2-х общеразвивающих упражнений, а физическая нагрузка в этом процессе дозируется ритмом и длительностью музыкальных произведений. Преимущества такой формы занятий ФУ заключаются в том, что они не требуют наличия оборудованного маршрута и станций, а программы, построенные на любимой музыке и песнях для детей определенного возраста, становятся эмоциональными. В учреждениях лечебно-оздоровительного профиля возможно и проведение ФСМ для тех групп детей, которым назначается оздоровительно-рекреативный режим.

---

<sup>7</sup> Ветитнев, А.М. Курортное дело: учебное пособие / А.М. Ветитнев, Л.Б. Журавлева. – М.: КНОРУС, 2006. – С. 359-360. -Ветитнев, А.М. Лечебный туризм: учебное пособие / А.М. Ветитнев, В.С. Кусков. – М.: ФОРУМ, 2010. – 397–398.

<sup>8</sup> Хитрик, И.И. Двигательный режим и применение различных форм лечебной физкультуры в санаториях для подростков / И.И. Хитрик, А.Е. Штеренгец, М.Е. Прянишникова // Санаторно-курортное лечение подростков. – М.: ПРОФИЗДАТ, 1971. – С. 76–80.

<sup>9</sup> Шкирьянов, Д.Э. Классификация и содержание двигательных режимов для учащихся 11–13 лет в детском реабилитационно-оздоровительном центре / Д.Э. Шкирьянов // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2014. – Ч. 1 – С. 312–315.

