

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОЛЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В
УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ**

ЭЛЕКТРОННОЕ УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

**А. Н. ЯКОВЛЕВ, Н. Г. КРУЧИНСКИЙ, В. В. МАРИНИЧ, С. В. ВЛАСОВА, Н.А.
ГЛУШЕНКО, Н. Г. ВРОНСКАЯ, А. Д. КОСОВА**



ПИНСК

2018

УДК 796.035. (0.75.8)
ББК 75.1я73
Т 34

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за разработчиками электронного учебного пособия.

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещено.

С о с т а в и т е л ь

А. Н. Яковлев

Р е ц е н з е н т ы:

Лозицкий Вячеслав Леонтьевич, кандидат педагогических наук, доцент ПолесГУ
Давыдов Владимир Юрьевич, доктор биологических наук, профессор Полесский
государственный университет

Печатается по решению

редакционно-издательского совета Учреждения образования
«Полесский государственный университет»

**Физкультурно-спортивная деятельность в учреждениях образования:
электронное учебное пособие / А. Н. Яковлев, Н. Г. Кручинский, В. В.
Маринич, С. В. Власова, Н. А. Глушенко, Н. Г. Вронская, А. Д. Косова —
Пинск : ПолесГУ, 2018. - 162 с.**

Разработанный материал отражают современные тенденции развития оздоровительной физической культуры и научно-методическое обеспечение дисциплин: "Теория и методика оздоровительной физической культуры", "Научно-методическое обеспечение в оздоровительной физической культуре".

В учебном электронном пособии представлен научно-методический материал, отражающий современные тенденции развития оздоровительной физической культуры и технологию проведения научной работы по данному направлению

Электронное учебное пособие подготовлено на кафедре оздоровительной и адаптивной физической культуры УО «Полесский государственный университет».

© Яковлев, А.Н., 2018

© Оформление. ПолесГУ, 2018

© ПолесГУ, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Введение	4
1	Общие основы теории и методики оздоровительной физической культуры и научное обеспечение	6
1.1	Введение в учебный курс "Теория и методика оздоровительной физической культуры"	6
1.2	Роль и значение оздоровительной физической культуры	14
1.3	Двигательная активность и здоровье	18
1.4	Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания	29
1.5	Законодательное и нормативно-правовое обеспечение оздоровительной физической культуры. Научные аспекты ОФК.	35
2	Организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры.	39
2.1	Природные и социально-экономические факторы функционирования и развития оздоровительной физической культуры	39
2.2	Агитационно-пропагандистская деятельность в ОФК	43
2.3	Организация и методика материально-технического финансового и кадрового обеспечения ОФК	60
3	Теоретические и методические аспекты оздоровительно-рекреативной физической культуры	65
3.1	Оздоровительно-рекреативная физическая культура	65
3.2	Теоретико-методические аспекты дозирования физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью	70
3.3	Методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах	75
4	Методика оценки оздоровительной, экономической и социальной эффективности занятий физическими упражнениями	83
4.1	Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной физической культуре	83
4.2	Самоконтроль в процессе физического воспитания	91
5	Теоретико-методические аспекты физкультурно-оздоровительных систем и нетрадиционных средств оздоровления	99
5.1	Физкультурно-оздоровительные системы и научное обеспечение педагогического процесса.	99
6	Методика организации и проведения рекреативных занятий с лицами зрелого, пожилого возраста и инвалидами	128
6.1	Физкультурно-оздоровительные занятия с лицами зрелого и пожилого возраста и инвалидами	128
6.2	Физкультурно-оздоровительные занятия с женщинами	134
7	Содержание и организация оздоровительно-рекреативной физической культуры по месту жительства и отдыха населения	139
7.1	Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	139
7.2	Оздоровительно-рекреативная физическая культура по месту жительства и в местах отдыха населения	148
	Практический раздел	153

ВВЕДЕНИЕ

В основу электронного учебно-методического пособия “Теория и методика оздоровительной физической культуры” положены материалы основополагающих научных, учебно-методических, законодательно-правовых и программных источников в специальном цикле образовательной программы по подготовке специалистов в области оздоровительной физической культуры и предназначенной для студентов, обучающихся по специальности “Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)”.

Оздоровительная физическая культура призвана обеспечить наиболее благоприятный функциональный фон для жизнедеятельности человека. Окружающая среда, характер и содержание труда, так называемые издержки современной цивилизации (экология, психические стрессы, гипокинезия, нерациональное питание и др.) оказывают негативное влияние на здоровье и работоспособность человека.

Использование средств оздоровительной физической культуры позволяет в значительной степени повысить резерв здоровья, тем самым снизить вероятность развития целого ряда заболеваний, обусловленных как образом жизни, так и негативными воздействиями среды.

Учебно-методическое пособие “Теория и методика оздоровительной физической культуры” включает материал, отражающий современные тенденции оздоровительной физической культуры.

Оздоровление населения любой страны, на современном этапе развития человечества становится актуальнейшей проблемой. Детерминантами возрастающей востребованности здоровья человека являются нарастающее воздействие на организм человека условий урбанизации, технологизации производства, ухудшения экологической ситуации мест проживания и работы людей, возрастание требований к профессиональному и дисциплинарному уровню работников, интенсификация всех производственных и управленческих процессов.

Все это оборачивается для организма человека целым рядом негативных последствий биологического, физиологического, физического, психического и социального характера.

Следовательно, как альтернатива негативных процессов воздействия на человека современных условий его жизни в обществе развивается и функционирует совокупность медицинских, педагогических, психологических мер, которые в своем единстве призваны обеспечить сохранение и улучшение состояния здоровья людей, их трудового потенциала и долголетия, сохранить и укрепить генофонд нашего общества.

Научное познание осуществляется с помощью различных методов исследования, представляющих собой определенные способы, приемы и процедуры, которыми должен владеть и уметь пользоваться субъект познания в процессе научного исследования (синхрофазотроны, радиотелефоны, ракетно-космическая техника и многое другое). Кроме того, для науки в значительно большей мере, чем для других форм познания характерно использование и таких идеальных (духовных) средств и методов, как современная логика, методы математического, диалектического, системного и кибернетического анализа, а также другие общенаучные приемы и методы.

Эта отличительная особенность научного познания или исследования позволяет лучше понять систематический, последовательный и контролируемый характер научного знания, которому присущи строгая доказательность и обоснованность полученных результатов, а также достоверность выводов.

В современной научной методологии выделяют различные критерии научности, к ним можно отнести такие, как внутренняя системность знания, его формальная непротиворечивость и опытная проверяемость, воспроизводимость и открытость для критики, свобода от предвзятости и др.

Научное познание имеет также свои идеалы и нормы, которые выступают как совокупность определенных ценностей, концептуальных, методологических и иных установок, свойственных науке на каждом конкретно-историческом этапе ее развития. Их основное предназначение — организация и регуляция процесса научного исследования, а также ориентация на более эффективные пути, способы и формы достижения истинных результатов. При переходе на новый этап научного исследования кардинально меняются его идеалы и нормы. Их характер определяется в первую очередь объемом познания, его спецификой, а их содержание всегда формируется в конкретном социокультурном контексте.

По уровню и конечному результату научного исследования работа может быть теоретико-аналитическая, теоретико-прикладная и эмпирико-прикладная, в зависимости от области и предметной направленности результатов исследования.

Теоретико-аналитическая научная работа направлена на анализ и обобщение теоретических вопросов ОФК: основных и вспомогательных категорий (понятий, терминов, положений и т.д.) данной области научных данных. Она предусматривает анализ имеющихся в литературных источниках подходов и научных точек зрения о роли, месте и социальных функциях ОФК в жизнедеятельности общества, о месте и целевом назначении ОФК в общей структуре физической культуры.

Теоретико-прикладная работа предусматривает анализ конкретных методик проведения занятий физкультурно-оздоровительной направленности с различными социально-демографическими группами населения, подбора и дозирования физических нагрузок, оценки их оздоровительной, социальной и экономической эффективности, специфики выбора форм занятий различными видами ОФК.

По итогам проведенных исследований этот вид научной работы предусматривает наличие рекомендаций для внедрения в практику ОФК.

Эмпирико-прикладная научная работа выполняется в результате проведения педагогического эксперимента в экспериментальных группах (опытных и контрольных) и имеет экспериментальный характер.

В этой связи очевидна и объяснима ориентация научных исследований (В.Т. Кудрявцев, В.А. Шишкина, Л.Д. Глазырина, В.Н. Шебеко, Т.Ю. Логвина) на обновление подходов к сохранению и укреплению здоровья различных групп населения как ведущую задачу концепции научно-методического обеспечения оздоровительной физической культуры.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

РАЗДЕЛ 1 ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И НАУЧНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1.1. Введение в учебный курс "Теория и методика оздоровительной физической культуры"; "Научно-методическое обеспечение в оздоровительной физической культуре".

План:

1. Список сокращений.
2. Предмет, цель, задачи и структура учебного курса "Теория и методика оздоровительной физической культуры".
3. Наука как система научных знаний о явлениях и законах природы и общества. Обыденное и научное познание
4. Взаимодействие ОФК с другими дисциплинами.
5. Значение оздоровительной физической культуры в современном обществе.