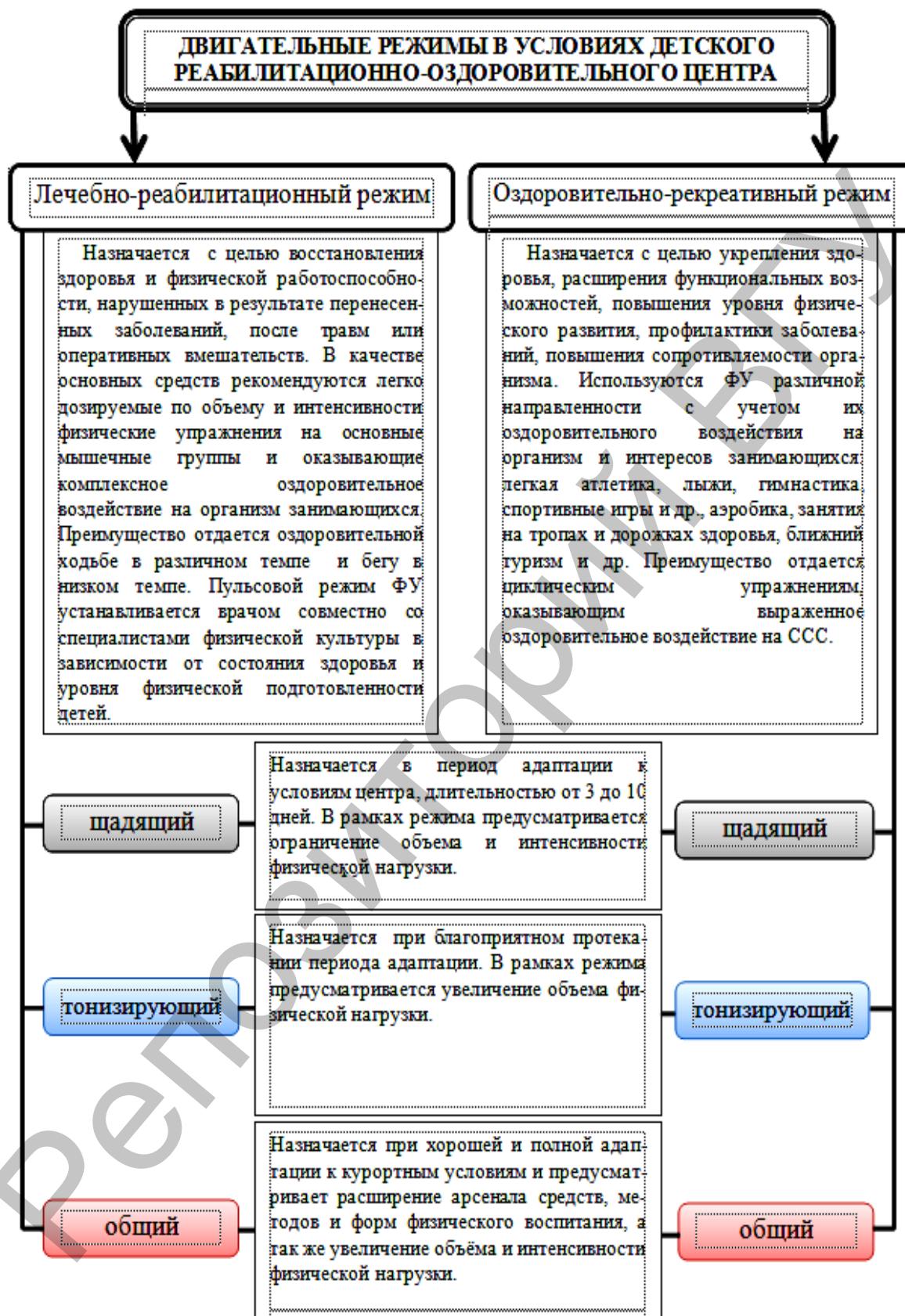


Рисунок 3– Характеристика двигательных режимов в детских реабилитационно-оздоровительных центрах.

Эти мероприятия проводятся по тем видам ФУ, которые входили в содержание ДР: соревнования по настольному теннису, волейболу, дозированной ходьбе и бегу на дистанцию 0.5 – 1 км, подвижные игры и эстафеты с небольшими передвижениями. Одним из условий эффективности ФОР в ДРОЦах является проведение с детьми агитационно-пропагандистской работы в области ОФК. Ее содержанием должны стать теоретические и методические знания по обеспечению ЗОЖ с учетом детских возрастных особенностей.

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

### **3. Оздоровительно-рекреационная физическая культура в туристических базах**

**Туристские базы** – учреждения физкультурно-оздоровительной и рекреативной направленности, работающие посезонно или круглогодично. Продолжительность отдыха в них – от 12 до 15 дней. В Республике Беларусь функционируют 14 турбаз, которые расположены в самых живописных местах. Направлениями работы здесь являются: ♦ организация и проведение туристских походов, и соревнований по туристской технике и спортивному ориентированию; ♦ организация и проведение массовых ФСМ; ♦ организация и проведение культурно-развлекательных мероприятий.

Основными средствами ФОР на турбазах являются туристские походы и физкультурно-рекреативные мероприятия. Туристские походы проводятся однодневные и многодневные, включая категорийные, с различными способами передвижения (пешие, водные, горные, велосипедные и др.). В зависимости от длительности, сложности маршрута, характера местности категорийные походы классифицируются от 1-й до 5-й категорий сложности. Чем выше категория сложности маршрута, тем более высокие требования предъявляются к физической, технической и тактической подготовке туристов. На турбазах «Белое озеро», «Лесное озеро», «Браславские озера», «Озеро Нарочь» за основу взяты водные походы, на других – пешие, лыжные, велосипедные и др. Туристские походы проводятся в соответствии с утвержденными правилами организации походов: обязанностями участников и инструкторов, организации питания, ночлега, мер безопасности, гигиены и др. Для участия в походах турбаза может выдавать отдыхающим на прокат соответствующее индивидуальное туристское снаряжение.

При подготовке к походам отдыхающие на турбазе осваивают элементы туристской техники и навыки ориентирования на местности. Они обучаются природоохранным, противопожарным действиям и мерам

безопасности в лагере, на воде и в походах.. Как итог освоения этих знаний и навыков за смену проводятся соревнования, в программу которых входят упражнения естественно-прикладного характера (преодоление естественных препятствий, плавание, гребля, езда на велосипеде), элементы техники туризма (подъем по склону – траверс – спуск; вязка узлов по заданию на время; наведение и преодоление переправ; упражнение «маятник»; перенос пострадавших на импровизированных носилках и т.п.), элементы спортивного ориентирования (азимутный ход, прохождение дистанции по выбору и в заданном направлении), ком-бинированная эстафета с элементами туристской техники и спортивного ориентирования.