1. Список сокращений

АГ — атлетическая гимнастика
 АД — артериальное давление
 АТ — аутогенная тренировка
 АП — адаптационный потенциал
 БАТ — биологически активные точки
 ВОЗ — Всемирная организация здравоохранения
 ГЗ — группа здоровья
 ДА — двигательная активность
 ДАД — диастолическое артериальное давление
 ДР — двигательный режим
 ДСО — добровольное спортивное общество
 ЖГ — женская гимнастика
 ЖЕЛ — жизненная емкость легких
 ЖЭС — жилищно-эксплуатационная служба
 ЗОЖ — здоровый образ жизни
 ИБС — ишемическая болезнь сердца
 КЛБ — клуб любителей бега
 КСК — культурно-спортивный комплекс
 КФК — коллектив физической культуры
 КП — контрольный пункт
 КСОК — культурно-спортивно-оздоровительный комплекс
 КЧМ — критическая частота мельканий
 МОК — минутный объем кровообращения
 МПК — максимальное потребление кислорода
 МС — массовый спорт
 МТД — максимальный темп движений
 ОПГ — оздоровительно-профилактическая гимнастика
 ОРФК — оздоровительно-рекреативная физическая культура

ОСТО — оборонное спортивно-техническое общество
 ОФК — оздоровительная физическая культура
 ОФП — общая физическая подготовка
 ПАВ — психоактивные вещества
 ПАНО — порог анаэробного обмена
 ПГ — производственная гимнастика
 ПДК — предельно допустимая концентрация
 ПКиО — парк культуры и отдыха
 ППФП — профессионально-прикладная физическая подготовка
 ППЗ — профилактика профессиональных заболеваний
 ПР — послетрудовая реабилитация
 ПСЗ — профилированные спортивные занятия
 ПФК — производственная физическая культура
 РГ — ритмическая гимнастика
 РФ — риск-фактор
 САД — систолическое артериальное давление
 ССС — сердечно-сосудистая система
 СФП — специальная физическая подготовка
 ТЗ — тропа здоровья
 УГТ — утренняя гигиеническая гимнастика
 УФС — уровень физического состояния
 ФММ — физкультурно-массовое мероприятие
 ФОГ — физкультурно-оздоровительная группа
 ФОК — физкультурно-оздоровительный комбинат
 ФОС — физкультурно-оздоровительная служба
 ФОЦ — физкультурно-оздоровительный центр
 ФСК - физкультурно-спортивный комплекс
 ЦНС — центральная нервная система
 ЧСС — частота сердечных сокращений
 PWC — мощность физической нагрузки на велоэргометре

2. Предмет, цель, задачи и структура учебного курса ”Теория и методика оздоровительной физической культуры“

Оздоровительная физическая культура на современном уровне развития представляет собой сложную социально-педагогическую систему, имеющую свои закономерности, принципы, методы, средства и формы функционирования. Эффективность ее обеспечения во многом зависит от профессионализма главного субъекта оздоровительной деятельности - специалиста в области оздоровительной физической культуры. Все это предопределяет необходимость высокого уровня подготовки физкультурных кадров, призванных своей профессиональной деятельностью решать одну из важнейших задач, стоящих перед человечеством - сохранение, поддержание и улучшение соматического, физического, психического, социального и репродуктивного здоровья людей, как базового условия их жизнедеятельности.

Предметом изучения курса ”Теория и методика оздоровительной физической культуры“ является познание сущности, структуры, функциональных связей и видов деятельности как целостного социально-педагогического явления - оздоровительной физической культуры, процессов ее функционирования и развития, практическое

овладение организацией, методикой и проведением занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью с различными контингентами населения страны.

Целью преподавания курса является обеспечение теоретической, организационной, методической и практической подготовки специалистов в области оздоровительной физической культуры, соответствующей современному уровню развития науки, методики и практики данного социально-педагогического явления.

Задачами преподавания курса являются:

- сформировать у студентов специальные знания, профессионально-педагогические умения и навыки, необходимые для внедрения ОФК в работу с лицами различного возраста и разной степени физической подготовленности;

- обучить студентов методике проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности с различными социально-демографическими группами населения в различных звеньях физкультурной практики — в производственных и учебных коллективах, по месту жительства, в сфере массового отдыха;

- сформировать навыки организации занятий и мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности в различных их формах; привить навыки творческого планирования, проведения, контроля и оценки эффективности различных форм занятий, преимущественно оздоровительной направленности, с основными социальными и возрастно-половыми контингентами населения;

- нацелить будущих специалистов на выполнение требований, изложенных в законодательных актах и нормативных документах по ФКиС;

- воспитать у студентов высокие моральные, волевые и физические качества, гуманистическую сознательность, чувство ответственности за свой профессиональный труд по оздоровлению населения средствами физической культуры и готовность к высокопроизводительному труду.

3. Наука как система научных знаний о явлениях и законах природы и общества. Обыденное и научное познание

В ходе исторического развития наука превратилась в производительную силу и важнейший фактор, оказывающий значительное влияние на все сферы общества.

Цель науки - описание, объяснение и предсказание процессов и явлений действительности, составляющих предмет ее изучения, на основе открываемых ею законов, новых знаний.

Цель науки в физической культуре и спорте - производство новых знаний, выявление закономерностей направленного использования факторов воздействия на организм человека с целью физического совершенствования, укрепления здоровья, повышения спортивных достижений, содействия гармоничному развитию личности; формирования теоретических обобщений в области физической культуры, физического воспитания, спорта.

Научное познание принципиально отличается от обыденного.

Научное познание осуществляется обычно на двух уровнях - эмпирическом и теоретическом.

Эмпирическое (от греч. *empeiria* - опыт) *познание* дает нам сведения о внешних сторонах и связях исследуемых объектов, фиксирует и описывает их. Оно осуществляется главным образом с помощью методов наблюдения и эксперимента.

Теоретическое (от греч. *theoria* – рассмотрение, исследование) *познание* раскрывает внутренние связи и отношения вещей и явлений, рационально объясняет их, открывает законы их бытия. Оно является знанием более высокого порядка, чем эмпирическое.

Важнейшими из них являются: *проблема* – вопрос, ответа на который пока нет в наличном научном знании, своеобразное знание о незнании (так, физики в принципе знают сегодня, что такое термоядерная реакция, но не могут сказать, как сделать ее управляемой); *гипотеза* – научное предположение, которое вероятностным образом объясняет ту или иную проблему (например, различные гипотезы о происхождении жизни на Земле); *теория* – достоверное знание о сущности и законах бытия определенного класса объектов. Между этими формами знания существуют довольно сложные отношения, но в целом их динамику можно обозначить следующим образом: возникновение проблемы; выдвижение гипотезы как попытка решения этой проблемы; проверка гипотезы (например, с помощью эксперимента); построение новой теории (если гипотеза так или иначе подтвердилась); возникновение новой проблемы (поскольку ни одна теория не дает нам абсолютно полного и достоверного знания) - и далее этот познавательный цикл повторяется.

Таблица 1.1. - Сравнительные свойств обыденного и научного мышления:

Параметры	Познание	
	Обыденное	Научное
В целом	Интуитивное	Эмпирическое
Наблюдения	Случайные, неконтролируемые	Систематические, контролируемые
Свидетельства	Субъективные, пристрастные	Объективные, непристрастные
Понятия	Смутные, с избыточными значениями	Ясные, выделена их специфика и состав
Инструменты	Неточные, неопределённые	Точные, определённые
Измерения	Невалидные, ненадёжные	Валидные, надёжные
Гипотезы	Нетестируемые	Тестируемые
Установки	Некритические, соглашательские	Критические, скептические

В современных социально-экономических условиях наблюдается повышение интереса к научному исследованию. Всякое научное исследование - от творческого замысла до окончательного оформления научной работы осуществляется весьма индивидуально. Но все же можно определить общие методологические подходы к его проведению. Изучать в научном смысле - значит быть научно объективным. Нельзя отбрасывать факты в сторону только потому, что их трудно объяснить или найти им практическое применение. Сущность нового в науке не всегда видна самому исследователю. Новые научные факты и открытия из-за того, что их значение плохо раскрыто, могут долгое время оставаться в резерве науки не использоваться на практике.

Таблиц. 1.2- Основные характеристики обыденного и научного познания

Параметры	Познание	
	Обыденное	Научное
Предмет наблюдения	Отдельные явления (события) в целом	Отдельные признаки, присущие нескольким явлениям (событиям)
Люди - явления	Оценки людей по особенностям их поведения, личности, взглядов	Изучение явлений по тому, как они выражены у разных людей
Подбор фактов	Субъективность: факты, подтверждающие «теорию», подбираются искусственно, противоречащие свидетельства отбрасываются	Учитываются факты и в пользу теории, и против неё
Обобщения	Не имеют ограничений, избыточно абстрактны	Ограничены генеральной совокупностью, законом, причинным отношением, определёнными явлениями, определёнными переменными и т.п.
<u>Теории</u>	<u>ИмPLICITные, абстрактные, глобальные, нефальсифицируемые, не ограничены конкретной сферой действия, объяснения имеют всеобщий характер</u>	<u>Эксплицитные, основаны на эмпирических данных, поддаются фальсификации, имеют определённую сферу действия; объяснения распространяются только на эту сферу</u>
<u>Выводы</u>	<u>Основаны на частных случаях и являются случайными</u>	<u>Имеют вероятностный характер</u>
Основания для выводов	Отдельные случаи и ситуации из индивидуального опыта и/или из опыта референтных лиц и групп	Эмпирические данные, полученные на выборке и распространённые на генеральную совокупность
<u>Сфера действия выводов</u>	<u>Практически не имеют отчётливых (обоснованных) границ</u>	<u>Ограничены определёнными сферой и условиями</u>
<u>Предсказания</u>	<u>Всеобщие и неконкретные</u>	<u>Конкретные и распространяются на определённую область явлений</u>

Цитируется по: Дорфман Л.Я., Методологические основы эмпирической психологии, М., «Смысл», 2005 г., с. 133-136.