Основными средствами и формами ОРФК в туристических базах являются утренняя гимнастика, группы туристической направленности и физкультурно-спортивные мероприятия. ФСМ здесь могут включать праздники «Здоровья» и «Нептуна», соревнования «Туристская тропа», «Всей семьей на старт» и др., спортивные конкурсы, соревнования по армрестлингу и спортивным играм на призы «Пляжного волейбола» и «Пляжного футбола» и др. В программу культурных мероприятий могут включаться конкурсы между туристскими отрядами и семьями на лучшую туристскую песню, художественную самодеятельность и газету, бивуак и приготовление пищи; вечера «Туристский костер», посвященный открытию и закрытию смены, спортивный вечер.

Организацию ФОР на турбазах обеспечивают инструкторы по физической культуре и туризму, имеющие специальное образование. В их обязанности входит: планирование ФОР и туристической подготовки; разработка комплексов упражнений для утренней гимнастики, формирование из числа отдыхающих групп туристической направленности и проведение учебно-тренировочных занятий в них; осуществление (совместно с медицинским работником) контроля за состоянием мест занятий и соревнований, спортивного инвентаря и оборудования, его выдачей и хранением; организация агитации и пропаганды ФК среди отдыхающих; организация и проведение ФСМ и туристических мероприятий; отбор из числа отдыхающих активных физкультурников для подготовки из их числа помощников в качестве судей и тренеров команд при проведении учебно-тренировочных занятий и ФСМ; учет и отчетность по физкультурно-оздоровительной и туристической работе. Для обеспечения учета и отчетности по этим видам работ инструкторы по ФК и туризму ведут журналы учета проведенных физкультурно-спортивных и туристических мероприятий, данных о спортивных сооружениях, оборудовании и инвентаре.

В целом при организации и проведении ФОР в учреждениях лечения и отдыха населения необходимо придерживаться следующих общих методических правил:

1. При комплектовании групп отдыхающих в санатории или в ДРОЦе учитываются возраст; вид, характер и стадии развития заболеваний; тяжесть и длительность лечения; функциональное состояние ССС.



2. Физические упражнения подбираются для каждого занимающегося или группы занимающихся при сходных показателях заболеваний или функциональных возможностей организма в сочетании с климатотерапией, закаливанием и гидробальнеопроцедурами.

3. Разработка ДР для отдыхающих с различными видами заболеваний и состояния функциональных систем организма осуществляется инструктором по физкультурно-оздоровительной работе совместно с врачом ЛФК или медицинским работником. Их утверждение для конкретных групп отдыхающих осуществляется лечащим врачом или главным врачом учреждения.

4. При проведении занятий физкультурно-оздоровительной направленности и дозирования физической нагрузки условием их эффективности является выполнение принципов ОФК: оздоровительной направленности, чередования мышечных групп и распределения нагрузки на весь организм; включение дыхательных упражнений в определенном соотношении к общеразвивающим и специальным упражнениям.

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. В чем заключается специфика планирования и содержания ФОР в домах отдыха и пансионатах?
2. Какие формы средства ОРФК и двигательные режимы применяются в детских реабилитационно-оздоровительных центрах?
3. В чем состоит специфика ФОР в туристических базах?
4. Какие общие методические правила необходимо учитывать при организации и проведении ФОР в учреждениях лечения и отдыха?

### **Лекция № 6**

## **ТИПЫ, ВИДЫ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

План:

1. Цель и задачи физкультурно-оздоровительных групп.
2. Типы и виды физкультурно-оздоровительных групп.
3. Организация физкультурно-оздоровительных групп.