Развитие идеи до стадии решения задачи обычно совершается как плановый процесс научного исследования.

Научное исследование - это целенаправленное познание, результаты которого выступают в виде системы понятий, законов и теорий.

Познание - это специфический вид деятельности человека, направленный на

постижение окружающего мира и самого себя в этом мире.

Признаки научного исследования: - целенаправленный процесс - достижение осознанно поставленной цели, четко сформулированных задач; - новизна и оригинальность - если, результатом труда является уже полностью известное, неоднократно проверенное знание, то этот результат является научным; - уникальность и неповторимость - если научный поиск удачен, в повторении нет необходимости, разве только что для подтверждения правильности идеи и уточнения; при неудачном исследовании работа должна идти с учетом ошибки по не изведанному ранее пути; уникальность и неповторимость научной деятельности требует поиска индивидуальностей, обеспечения свободы творчества, а также значительной подготовительно-информационной работы перед научным поиском;

Объект исследования - процесс или явление, порождающее проблемную ситуацию и избранное для изучения.

Предмет исследования - все то, что находится в границах объекта исследования в определенном аспекте рассмотрения.

Цели и непосредственные задачи научно-теоретического исследования состоят в том, чтобы найти общее у ряда единичных явлений, вскрыть законы, по которым возникают, функционируют, развиваются такого рода явления, т.е. проникнуть в их глубинную сущность. Основные средства исследования: совокупность научных методов, всесторонне обоснованных и сведенных в единую систему; совокупность понятий, строго определенных терминов, связанных между собой и образующих характерный язык науки.

Теоретические научные исследования основываются на использовании логических и математических методов познания. Их результатом может быть установление в исследуемых объектах зависимостей, свойств, связей и т.д.

Теоретико-экспериментальные научные исследования - это исследование теоретического характера, связанные с одновременной опытной проверкой выявленных зависимостей, свойств, связей и т.д. Например, исследование факторов, влияющих на сумму и уровень издержек обращения в торговле.

Экспериментальные научные исследования - это исследования, проводимые в конкретных объектах с целью выявления новых зависимостей, свойств, связей, или проверки выдвинутых ранее теоретических положений. Например, исследования формирования издержек обращения в торговых предприятиях.

В зависимости от сферы использования результатов научные исследования разделяют на фундаментальные, прикладные и разработки.

Фундаментальные научные исследования - это экспериментальные или теоретические исследования, направленные на получение принципиально новых знаний о закономерностях развития природы, общества, человека, их взаимосвязи. Необходимость таких исследований обусловлена потребностями народного хозяйства или отрасли.

Прикладные научные исследования - это научная и научно-техническая деятельность, направленная на получение и использование знаний для практических целей, поиск наиболее рациональных путей практического использования результатов фундаментальных научных исследований в народном хозяйстве. Конечным их следствием является рекомендации по созданию технических нововведений (инноваций).

4. Взаимодействие ОФК с другими дисциплинами

Дисциплина специализации ОФК, являясь профилирующим предметом в подготовке кадров по физической культуре и спорту, опирается на материалы других предметов, изучаемых студентами в вузе.

- Она на организационно-методическом уровне углубляет и детализирует вопросы *теории и методики физической культуры*, предназначенные для изучения основных черт

и закономерностей физического воспитания как педагогически направленного процесса, путей и условий приобщения населения к физкультурно-оздоровительным формам занятий, оздоровительной роли производственной и оздоровительно-рекреативной физической культуры.

- Участвуя в проведении занятий по ОФК и физкультурно-спортивных мероприятий, студенты решают задачи обучения и воспитания и тем самым расширяют свои познания в области *педагогики*.

- В процессе прохождения практики, учитывая функциональные возможности организма занимающихся ОФК, студенты подбирают посильные для них физические упражнения, дозируют физическую нагрузку в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья и в результате обогащают знания по *анатомии и физиологии человека*.

- Знания студентов по *лечебной физической культуре* дополняются представлениями о методике занятий физическими упражнениями различных возрастно-половых контингентов, направленных на коррекцию умеренных отклонений в состоянии здоровья людей с недостаточной физической подготовленностью, регулирование веса тела, коррекцию плоскостопия и нарушений осанки, на восстановление утраченного уровня дееспособности организма.

- Сведения об особенностях формирования физкультурно-оздоровительных интересов, мотивов и потребностей у основных возрастных социальных групп населения позволяет углубить знания студентов по *психологии*.

- Раскрытие методических особенностей занятий физическими упражнениями в экологически неблагоприятных условиях, в дискомфортных условиях холодного и жаркого климата, повышенной влажности и скорости движения воздуха, построение рационального суточного режима как условие обеспечения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и других вопросов позволит углубить знания по *гигиене*.

- Ознакомление студентов с методическими особенностями внедрения новых организационных форм ОФК в труд (учебу) и быт различных контингентов населения позволит расширить их знания по дисциплине - *управление физкультурным движением*.

Содержание и направленность дисциплины ОФК обусловлены потребностями развитого гуманистического общества и отвечают требованиям, сформулированным в Конституции Республики Беларусь и Законе «О физической культуре и спорте», где, в частности, отмечено: «Физическая культура и спорт в Республике Беларусь являются неотъемлемой частью национальной культуры и истории белорусского народа, способствуют гармоничному развитию личности, достижению долголетия, утверждению здорового образа жизни».

5. Значение оздоровительной физической культуры в современном обществе

Лозунги: «Спорт – это здоровье» или «Движение – это жизнь» знакомы, наверное, каждому активному члену нашего общества. Независимо от расы, пола, социального статуса и религии, люди объединились в едином мнении о том, что здоровье человека – наивысшая ценность. К сожалению, в век современных электронных технологий подрастающее поколение недооценивает важность собственных физических возможностей, которые им предоставила природа. Просиживая днями напролет перед экранами телевизоров, гаджетов, дети ослабляют свой организм и подвергают опасности здоровье. Такое поведение повышает уровень заболеваемости и общей слабости поколения и как следствие, целой нации.

Развитые государства все больше ресурсов и материальных затрат стали выделять на программы оздоровительного направления.

Проблема движения и здоровья имела достаточную актуальность еще в Древней Греции и в Древнем Риме. Так, греческий философ Аристотель (IV в. до н.э.) высказывал мысль о том, что ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие. Великий врач Гиппократ не только широко использовал физические упражнения при лечении больных, но и обосновал принцип их применения. Он писал: «Гармония функций является результатом правильного отношения суммы упражнений к здоровью данного субъекта». Древнеримский врач Галлен в своем труде «Искусство возвращать здоровье» писал: «Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений». Французский врач Симон-Андре Тиссо (XVIII в.) писал: «...Движение как таковое может заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения».

Термин «оздоровительная физическая культура» — производный от обобщенного термина «физическая культура». Он уточняет содержание физической культуры, выделяя такие формы, средства и методы, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека.

Несмотря на кажущуюся очевидность, термин «Оздоровительная физическая культура» раскрыт все еще недостаточно. Например, в классификации компонентов физической культуры Л.П. Матвеева понятие «Оздоровительная физическая культура» отсутствует. Считается, что оздоровительная эффективность является обязательной составляющей любых форм занятий физическими упражнениями. В связи с этим все компоненты физической культуры (спорт, базовая, профессионально-прикладная, оздоровительно-реабилитационная и фоновая физическая культура) выполняют оздоровительную функцию. Между тем в современном обществе наблюдается все возрастающая потребность в укреплении здоровья средствами физической культуры.

Все виды физической культуры должны обеспечивать решение оздоровительных задач. Двигательная активность является одним из важных факторов поддержания в оптимальном функциональном состоянии органов и систем организма. Появление оздоровительной физической культуры как самостоятельного вида физической культуры обусловлено постоянно увеличивающейся потребностью человека в укреплении здоровья.

Исторические предпосылки возникновения всей системы физической культуры складывались под влиянием практических запросов общества, в полноценной физической подготовке подрастающих и взрослых поколений к труду. На современном этапе актуализируются преимущественно оздоровительные задачи. Изменение характера и содержания труда, ухудшение качества окружающей среды, распространение вредных привычек оказывают негативное влияние на здоровье широких слоев населения. Неблагоприятная динамика заболеваемости, особенно у детей и подростков, свидетельствует о низкой эффективности превентивных мер медицинской направленности и, очевидно, указывает на недостаточность оздоровительной действенности соответствующих специальных видов физической культуры. ОФК, являясь составной частью физической культуры, как научная и учебная дисциплина имеет четкую направленность и конкретное содержание.

Литература:

1. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов /А.Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск: Тесей, 2003. - С. 7 - 14.
2. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие /Л. Н. Кривцун-Левшина, В. П. Кривцун. - Витебск: УО «ВГУ им. П. М. Машерова», 2004. - С. 5 - 9.

3. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций /В.П. Кривцун, Л. Н. Кривцун-Левшина. - Витебск: УО «ВГУ им. П. М. Машерова, 2007. - С. 4 – 10.

4. Храмов, В. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Тексты лекций. — Гродно: ГрГУ, 2000. — 80 с.

5. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] : учебное пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 5-е изд. - М. : Издательский центр Академия, 2009. - 272 с.

6. Подготовка и написание курсовых и дипломных работ на факультете физической культуры: методические рекомендации: рекомендовано УМО по образованию в области физической культуры в качестве методических рекомендаций/Министерство образования Республики Беларусь, УО "Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина" ; сост.: М. Г. Кошман, В. А. Горовой, С. М. Блоцкий. - Мозырь : УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2011. - 89 с.

1.2. Роль и значение оздоровительной физической культуры

План:

1. Понятие и задачи ОФК.
2. Структура ОФК.
3. Общие и специфические функции ОФК.