### **1. Цель и задачи физкультурно-оздоровительных групп**

В любой из основных и частных форм ФОР с населением – Физкультурно-спортивных клубах и комплексах, Физкультурно-оздоровительных центрах, Культурно-спортивных комплексах, Клубах по физкультурно-спортивным интересам и Школах здоровья непосредственной формой проведения занятий физкультурно-оздоровительной направленности являются **физкультурно-оздоровительные группы (ФОГ)**. Они представляют собой добровольное объединение лиц различного пола, возраста, физического состояния и развития, интересов и профессии, имеющих общую цель -

поддержание и укрепление здоровья для сохранения работоспособности, продления творческой и активной жизни.

**Задачи** ФОГ достаточно широки:

► **оздоровительные**, регламентирующие учебно-тренировочный процесс в соответствии с закономерностями укрепления здоровья: ♦ рационализация двигательной активности; ♦ повышение физической работоспособности; ♦ расширение функциональных возможностей органов и систем; ♦ профилактика расстройств ССС и ДС; ♦ повышение адаптационных возможностей организма; ♦ коррекция физического развития и инволюционных процессов; ♦ нормализация массы тела; ♦ снижение психоэмоционального и психофизиологического напряжения; ♦ послерабочее восстановление;

► **воспитательные**, диктуемые общей направленностью физического воспитания: ♦ формирование общих и прикладных двигательных умений и навыков; ♦ развитие физических качеств, повышение и поддержание уровня физической подготовленности; ♦ воспитание потребности в занятиях ФУ и установки на ЗОЖ; ♦ развитие социально необходимых качеств: уверенности в своих силах, настойчивости, чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи;

► **образовательные**, диктуемые спецификой образовательного процесса по формированию мотивов ЗОЖ:

1. Формирование знаний по ведению ЗОЖ: ♦ влиянию двигательной активности на здоровье и работоспособность человека; ♦ правилам и нормам личной и общественной гигиены, рационального питания; ♦ организации режима труда и отдыха; ♦ методики закаливания; ♦ способам избавления от вредных привычек и регулирования психоэмоционального состояния; ♦ организации образа жизни в связи с особыми экологическими условиями (при химическом, пылевом, биологическом, радиоактивном и других видах загрязнения окружающей среды).

2. Формирование знаний по вопросам методики занятий ФУ: ♦ особенностям влияния на организм физических нагрузок различной направленности; ♦ преимуществам и недостаткам влияния различных видов ФУ; ♦ организации занятий ФУ, развитию и совершенствованию физических качеств; ♦ дозирования физической нагрузки для достижения оздоровительного эффекта; ♦ технических приемов используемых видов ФУ; ♦ техники безопасности на занятиях ФУ; ♦ средств и методов самоконтроля при оценке эффективности физкультурно-оздоровительных занятий<sup>10</sup>.

## **2. Типы и виды физкультурно-оздоровительных групп**

В зависимости от решения задач различают следующие типы и виды ФОГ. **1-й тип** – группы общей физической подготовки (ОФП), содержание

---

<sup>10</sup> Храмов В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Тексты лекций. – Гродно: ГрГУ, 2000. – С. 47–50.

которых связано с использованием разнообразных ФУ комплексного воздействия на организм человека. К нему относятся следующие виды ФОГ: 1) для мужчин (до 40 лет) и женщин (до 35 лет), относящихся к основной медицинской группе; 2) смешанные группы мужчин старше 40 лет и женщин старше 35 лет, относящихся к основной и подготовительной медицинской группе. Число занимающихся в первом виде групп – до 30 человек, во втором виде групп – 20 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45-60 минут. Задачами этих ФОГ являются сохранение и развитие двигательных навыков, улучшение функциональных и физических качеств, повышение адаптационных возможностей организма.

**2-й тип** - группы специальной физической подготовки (СФП). К нему относятся следующие виды ФОГ: группы атлетической и женской гимнастики, закаливания, зимнего и общего плавания, оздоровительной ходьбы и бега, туризма, спортивных игр и др. В них могут заниматься лица любого возраста, относящиеся к основной и подготовительной медицинской группе. Число занимающихся – 20–25 человек. Длительность занятий – 60–90 мин. Их задачами являются организация активного отдыха; улучшение функциональных возможностей организма, достижение и сохранение высокого уровня физического развития и подготовленности; гармоничное развитие мускулатуры, улучшение осанки и коррекция фигуры, достижение оптимального веса, развитие конкретных физических качеств, двигательных и прикладных навыков.