1. Понятие и задачи ОФК

Как видно из названия, оздоровительная физическая культура призвана, в первую очередь, обеспечить сохранение и укрепление здоровья человека. Для этого необходима специфически организованная деятельность, которая в первую очередь предназначена для эффективного решения оздоровительных задач.

Цель ОФК — оздоровление людей.

Задачи ОФК:

1. Повышение функциональных возможностей организма.
2. Профилактика заболеваний.
3. Оптимизация двигательного режима.
4. Снижение утомляемости за счет активного отдыха.
5. Индивидуализация оптимальных тренировочных нагрузок в занятиях с оздоровительной направленностью на основе рекомендаций ВОЗ.
6. Использование занятий физическими упражнениями в борьбе с вредными привычками.
7. Приобщение людей различного возраста, пола и состояния здоровья, в том числе инвалидов, к активным физкультурно-оздоровительным занятиям.
8. Внедрение ОФК как неотъемлемого компонента здорового образа жизни.
9. Развитие профессионально важных двигательных качеств, повышение работоспособности.

Отличительная особенность ОФК — оптимальный двигательный режим и индивидуализация физических нагрузок людей с учетом возраста, пола, характера их производственной и учебной деятельности и состояния здоровья.

Таким образом, *ОФК* — это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы),

организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды

2. Структура ОФК

В системе оздоровительной физической культуры выделяют следующие основные направления: *специальное* (оздоровительно-реабилитационное, производственное), *общеоздоровительное* (оздоровительно-рекреативное).

Специальное направление – это подсистема оздоровительной физической культуры, включающая в себя такие структурные компоненты как лечебно-реабилитационную и производственную физическую культуру.

Лечебно-реабилитационная физическая культура – это управленческий и собственно медико-педагогический процесс и результат использования средств физической культуры и медицины для восстановления сниженных и утраченных функций различных систем организма человека вследствие производственных и бытовых травм, заболеваний, формы и содержание которого диктуются особенностями структуры и тяжести заболевания, характером физического и психического отклонения от нормы.

Она включает в себя *лечебную физическую культуру* (группы ЛФК при диспансерах, больницах; группы здоровья в коллективах физической культуры, на физкультурно-спортивных базах и т.д.; самостоятельные занятия.), *физическую реабилитацию* (медицинская, физическая, психологическая, профессиональная, социально-экономическая), *адаптивную физическую культуру* (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная двигательная реабилитация).

Общее представление о лечении с помощью физических упражнений основывается на факте оздоровления организма, обусловленного улучшением циркуляции крови и снабжением кислородом как больных, так и здоровых тканей, повышением мышечного тонуса, сокращением жировых запасов и т.д. В зависимости от возрастной градации людей восстановление происходит в одних случаях за счет нормализации функций и систем организма, в других – за счет преимущественного развития компенсаторных реакций.

Производственная физическая культура – это управленческий и собственно педагогический процесс и результат использования средств физической культуры с целью восстановления работоспособности, воспитания профессионально необходимых физических и психических качеств, профилактики профессиональных заболеваний, формы и содержание которого диктуются особенностями характера и организации труда. Ее структурными видами деятельности являются *производственная*

гимнастика (вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутки, микропаузы), *послетрудовая реабилитация* (педагогическая, медико-биологическая, психологическая), *профилактика профессиональных заболеваний* (профилирующие оздоровительные занятия, оздоровительная гимнастика, механотерапия, фито, витаминотерапия, физические упражнения и гидробальнеопроцедуры), *профессионально-прикладная физическая подготовка* (учебные занятия по ФК, занятия в группе ППФП, профилированные спортивные занятия, спортивные секции, соревнования по прикладным видам спорта).

Общеоздоровительное направление – это подсистема ОФК, образующая *оздоровительно-рекреативную физическую культуру (ОРФК)*. Она предстает как *управленческо-педагогический процесс и результат восстановления, поддержания и совершенствования адаптационных, физических, психических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры с целью оптимизации его функционирования в природной, бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности.*

Структурными компонентами ОРФК являются *физкультурно-оздоровительные занятия и занятия спортом для здоровья, физкультурно-оздоровительные системы, нетрадиционные средства оздоровления, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия*. ОРФК – это отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения). Термин рекреация (от лат. *recreatio*) означает отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований. Чтобы оттенить специфический смысл этого термина в сфере физической культуры, часто говорят «физическая рекреация».

Каждое из направлений и видов внешней структуры физкультурной деятельности в системе ОФК выступают как ее предметно-целевое содержание, осуществляемое в определенных условиях своей организации, т.е. формах. *Формы физкультурной деятельности* функционируют в двух основных организационно-управленческих состояниях: социально-экономическом и технико-организационном. Отсюда физкультурная деятельность осуществляется в следующих *основных формах*:

- государственной,
- общественной,
- частной
- самодеятельной.

Они, в свою очередь, предопределяют технико-организационные ее формы, которые классифицируются по нескольким основаниям: *по способу организации*:

- организованные
- самоорганизованные;

по способу объединения субъекта для обеспечения деятельности:

- коллективные (групповые)
- индивидуальные;

по временному признаку использования физических упражнений в процессе жизнедеятельности человека:

- внутрипроизводственные (внутриучебные)
- внепроизводственные (внеучебные),
- в процессе досугового времяпрепровождения;

по территориальному признаку:

- занятия по месту учебы, работы,
- жительства,
- отдыха,
- лечения;

по организационно-управленческим способам вовлечения социального субъекта в занятия физическими упражнениями:

- физкультурно-оздоровительные группы,
- клубы по спортивным интересам,
- физкультурно-спортивные секции,
- школы здоровья,
- физкультурно-оздоровительные центры (комплексы), культурно-спортивные комплексы, физкультурно-спортивные клубы,
- детско-юношеские клубы физической подготовки и т.д.

Совокупность компонентов и элементов внутренней и внешней структуры физкультурной деятельности детерминируют необходимость существования и функционирования в системе ОФК определенного комплекса сопутствующих ей видов деятельности: материально-финансовой, медицинской, научно-методической,

педагогической, управленческой, агитационно-пропагандистской, менеджмента и маркетинга.

3. Общие и специфические функции ОФК

Следует отметить, что поддержание здоровья человека является чрезвычайно сложной задачей. Оздоровительная физическая культура выполняет следующие функции, имеющие непосредственное отношение к проблеме формирования стабильного здоровья:

1. *Образовательная функция* — использование оздоровительной физической культуры в общей системе образования с целью формирования жизненно-важных двигательных умений и навыков, приобретение специальных знаний в области теории и методики физической культуры, необходимых для ведения здорового образа жизни.

2. *Оздоровительная функция* — использование средств оздоровительной физической культуры в системе мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья с учетом возраста, профессиональной деятельности, наличия заболеваний или расстройств здоровья и т.п.

3. *Воспитательная функция* — формирование качеств личности и черт характера, позволяющих сформировать оптимальный психологический климат в обществе, коллективе, семье, нравственных норм в процессе совместной деятельности в области физической культуры, а также формирование потребности в соблюдении норм здорового образа жизни.

4. *Рекреативная функция* — использование средств оздоровительной физической культуры в обеспечении полноценного отдыха, восстановления физических и психических сил с учетом характера и специфики производственного утомления.

5. *Функция социализации и интеграции* - объединение людей в их мотивации, совместной деятельности и образе жизни по культурологическому саморазвитию и самосоциализации средствами физических упражнений и сопутствующих им видов деятельности, формирование мотивации здорового образа жизни, оптимальных оздоровительно - преобразовательных моделей поведения;

6. *Гностическая (познавательная) функция* - познание на уровне теории и практики основных путей преобразования биологической и социальной природы человека, выработка методик эффективного использования физических упражнений, новых средств физического воздействия, определение общественных механизмов интеграции, социализации, коррекции поведения людей в разных видах деятельности в области физической культуры и т.д.;

7. *Коммуникативная функция* - создание механизмов социокультурного общения, единого физически культурного информационного пространства, возможности передачи и обмена теоретической, методической и практической информацией в процессе общения и путем специально созданных коммуникативных каналов связи: целевых теле, радио каналов и программ, тематической прессы, управленческой, педагогической, медицинской литературы, интернет-каналов и т.п.;

Оздоровительная физическая культура имеет присущие ей и специфические функции, направленные на преобразование биологической и социальной природы человека.

К специфическим функциям ОФК по преобразованию социальной природы человека относятся: развитие творческих способностей, удовлетворение потребности в самоактуализации; социальная реабилитация людей с отклонениями в физическом и психическом развитии инвалидов; удовлетворение потребностей в развлечении, состоятельности, формировании положительных эмоций; совершенствование эстетики фигуры, движений, эстетического восприятия; развитие коммуникативных качеств, новых социальных контактов; развитие нравственных качеств и чувств, формирование

нравственного сознания и развитие здравообеспечивающих интересов и потребностей, формирование физкультурно-оздоровительной мотивации; формирование знаний и повышение уровня образования в области ОФК; воспроизводство материально-финансовых средств для обеспечения занятий физическими упражнениями; формирование физкультурной активности населения; воспроизводство и передача новых научно-практических достижений в области оздоровления, формирования ЗОЖ и организации функционирования ОФК (здесь и далее см. рис.2).