**3-й тип** – группы здоровья (ГЗ). К нему относятся: группы утренней гигиенической, женской реабилитационной и лечебной гимнастики; «семейные» ФОГ. Задачами групп утренней гимнастики является подготовка организма к работе, оптимизация эмоционального состояния. В них могут заниматься лица разного пола, возраста, профессий численностью до 40 человек. Занятия проводятся ежедневно продолжительностью 15–20 мин преимущественно на воздухе: в скверах и парках, стадионах или спортивных площадках в микрорайоне и т.п. Задачами групп женской реабилитационной гимнастики являются восстановление и поддержание гибкости, координации движений, достижение оптимального веса, поддержание здоровья в период и после беременности. В них могут заниматься лица разного возраста, относящиеся к различным медицинским группам численностью 10–15 чел. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45–60 мин. Место проведения – оборудованный зал. Задачами групп лечебной гимнастики являются исправление врожденных и приобретенных физических дефектов, восстановление двигательных навыков. В них могут заниматься лица разного возраста, относящиеся к подготовительной и специальной медицинским группам, численностью 5–15 чел. Занятия проводятся 2–3 раза в неделю до 30–45 мин. при постоянном врачебном контроле. Задачи «семейных» групп - приобщение членов семьи к занятиям ФУ и ЗОЖ, совместное проведение досуга, повышение образованности в области ФК, воспитание чувства взаимопомощи, формирование характера, установление и

поддержание коммуникативных связей родителей и детей и др. Направленность занятий может быть от ОФП до СФП. Рациональными днями их проведения являются суббота и воскресенье, длительность – 60–90 мин в различных условиях: в зале, бассейне, парке, стадионе и т.п.

Цель и задачи ФОГ определяют специфику их организации и содержания занятий как со стороны работников ФК, так и со стороны руководителей тех организаций, при которых эти группы функционируют.

### 3. Организация физкультурно-оздоровительных групп

Одной из организационных особенностей ФОГ является их **мобильность**: они могут создаваться в учреждениях, учебных заведениях, на спортивных базах, в туристских и оздоровительных лагерях, на предприятиях, различных формах ФОР. Для этого могут быть использованы стадионы, спортивные площадки, лыжные базы, залы, лесопарки, ПКиО и зоны отдыха, естественные водоемы, кроссовые и лыжные трассы и т.п.

Другой их особенностью является **доступность**: в них могут заниматься все желающие. Однако комплектование ФОГ имеет свои организационные требования: ♦ подбор занимающихся в них осуществляется с учетом пола, возраста (дети, начиная с 5-летнего возраста), состояния здоровья, уровня физической подготовленности и профессии. В последнем случае содержание занятий строится по принципу схожести с послетрудовой реабилитацией и профилактикой профессиональных заболеваний в структуре ПФК<sup>11</sup>; ♦ группы образуются из лиц со схожим состоянием здоровья, которое определяется медицинским освидетельствованием. Допускается комплектование ФОГ для лиц основной и подготовительной медицинской группы или отнесенных к подготовительной и специальной медицинским группам, если отнесенные к подготовительной группе старше возрастом, чем отнесенные к специальной медицинской группе; ♦ подбор лиц в разновозрастные группы не должен допускать разницу в их возрасте более 10 лет; ♦ при комплектовании групп по половому признаку предпочтение отдается однополым группам. Возможно комплектование смешанных групп по полу при учете функциональных возможностей мужчин и женщин.