К специфическим функциям ОФК по преобразованию биологической природы человека относятся: поддержание и развитие адаптационных возможностей организма к воздействию окружающей среды; восстановление утраченных функций организма человека; профилактика заболеваний; физическая реабилитация после перенесенных заболеваний, травм; коррекция физических, психических функций организма генетического и социально-производственного характера; восстановление работоспособности в процессе и после труда; развитие профессионально необходимых физических и психических качеств; развитие и поддержание физических качеств, двигательных умений и навыков; улучшение и поддержание уровня физического развития и физической подготовленности; рационализация активного отдыха средствами физической культуры; оптимизация двигательного режима; сохранение трудового потенциала, обеспечение долголетия; формирование физкультурной активности и здорового образа жизни.

Литература:

1. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 128 с.
2. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 152 с.
3. Теория и методика физического воспитания в 2 т. - Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература, 2003. - 391 с.
4. Теория и методика физического воспитания в 2 т. - Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 422 с.
5. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Минск: Тесей, 2003. - 528 с.
6. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. - Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы, 2002. - 58 с.

1.3. Двигательная активность и здоровье

План:

1. Сущность содержания понятий "здоровье" и "здоровый образ жизни".
2. Понятие "образ жизни" и его компоненты.
3. Принципы здорового образа жизни.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособность лиц разного возраста.

1. Сущность содержания понятий "здоровье" и "здоровый образ жизни"

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, в том числе отсутствие болезней и физических дефектов (ВОЗ).

В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья:

1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, определяемая базовыми потребностями. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.

Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

4. Нравственное здоровье — комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, т.к. оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Целенаправленная здравоохранная деятельность имеет особое значение в настоящее время, поскольку привычный образ жизни может стать фактором, угрожающим здоровью.

Ученые указывают на то, что здоровье и заболеваемость человека на 50-55% зависит от образа жизни. Внешняя среда влияет на 20-25%, генетическая предрасположенность к болезням — 15-20%, деятельность органов здравоохранения — 8-10% (табл.1).

Большое значение образа жизни в обеспечении индивидуального здоровья связано с негативными влияниями на человека издержек современной цивилизации.

Человек, в отличие от других живых существ, научился приспосабливать внешнюю среду к своим запросам.

Это позволило занять доминирующее положение на планете, однако взамен он приобрел факторы (издержки цивилизации), прямо угрожающие здоровью: низкий уровень двигательной активности, нерациональное питание, психические стрессы, неблагоприятная экология, вредные привычки.

Таблица 1.3 – Факторы здоровья

ФАКТОРЫ	%
Наследственные	20
Условия внешней среды	20
Деятельность системы здравоохранения	10
Образ жизни	50

2. Понятие "Образ жизни" и его компоненты

Образ жизни человека включает три категории: *уровень жизни, качество жизни и стиль жизни*. Уровень и качество жизни носят общественный характер и мало зависят от конкретного человека. Стиль жизни в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями и личностными наклонностями.

Концентрированным выражением взаимосвязи образа жизни и здоровья человека является понятие здоровый образ жизни (ЗОЖ). ЗОЖ объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для здоровья и развития человека условиях. ЗОЖ выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного (индивидуального) и общественного здоровья. *Здоровье по сути своей должно быть первой потребностью человека, но удовлетворение этой потребности, доведение ее до оптимального результата носит сложный, своеобразный, часто противоречивый, опосредованный характер и не всегда приводит к необходимому результату.*

Здоровый образ жизни – активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

ЗОЖ – широкое понятие, включающее в себя все основные элементы поведения индивида в его повседневной деятельности.

ЗОЖ это способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни, и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Риск это, прежде всего вероятность наступления какого-либо неблагоприятного события и тяжесть его последствий (в медицине – болезнь; курение – рак легких и др. Однако, люди курят и число курящих не уменьшается. Стиль жизни с сигаретой, сомнительное удовольствие от курения выше мотивации здоровосберегающего поведения).

Основные риски: курение, проблемы питания, гиподинамия, алкоголь, психотропные, наркотические вещества, лекарства, поведение в быту, общественных местах, транспорте и др.

Существует целый ряд обстоятельств, общих для всех людей и построенных на базисных принципах организации и содержания здорового образа жизни, о которых будет сказано ниже. Пока лишь отметим ряд ключевых положений, лежащих в основе здорового образа жизни:

Активным носителем здорового образа жизни является конкретный человек как субъект и объект своей жизнедеятельности и социального статуса.

В реализации здорового образа жизни человек выступает в единстве своих биологического и социального начал.

В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.

Здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье.

Итак, у каждого человека должна быть своя система здоровья как совокупность обстоятельств образа жизни, которые он реализует. Понятно, что для выработки «своей» системы человек перепробует различные средства и системы, проанализирует их приемлемость для него и эффективность, отберет лучшее.

Чем же следует наполнить образ жизни, чтобы считать его здоровым? В этом должен помочь анализ факторов, которые в нашем повседневном поведении помогают и которые вредят здоровью

Основными компонентами ЗОЖ являются:

1. Регулярные физические нагрузки.
2. Рациональное питание.
3. Личная гигиена.
4. Закаливание организма.
5. Отказ от вредных привычек.
6. Эффективность противостояния стрессу.
7. Предупреждение возможных болезней и травм.

Регулярные физические нагрузки. Что касается физических нагрузок, то не нужно понимать этот аспект как стремление к изнуряющим тренировкам. Иногда достаточно делать зарядку по утрам в течение 15 минут, и можно уже получить заряд бодрости на весь день. Для особо активных людей рекомендуются так называемые аэробные нагрузки – тренировки на определённой достаточно высокой частоте пульса. К ним относятся: бег, спортивная ходьба, плавание, танцы. Достаточно заниматься такими упражнениями 3 раза в неделю, чтобы держать своё тело в тонусе и тренировать сердечно-сосудистую систему. Нужно помнить об основных принципах занятий ФК: постепенность, регулярность, разносторонность, рациональное сочетание нагрузки и отдыха, доступность, индивидуализация и др.

Рациональное питание. Питание играет одну из главных ролей в жизнедеятельности человека. Если начать питаться нерационально, то это приведёт к развитию патологических процессов в человеческом организме. Пищевой рацион должен быть сбалансированным по количеству белков, жиров и углеводов, а, следовательно, должен быть разнообразным: в рацион должны входить продукты животного и растительного происхождения.

Однако, при организации и рационального питания, следует учесть, что в каждой группе продуктов имеются такие, которые лучше ограничить или вообще исключить из рациона. К примеру, в копчёной пище содержатся нитриты, которые обладают канцерогенным действием; животные жиры в большом количестве опасны для организма тем, что могут привести к значительной прибавке массы тела и к отложению их на стенках сосуда в виде холестериновых бляшек, вызывая атеросклероз сосудов и

посредством этого, заболевания сердечно-сосудистой системы, головного мозга, почек; пересоленная пища также опасна для организма тем, что соль задерживает в организме жидкость, что особенно вредно для лиц с заболеваниями сердца и сосудов; хлебобулочные изделия и сахар в больших количествах приводят к прибавке массы тела, поскольку содержат легкоусвояемые углеводы, которые в избытке легко трансформируются в жиры и откладываются в подкожной клетчатке.

Кроме того, следует помнить о способе приготовления пищи. Для здорового образа жизни рекомендуется употреблять меньше жареной и пассерованной пищи, так как при этих манипуляциях все полезные вещества разрушаются. Приветствуется приготовление продуктов на пару.

Не следует есть огромными порциями. Нужно есть немного и желательно 5-6 (3-4) раз в день. Такой тип питания оптимально поддерживает хорошее самочувствие в течение дня и держит массу тела в норме.

Личная гигиена. Личная гигиена, прежде всего, состоит в поддержании чистоты кожи. Ведь если этого не делать, то вследствие регулярного выделения железами кожи пота и жира в совокупности с внешними загрязнениями создаётся благоприятная среда для размножения болезнетворных микроорганизмов и развития заболеваний.

Закаливание. Под закаливанием понимают приспособление организма к неблагоприятным условиям окружающей среды – температуры, влажности, давления. Но чаще всего речь идёт, конечно, о холодной температуре. Самыми оптимальными способами закаливания являются растирания холодной водой, контрастный душ, солнечные ванны летом в сочетании со свежим воздухом, физическими упражнениями и купанием в прохладной воде. Такие процедуры повышают устойчивость организма к пониженным температурам. Правда, стоит отметить, что процедуры закаливания действуют весьма короткое время, поэтому их стоит проводить регулярно.

Отказ от вредных привычек. Правильнее нужно сказать – их вообще изначально не должно быть у здорового человека. Но если случилось так, что они имеют место, то нужно обязательно от них быстрее избавиться. К вредным привычкам, как все знают курение, употребление алкоголя, ПАВ. Эти привычки врачи-наркологи классифицируют как наркомания.

Курение крайне вредно для организма, поскольку вызывает заболевания лёгких, сердечно-сосудистой системы, неблагоприятно влияет на репродуктивную функцию женщин и мужчин. У курящих людей гораздо больше риска заболеть онкологическими заболеваниями, причём не только лёгких, но и других органов. Курение играет провоцирующую роль при возникновении язвы желудка, инфаркта миокарда. Из всего сказанного можно сделать вывод, что курение укорачивает человеческую жизнь и никак не способствует здоровому образу жизни.

Алкоголь также пагубно влияет на организм человека. Он приводит к патологии печени, вплоть до развития цирроза, приводит к дистрофическим процессам сердечной мышцы, пагубно влияет на головной мозг, разрушая нервные клетки и приводя к деградации личности.

Особенно опасны вредные привычки для будущего поколения, поскольку вызывают мутации, и вследствие этого курящие и пьющие родители не могут воспроизвести здоровое потомство.

Употребление ПАВ, спайсов, энергетических напитков и др. пагубно сказывается на психическое и нравственное здоровье.

Эффективность противостояния стрессу. Речь идет о повышении устойчивости нервной системы к внешним факторам средствами закаливания и физической тренировки и о специальных методиках аутотренинга (в процессе

занятий физическими упражнениями вырабатывается гормон эндорфин – гормон удовольствия. Занимающийся пришел на тренировку очень возбужденный, в плохом настроении: ссора с родителями, сверстниками, а через некоторое время все это забывается и, придя с тренировки, все улаживается).

Предупреждение возможных болезней и травм. Отказаться от табака, максимально ограничить прием лекарств, не злоупотреблять алкоголем. Предупреждать возможные болезни и травмы (речь идет о безопасном поведении человека).

3. Принципы здорового образа жизни

- *Принцип ответственности за свое здоровье:* только разумное отношение к здоровью позволяет человеку на долгие годы сохранить бодрость, высокую работоспособность, социальную активность и достичь долголетия.

Обеспечение здорового образа жизни возможно только при условии, что человек сам захочет быть здоровым.

«смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день, о том, чтобы доктор сделал их здоровыми, несмотря на их нездоровый образ жизни»

Страна хилых и больных людей — это страна без будущего. Больной человек — в той или иной степени обуза для родных и окружающих, а это означает, что здоровье человека отражает его степень ответственности перед своими родителями, детьми и перед отечеством.

Чтобы быть здоровым или вернуть здоровье, требуются значительные собственные усилия, которые нельзя ничем заменить (например, таблетками). Человек столь совершенен, что вернуть к здоровью его можно практически из любого состояния; но с прогрессированием болезни и с возрастом это потребует все больших усилий

Только изо дня в день, поддерживая и укрепляя свое здоровье, отказываясь от вредящих здоровью соблазнов, человек может сохранить до глубокой старости ощущение счастья и высокую работоспособность.

- *Принцип комплексности.* Нельзя сохранять здоровье по частям. Здоровье означает согласованное действие всех систем организма и личности, так что изменение в любом из них обязательно скажется на здоровье в целом. Поэтому не стоит пренебрегать ни одной из «частей» единого здоровья. Чтобы обеспечить их гармоничное взаимодействие, необходимо уделять внимание всему комплексу обстоятельств, формирующих образ жизни данного человека. При этом тренироваться должны практически все функциональные системы: сердечно-сосудистая, иммунитет, пищеварительная, опорно-двигательная, дыхательная и т.п. Воздействуя на любую из них, мы через так называемый «перекрестный эффект» добиваемся положительного (или отрицательного) воздействия на все остальные.

- *Принцип индивидуализации.* Принцип индивидуализации обусловлен той предпосылкой, что каждый человек уникален как с точки зрения биологической (генотипической), так и психологической и социальной. Поэтому у каждого из нас должна быть своя программа здорового образа жизни, в которой должны быть учтены соответствующие особенности.

Учет генотипических факторов предполагает внесение в программу ЗОЖ корректив, связанных с типом телосложения, особенностями обмена веществ, преобладающим характером вегетативной регуляции, биоритмологическими показателями и т.п.

Учет психологических факторов ориентирован на такие критерии, как тип темперамента, экстра- или интравертированность и пр. В таком случае уже в программе ЗОЖ должны быть предусмотрены соответствующие особенности чередования бодрствования и сна, выбора профессии, друзей и будущего супруга (супруги), самопсихорегуляции и др.

Учет социальных факторов предполагает, что этот человек принадлежит к социальной группе, которая предъявляет ему определенные требования, но, с другой стороны, и сам человек имеет определенные социальные притязания. В таком случае в программе ЗОЖ должны найти место меры, оптимизирующие взаимоотношения человека с окружающими, помогающие предупредить нездоровые конфликты и вооружить его приемами выхода из конфликтов и пр.

Учет семейно-бытового статуса человека. Данный человек имеет в своей семье определенные права и обязанности, обусловленные сложившимися здесь взаимными отношениями, традициями и обычаями, включающими режим дня и питания, воспитание детей, распределение обязанностей и т.д., которые должны обеспечивать ЗОЖ.

Учет уровня культуры человека предполагает, определение его жизненных приоритетов, среди которых одно из основных — отношение к здоровью. В связи с этим особое значение приобретает воспитание культуры здоровья, здоровых потребностей и привитие навыков ЗОЖ.

- *Принцип умеренности.* Принцип умеренности означает, что для тренировки функциональных систем должны использоваться умеренные нагрузки. Под «умеренными» имеются в виду такие, которые вызывают среднюю степень утомления, последствия которого при правильной организации образа жизни не должны продолжаться более 24 — 36 часов. Меньшие нагрузки (психические, интеллектуальные, физические), как правило, не способствуют росту резервов организма, а более значительные могут привести к переутомлению. При этом следует учитывать, что нагрузка любой системы в той или иной степени вызывает соответствующие сдвиги и в других, поэтому плохой сон, посещение бани, плохое самочувствие и пр. уже должны учитываться в организации, например, физических нагрузок. Следовательно, об умеренности нагрузок следует говорить с точки зрения организма в целом, а не только наиболее нагружаемой системы.

- *Принцип рационального чередования нагрузки и отдыха.* «Люди устают не потому, что работают много, а потому, что работают неправильно». В живом мире жизнь поддерживается за счет согласования периодов активности и покоя. В полной мере это относится практически ко всем системам организма и к организму в целом. Периодическая смена этих состояний свойственна бодрствованию и сну, приему пищи, выполнению профессиональных обязанностей, отдыху и т.п. При этом важно таким образом строить образ жизни, чтобы последующий отдых в полной мере соответствовал характеру выполненной перед этим работы. Поэтому, например, после большого объема выполненной интеллектуальной работы должен следовать специально организованный физический труд (по эффекту «активного отдыха» он стимулирует более активное восстановление интеллектуального потенциала) или сон, после сытного обеда — физический покой. Такое разумное чередование позволяет организму рационально не только расходовать, но и восстанавливать свой потенциал. Забвение же этого принципа постепенно приводит к накоплению в организме последствий недовосстановления с развитием переутомления. У человека чаще всего оно проявляется в различных формах нарушений психической деятельности (неврозах).

- *Принцип рациональной организации жизнедеятельности.* Так как принцип рационального чередования нагрузки и отдыха требует осознанного отношения человека к организации своего труда и отдыха, то, следовательно, надо научиться правильно работать и правильно отдыхать. Если же исходить из того, что под работой понимается любая приходящаяся на организм нагрузка, то отсюда следует, что каждый ее вид необходимо не только учитывать, но и планировать, тогда человек сможет в оптимальные для себя сроки и с соответствующей интенсивностью

нагрузки выполнить все необходимые дела согласно их действительным приоритетам.

- *Принцип «сегодня и всю жизнь».* Здоровье не дается человеку впрок, оно требует постоянных и упорных усилий. Примеры многих спортсменов показывают, что значительная часть из них после окончания активных занятий спортом, давших им высокий уровень функциональных резервов, довольно быстро становятся «обычными людьми», подверженными, как и все остальные, различным недугам. Известно, что достигнутые годами результаты в закаливании практически полностью исчезают уже через несколько месяцев после прекращения закалывающих процедур.

- *Принцип валеологического самообразования.* Формирование ЗОЖ имеет своей конечной целью совершенствование условий жизни и жизнедеятельности на основе валеологического обучения и воспитания, включающих изучение своего организма и своей личности, освоение гигиенических навыков, знание факторов риска и умение реализовать на практике весь комплекс средств и методов обеспечения ЗОЖ.

Осуществляя сознательную и целенаправленную здоровотворческую деятельность, создавая среду обитания и деятельности, влияя на внешние условия, человек приобретает большую свободу и власть над собственной жизнью и обстоятельствами жизни, делая саму жизнь более плодотворной, здоровой и долголетней.

Чтобы достичь этого, человек должен стать носителем идеи здоровья как основного жизненного приоритета эта проблема и является важнейшей задачей валеологического образования и самообразования. Именно на этой базе валеологического образования формируется определенная организация самосознания человека, ориентированного на понимание роли и места различных средств, методов и форм здорового образа жизни и на умение применить их в своей жизнедеятельности.

В каждом случае валеологическое образование становится элементом валеологической культуры именно данного человека, и здесь неприемлемы подходы массовой медицины, для которых свойственны всеобщие, единые нормы и рекомендации.

В заключении можно отметить, что здоровый образ жизни – это особый план мероприятий, подобранный индивидуально для каждого человека, включающий в себя описанные выше критерии и учитывающий физиологию и психологию определённого человека, желающего повысить уровень своего здоровья. Принципы ЗОЖ может выполнять каждый человек, для этого не требуется иметь специальную подготовку, а поддержания отличного уровня здоровья и всей жизни в целом доступно всем.

Таким образом, программа и организация здорового образа жизни для данного человека должны определяться следующими основными посылками:

- индивидуально-типологическими наследственными факторами;
- объективными социальными и общественно-экономическими условиями;
- конкретными обстоятельствами жизнедеятельности, в которых осуществляется семейно-бытовая и профессиональная деятельность;
- личностно-мотивационными факторами, определяемыми мировоззрением и культурой человека и степенью их ориентации на здоровье и здоровый образ жизни.

Известно, что у детей и молодежи при выполнении оптимальных тренировочных нагрузок улучшаются показатели функциональных систем, физического развития и физической подготовленности, тогда как у взрослых людей в силу различных условий труда, перенесенных профессиональных заболеваний и других причин эти процессы протекают по-разному.

Организм взрослого человека претерпевает изменение не только под воздействием производственных, но и возрастных факторов. С возрастом наблюдаются изменения в показателях физического развития, функциях нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, а также опорно-двигательного аппарата.