Организация ФОГ и проведение занятий в них предусматривает определенную последовательность действий: ► проведение агитационно-пропагандистских мероприятий по формированию у людей интереса к занятиям в конкретных ФОГ. Они могут проводиться в различных формах в школах для учащихся и их родителей, в микрорайонах при жилищно-коммунальных управлениях и по месту работы, посредством рекламных щитов в местах жительства и отдыха населения и др.; ► документальное оформление желающих заниматься осуществляется с указанием места, времени и условий занятий (наличие медосмотра, показания и противопоказа-

---

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

ния к конкретным ФУ, спортивная форма и др.), фамилии, имени и отчества инструктора-методиста по ОФК, его уровня образования и специализации в этой области); ► при наборе в платные ФОГ определяется порядок абонентной платы с указанием суммы, сроков, расчетного счета учреждения и правил взаимоотношений между ним и занимающимися при условии заболевания, пропуска, отъезда и др. случаев в соответствии с установленными нормами; ► заключение учреждением договора с участковыми поликлиниками или поликлиниками предприятий о медицинском контроле за занимающимися в ФОГ; ► строительство, оборудование или аренда спортивной базы, приобретение инвентаря и оборудования, обеспечение их гигиенического состояния, условиями по охране имущества занимающихся во время их присутствия на занятиях; ► разработка планирующей документации по оздоровительно-тренировочному процессу для каждой ФОГ с учетом ее специфики и контингента занимающихся; ► составление расписания занятий, его утверждение у руководства организации и доведение до каждого записавшегося в группу. При его изменении все занимающиеся заранее информируются об этом; ► оформление учетной документации по группе с указанием всех данных по каждому занимающемуся: Ф.И.О., пол, возраст, профессия, образование, принадлежность к медицинской группе, наличие заболеваний или снижение функций конкретных органов или систем организма, уровень физического здоровья и физической подготовленности; ► определение уровня физического здоровья и физической подготовленности у желающих заниматься осуществляется перед началом занятий посредством тестирования. Обо всех условиях и требованиях потенциальные занимающиеся должны быть оповещены на первом организационном собрании.

При организации занятий в ФОГ необходимо учитывать потребности и интересы человека. Многих привлекает в оздоровительной тренировке возможность общения в неформальной обстановке, эмоциональная разрядка, переключение на другой вид деятельности, активное времяпрепровождение, получение знаний о ЗОЖ. Такую информацию можно получить в ходе бесед, интервьюирования или анкетного опроса в процессе организационного собрания или первых двух-трех занятий. Она позволяет инструктору-методисту правильно планировать занятия в ФОГ, от чего во многом зависит впечатление людей о конкретном физкультурно-оздоровительном учреждении, а, следовательно, и принятие ими решения посещать или не посещать такие занятия.

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Каковы цель и направления задач ФОГ?
2. Какие типы и виды ФОГ, специфика их содержания и регламента работы?
3. Какие организационные действия необходимы для создания ФОГ и проведения занятий в них?

## СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ

**Двигательный режим** – рациональное распределение различных видов двигательной деятельности на протяжении дня и санаторно-курортной смены в целом в комплексе с санаторно-курортными и учебно-воспитательными мероприятиями.

**Зоны отдыха** – специально организуемые места, где человеку обеспечиваются условия для деятельности, способствующей снятию физического и психического утомления, восстановлению работоспособности и сниженных возможностей организма.

**Индивидуальный режим** – комплекс лечебных профилактических и рекреационных мероприятий отдыхающего, который определяет врач с учетом специфики его труда или учебы, характера заболевания, общего состояния здоровья, уровня развития физических и психических возможностей, организационно-методические основы подбора средств, методов, форм медицины и ФК, объема и интенсивности физической нагрузки.

**Культурно-спортивный комплекс (КСК)** – территориальное многофункциональное объединение, которое с помощью разноведомственных организаций проводит культурно-воспитательную и физкультурно-спортивную работу среди населения.

**Оздоровительно-рекреационная физическая культура** – это добровольный, организованный и самоорганизованный, внепроизводственный или внеучебный процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных, физических, психических и духовных возможностей человека средствами физической культуры с целью оптимального его функционирования в природной, бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности.

**Санаторный или реабилитационно-оздоровительный режим** – четко установленный распорядок дня, структура санаторно-курортной смены с учетом физиологических ритмов жизнедеятельности организма отдыхающих: подъем, утренняя гимнастика, завтрак, обед и ужин, отход к дневному и ночному сну.