Как правило, с годами жировая клетчатка у людей увеличивается, что отрицательно сказывается на работе сердца и легких, ускоряется процесс утомления, снижается

работоспособность. Основой нормализации обменных процессов является мышечная деятельность, которая повышает основной обмен и приводит к снижению веса. веса у тучных людей благоприятно сказывается на их психическом и физическом состоянии. Облегчается работа сердца, исчезает одышка, снижается кровяное давление.

Уменьшение мышечной силы с возрастом ярче выражено у лиц, не занимавшихся физическим трудом. Тонус мышц при напряжении у них значительно понижен, что сказывается на внешнем облике (форме живота, дряблости кожи, мышц и т.д.).

С возрастом происходят дегенеративно-дистрофические изменения в суставах, которые приводят к ограничению движений. Активизация дистрофических процессов в опорно-двигательном аппарате, мышцах, костях приводит к изменению в осанке. При нормальной осанке в положении стоя (не напрягая мышц) голова и туловище находятся на одной вертикальной линии, лопатки прижаты, чем старше возраст, тем больше отклонений от нормы.

Начиная с 32-35 лет из-за уплотнения межпозвоночных дисков и суставных хрящей уменьшается длина тела, а масса тела начинает увеличиваться примерно с 25 до 55 лет, причем особенно заметно это к 30-39 годам. Именно к этому возрасту лица, ранее занимавшиеся спортом, прекращают занятия, значительно ограничивают свой двигательный режим. В это же время увеличивается окружность груди, а экскурсионные показатели ее уменьшаются. Снижаются показатели ручной динамометрии. Жизненная емкость легких у не занимающихся ОФК начинает снижаться с 20-24 лет.

С возрастом изменяется функциональное состояние нервной системы: ослабевают тормозные и возбуждающие процессы, уменьшается их подвижность, угасают старые условнорефлекторные связи и затрудняется выработка новых. Физиологическое старение нервной системы отрицательно сказывается на состоянии организма: снижаются трофические процессы, обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы, происходят инволюционные изменения в клетках и тканях.

В сердечно-сосудистой системе человека с возрастом также происходят структурные и функциональные изменения: увеличиваются размеры сердца но снижаются его функциональные способности; появляются одышка, неприятные ощущения в области сердца; происходит атрофия и частичная замена мышечных клеток сердца соединительной тканью, что ведет к потере эластичных свойств сердечной мышцы; снижается питание сердечной мышцы; в артериях происходит диффузное разрастание фиброзной ткани, в большей степени поражаются аорта и венечные сосуды, что препятствует продвижению крови в коронарных сосудах.

С возрастом отмечается некоторое замедление частоты сердечных сокращений, что объясняется снижением возбудимости нервного аппарата сердца и различными негативными изменениями сосудистого и биохимического характера. Нормой частоты сердечных сокращений у взрослых принято считать 60-70 уд./мин.

Большое значение образа жизни в обеспечении индивидуального здоровья связано с негативными влияниями на человека издержек современной цивилизации: низкий уровень двигательной активности, нерациональное питание, психические стрессы, неблагоприятная экология, вредные привычки.

Морфологические и функциональные изменения в системе дыхания с возрастом проявляются в атрофии связочного аппарата, ослаблении дыхательных мышц.

Недостаточность внешнего дыхания проявляется в гипервентиляции легких в покое, в постепенном снижении экскурсии грудной клетки, жизненной емкости

легких (ЖЕЛ). С возрастом уменьшается дыхательный объем, резервный объем воздуха, дыхательный резерв, а также потребление кислорода тканями.

Дыхательный объем во время выполнения физической нагрузки у пожилых людей гораздо меньше, чем у молодых. В среднем и пожилом возрасте в ответной реакции организма на физическую нагрузку повышается частота дыхания, в то время как у молодых — его глубина.

С возрастом изменяется функция пищеварительной системы, характер моторной, секреторной и всасывающей функции, уменьшается объем желудочного сока, кислотность, а также содержание пепсина, ухудшается перистальтика кишок, появляются запоры и другие заболевания.

В процессе жизни изменяется также и работоспособность человека. Она в определенной степени зависит не только от функционального состояния, но и от специфики труда. Отмечается, что отдельные показатели простых функций ЦНС к 20-25 годам достигают максимальной величины, после чего начинается их постепенное снижение. Способность выполнять работы по некоторым профессиям умственного труда благодаря приобретенному опыту увеличивается до 40-50-летнего возраста. В профессиях, характеризующихся средней степенью напряжения, работоспособность остается высокой до 50-60 лет, а у многих и в возрасте 60-70 лет и старше.

В настоящее время заболевания ССС занимают одно из первых мест в мире среди других болезней, а лица «сидячих» профессий более всего подвержены риску возникновения этих заболеваний. Неблагоприятные последствия гипокинезии особенно заметны при длительном ограничении двигательной активности человека. Под влиянием иммобилизации до 10 суток и более у человека снижается тонус скелетных мышц, способность поддерживать вертикальное положение, наблюдается расстройство координации движений при ходьбе, снижение силы и выносливости мышц, нарушение в деятельности нейрогуморальных и вегетативных функций.

Комплекс расстройств, наблюдаемый при длительной гипокинезии, в настоящее время объединяют в понятие «гипокинетический синдром». Ведущими в этом синдроме являются нарушения деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем.

Значимость отрицательных последствий гиподинамии, гипокинезии и других неблагоприятных факторов труда (учебы) как в медико-биологическом, так и в социально-экономическом плане показывает необходимость профилактики их воздействия на организм человека средствами ОФК.

Возрастные изменения сопровождаются снижением силы, быстроты, ловкости, гибкости и в меньшей степени выносливости. Нарушаются ритмичность движений, способность организма к выполнению сложных координационных упражнений, а также упражнений в быстром темпе. Снижается физическая работоспособность, уменьшаются функциональные резервы организма. Скорость снижения физических качеств наблюдается значительно заметнее, чем функциональных показателей. Наиболее общей особенностью для лиц среднего и пожилого возраста является замедление процессов восстановления после физических нагрузок. Данные эффекты отмечаются после 30 и 50 лет, от 30 до 40 лет продолжается фаза относительной стабилизации. В фазе регресса после 50 лет величина снижения параметров достигает 30-50%.

Исследования показали, что физические упражнения ускоряют процесс восстановления работоспособности путем афферентного стимулирования мозга с проприорецепторов скелетных мышц, способствуют снижению нервно-психического напряжения при умственном труде, нормализуют процессы корковой нейродинамики. Под влиянием систематических занятий ОФК и МС неуклонно увеличивается объем выполняемой в течение рабочего дня производственной нагрузки, которая более равномерно распределяется в дневном трудовом цикле. В результате занятий физическими упражнениями значительно сокращаются непроизводительные затраты

времени. Оптимально подобранные средства ОФК позволяют более успешно решать вопросы профилактики влияния неблагоприятных факторов труда, повышать общую профессиональную работоспособность, социальную активность, снижать заболеваемость.

Систематическая физическая тренировка не только замедляет инволюционные процессы, но и способствует сохранению высокой работоспособности при наличии определенных морфологических и функциональных изменений в организме. Возрастное ухудшение физической подготовленности не имеет стойкого характера и поддается обратному развитию при помощи физических упражнений. Поэтому у физически тренированных людей дольше сохраняются высокие функциональные возможности организма. Так, у не занимающихся физическими упражнениями возможность к предельным усилиям после 30 лет прогрессивно падает, у занимающихся она сохраняется до 40 лет и более. В ряде случаев у тренированных мужчин в возрасте 50-60 лет регистрировались показатели, соответствующие средним у более молодых (на 30 лет), но нетренированных лиц.

Сохранение высоких значений показателей физической работоспособности и отдельных сторон физической подготовленности возможно приблизительно до 50 лет. У занимающихся долгие годы оздоровительным бегом возрастных отличий в результатах выполнения контрольных упражнений практически не наблюдалось. В массовых лыжных марафонах до 60 км и массовых забегах до 20 км многие соответственно подготовленные люди до 55 лет успешно конкурируют с более молодыми и из года в год улучшают свои результаты. Вместе с тем после 55 лет это наблюдается значительно реже. Тем не менее, можно считать, что возрастное снижение показателей физической подготовленности в период от 30 до 50 лет в большей мере обуславливается детренированностью организма в связи с ограничением двигательной активности.

Данные по изучению оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями свидетельствует о том, что работники и учащиеся, имеющие активный двигательный режим с использованием различных форм и средств ОФК, реже болеют и в меньшей степени подвержены простудным заболеваниям, чем не занимающиеся ОФК и спортом.

Следовательно, повышение физической работоспособности, расширение резервов сердечно-сосудистой системы, ограничение инволюционных процессов можно рассматривать как достижение оздоровительного эффекта при занятиях физическими упражнениями.

Литература:

1. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа,— Мн., Тесей, 2003.
2. О проведении в учебных заведениях и учебно-воспитательных учреждениях, направленных на формирование здорового образа жизни учащихся и студенческой молодежи. Постановление Совета Министров РБ от 30 октября 1998г. № 1668.
3. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. - Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 1004. - 101 с.

1.4. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания

План:

1. Принцип оздоровительной направленности в физкультурно-оздоровительной тренировке.
2. Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие здоровья.

1. Принцип оздоровительной направленности в физкультурно-оздоровительной тренировке

Системе физического воспитания присущи принципы, которые составляют исходные теоретические положения, выражающие социальную ее направленность.

Принципы оздоровительной физической культуры находят отражение в направленности ее функций, основных задачах и методах их реализации.