**Физкультурно-оздоровительные группы** – добровольное объединение лиц различного пола, возраста, физического состояния и развития, интересов и профессии, имеющих общую цель – поддержание и укрепление здоровья человека для сохранения работоспособности, продления творческой и активной жизни.

**Физкультурно-оздоровительная работа** – *специфический вид управленческо-педагогической деятельности, направленный на внедрение, функционирование и развитие видов, средств и форм ОРФК в производственной, бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности человека.*

**Физкультурно-спортивные клуб (комплекс)** – организация, осуществляющая деятельность по подготовке спортсменов и их команд, представлению спортсменов и команд от своего имени на спортивных соревнованиях по видам спорта, организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы с населением.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов, В.М. Занятия в группах здоровья /В.М.Баранов. – Киев: «Здоровье», 1983. -120 с.
2. Вилькин, Я.Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Я.Р. Вилькин, Т.М. Каневец. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 36–78, 100–128.
3. Гусалов, А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа / А.Х. Гусалов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 109 с.
4. Дормидонтова, Л.С. Организация и проведение праздников по месту жительства населения в парках культуры и отдыха: метод. рекомендации /Л.С. Дормидонтова. – Омск, 1988. – 12 с.
5. Крячко, И.А. Вопросы построения двигательных режимов в санаторно-курортных учреждениях //Актуальные вопросы лечебной физкультуры и спортивной медицины: Труды центр. Науч.-иссл. Ин-та курортологии и физиотерапии / И.И. Хитрик, Г.Н. Бжишкян-Бородина. – М.: ЦНИИК, 1970. – С. 158–164.
6. Кривцун-Левшина, Л.Н. Теоретические основы оздоровительной физической культуры /Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – С. 29, 42–47.
7. Кузьмак, Б.С. Социально-экономические проблемы физической культуры и спорта: изд. 2-е, перераб. и доп. / Б.С. Кузьмак, А.А. Осинцев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 9–118.
8. Оранский, И.Е. Организация работы санаториев-профилакториев / И.Е. Оранский. – М.: Медицина, 1989. – С. 7–42.
9. Организация физкультурно-оздоровительной работы среди трудящихся: сборник нормативных документов. – Минск: 1997. – 93 с.
10. Рубцов, А.Т. Группы здоровья /А.Т. Рубцов. – 2-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 191 с.
11. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий в заводском санатории-профилактории: методические рекомендации. – Л.: ЛНИИФК, 1987. – С. 3–11.
12. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения: сборник нормативных документов. – Минск, 1997. – 74 с.
13. Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства: курс лекций / авт.-сост.: Т.В. Дорофеева, В.В. Леонова. – Минск: БГУИФК, 2005. – С. 5–11, 39–82, 48–79, 20–29, 102–116.
14. Финин, С.В. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в парках культуры и отдыха: организ-метод. рекоменд. / С.В. Финин. – Минск: БГОИФК, 1983. – 26 с.
15. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – С. 5–7, 238–245, 264–272, 367–391,433–458.
16. Юспа, М.Б. Организация работы и оборудование физкультурно-оздоровительных центров: метод. пособие / М.Б. Юспа, А.Г. Фурманов. – Минск: БГОИФК, 1985. – 72 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
<b>Лекция № 1.</b> Организационные основы оздоровительно-рекреационной физической культуры по месту жительства и отдыха населения .....	4
<b>Лекция № 2.</b> Характеристика основных форм физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства, работы и отдыха населения .....	11
<b>Лекция № 3.</b> Организация и содержание частных форм физкультурно-оздоровительной работы с населением .....	22
<b>Лекция № 4.</b> Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы в парках культуры и отдыха, санаториях и санаториях-профилакториях .....	25
<b>Лекция № 5.</b> Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы в домах отдыха и пансионатах, детских реабилитационно-оздоровительных центрах и туристических базах .....	34
<b>Лекция № 6.</b> Типы, виды и организационные особенности физкультурно-оздоровительных групп .....	41
<b>Словарь основных терминов</b> .....	46
<b>Рекомендуема литература</b> .....	47