Суть *принципа оздоровительной направленности* заключается в требовании оптимизации процесса физического воспитания с целью достижения наибольшего и безусловного эффекта укрепления здоровья. Иначе говоря, какие бы специальные задачи не решались в процессе физического воспитания, и какие бы ситуации при этом не складывались, непреложной остается установка на обязательное достижение оздоровительного эффекта.

Такая установка, казалось бы, звучит необычно: ведь само по себе физическое воспитание не мыслится без оздоровления занимающихся. Вместе с тем, благотворное влияние на здоровье вовсе не является простым автоматическим следствием. Ведь в процессе применения повышенных функциональных нагрузок, что закономерно для физического воспитания, а особенно спорта, часто весьма непросто определить грань, разделяющую их позитивный и негативный эффекты. Принцип оздоровительной направленности в системе физического воспитания имеет действительный характер прежде всего потому, что его реализация обеспечивается всем комплексом необходимых социальных условий — непрерывным повышением благосостояния народа, улучшением быта, развитием социальной гигиены, совершенствованием системы здравоохранения, укреплением материальной спортивной базы, повышением культуры и образования, воспитания людей.

Государство заинтересовано в здоровье народа и творческом долголетии каждого члена общества. При этом возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь.

Специалисты по ОФК призваны в своей работе неукоснительно соблюдать *основные положения принципа оздоровительной направленности*:

1. При выборе средств физического воспитания исходить из их оздоровительной ценности как обязательного критерия.

Безусловно, все средства системы физического воспитания в своей основе несут оздоровительный эффект. Однако этот эффект зависит от того, как будут использованы физические упражнения. Ведь одно и то же средство в зависимости от методики его применения может как содействовать укреплению здоровья, так и иметь негативные последствия. В связи с этим специалисту по физической культуре важно квалифицированно подходить к выбору средств, направленно использовать их, добиваясь в конечном итоге положительного результата. Те же требования имеют место и при использовании естественных факторов природы в оздоровительных целях (солнца, воздушной и водной среды).

2. Планировать и регулировать функциональные нагрузки в соответствии с закономерностями укрепления здоровья. Здоровье — главное богатство человека, важнейшее условие его социальной активности. Занятия физическими упражнениями — источник здоровья и работоспособности людей различного возраста и пола.

В связи с этим специалистам по ОФК при планировании занятий важно помнить о необходимости подбора оптимальных нагрузок, адекватных приспособительным возможностям человеческого организма, что будет иметь прямой выход на повышение физической работоспособности и укрепление здоровья.

Принцип оздоровительной направленности имеет свою конкретизацию в регулировании функциональных нагрузок, порядке их изменения и чередования с отдыхом.

Рациональное сочетание объема и интенсивности выполняемых упражнений с учетом возраста, пола и состояния здоровья занимающихся является главным условием занятий с оздоровительной направленностью.

3. Обеспечивать регулярность и единство врачебно-педагогического контроля. Основная задача врачебного контроля за занимающимися ОФК и МС заключается в изучении изменений в состоянии здоровья, физическом развитии и работоспособности, которые обусловлены влиянием систематических занятий физическими упражнениями. Врачебный контроль позволяет изучать также нарушения в состоянии здоровья, которые возникают в связи с неправильной методикой физических упражнений, разрабатывать меры их предупреждения, лечения и устранения, обосновывать показания к занятиям, исходя из состояния здоровья занимающихся.

Диспансеризация физкультурников должна осуществляться кабинетами врачебного контроля, которые работают при спортивных обществах, поликлиниках, в учебных заведениях.

Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания предполагает постоянное деловое содружество специалиста-педагога и врача в решении всех проблем, касающихся оздоровительного эффекта занятий — от допуска к занятиям до текущего нормирования нагрузок.

Таким образом, *принцип оздоровительной направленности является одним из ведущих*. Он органически связан с другими фундаментальными принципами физического воспитания, поскольку без здоровья реально не осуществимы ни всестороннее развитие, ни полноценная жизнедеятельность человека.

2. Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие здоровья

В связи с научно-техническим прогрессом, автоматизацией производственных процессов, ограничивается ДА человека. Доля мышечных усилий в энергетическом балансе человечества за последние 100 лет сократилась с 94 до 1%.

Именно поэтому проблема ОФК приобретает в наши дни исключительно практическую значимость. Ведь занятия ОФК и МС — это искусственное увеличение физической активности человека для удовлетворения его естественных потребностей в движениях. Потребность эта запрограммирована природой. Объем мышечных усилий наших предков был достаточно значительным, при этом энергообмен за сутки составлял примерно 5000 ккал, тогда как в настоящее время на мышечную работу человек физического труда затрачивает 1200-2000 ккал, а люди умственного труда значительно меньше. Бездействие мышц, составляющих около 40% массы тела человека, опасно для организма.

Геронтологи отмечают, что долгожителями, как правило, являются люди, живущие в достаточно суровых условиях, требующих напряжения физических сил.

Под критическим минимумом ДА подразумеваются те граничные параметры рационально организованной двигательной деятельности в условиях повседневного быта, отступление от которых в сторону уменьшения ведет к регрессу функциональных возможностей организма (Л. П. Матвеев). Вместе с тем, чрезмерность физических нагрузок также может негативно сказаться на здоровье человека.

Современному взрослому человеку, если его работа не связана с физическим трудом, для компенсации гиподинамии на занятия физическими упражнениями необходимо отводить до 10 ч в неделю, т.е. примерно 1,5 ч в сутки (М. Я. Виленский, В. И. Ильинич).

В этом случае при занятиях ходьбой норма ДА взрослого человека составляет 10-14 тыс. шагов в день, или 7-10 км.

В настоящее время такую нагрузку имеют менее 50% горожан. Например, ДА учителей школ и преподавателей вузов составляет в среднем только 2,1-4,3 тыс. шагов в сутки (1,5-3 км).

Необходимый уровень ДА зависит от состояния здоровья, физической подготовленности и возраста занимающихся ОФК. Так, людям среднего возраста (35-60 лет) с невысоким уровнем физической подготовленности для профилактики ишемической болезни сердца целесообразно проходить ежедневно хотя бы по 5 км (А. Н. Климов, Б. М. Липовецкий), постепенно увеличивая дистанцию до 7-10 км в соответствии с ростом физической работоспособности.

У молодых людей с достаточно высоким уровнем физической работоспособности необходимый уровень ДА может быть достигнут за счет повышения интенсивности физических упражнений. При занятиях ОФК и МС существуют, однако, пределы, которые ограничивают интенсивность физических нагрузок.

Таким пределом является порог анаэробного обмена (ПАНО) — показатель интенсивности работы, при превышении которого в организме возникает дефицит кислорода, накапливается кислородный долг, в крови и тканях повышается концентрация молочной кислоты и быстро наступает утомление. При занятиях ОФК и МС нагрузки должны выполняться до уровня ПАНО, т.е. в аэробной зоне, когда организм получает необходимое количество кислорода во время самой работы. Это упражнения умеренной интенсивности. У лиц, занимающихся ОФК и МС, ЧСС на уровне ПАНО примерно составляет для пожилых — 140-150 уд./мин, для молодых — 160-170 уд./мин и в каждом конкретном случае зависит от физической подготовленности человека (Батурин К.А., Литвинова Л.И.). С повышением аэробной работоспособности уровень ПАНО увеличивается.

Выполнение длительных, неинтенсивных физических упражнений в зоне аэробного энергообеспечения (ходьба, бег, плавание и т.д.) было названо К. Купером аэробикой. При занятиях аэробикой с ростом физической работоспособности и повышением ПАНО как раз и создаются условия для повышения интенсивности работы и достижения необходимого уровня физической активности за меньшее количество часов физической работы в недельном цикле занятий ОФК. Так, К. Купер считает, что минимум необходимой ДА (1000 ккал на физическую работу) может быть достигнут при 15 км медленного бега в неделю (30-40 мин в день) и не советует увеличивать ее свыше 25 км, считая, что пробегание больших дистанций уже не решает задач укрепления здоровья и связано или с подготовкой к соревнованиям, или с удовлетворением самолюбия.

Однако существуют и другие точки зрения: для нормальной жизнедеятельности человека и поддержания хорошего здоровья необходимо тратить на физические упражнения 2-3 тыс. ккал в неделю (Е. Миллер). Такую нагрузку можно получить при 3-4-разовой тренировке в неделю (по 1 часу бега). При этом недельная нагрузка составляет 30-40 км. Считается, что подобные нагрузки являются оптимальными для укрепления

здоровья, повышения физической аэробной работоспособности человека, и такую недельную тренировку целесообразно распределять между бегом, плаванием и спортивными играми. Однако на рекомендуемый уровень ДА могут выйти только практически здоровые люди при многолетних систематических занятиях аэробикой. Более длительная беговая нагрузка может привести к перенапряжению ССС и опорно-двигательного аппарата.

При занятиях ОФК и МС следует различать *минимальный, оптимальный и максимальный* уровень ДА.

При минимальной ДА поддерживается достигнутый уровень физической подготовленности и состояния здоровья. Уменьшение физической активности ниже этого уровня ведет к гипокинезии, возникновению и развитию различных заболеваний организма.

При оптимальном уровне систематически выполняются довольно большие нагрузки, выходящие по интенсивности на ПАНО.

Выше этого уровня работа будет происходить (в большей или меньшей степени) в анаэробных условиях, что снижает оздоровительный эффект и может вести к перенапряжению и заболеваниям. Такие нагрузки можно отнести к *максимальным*.

Оптимальный уровень ДА способствует совершенствованию аэробных возможностей, улучшению состояния ССС, дыхательной, нервно-мышечной систем, увеличению резервов организма, замедлению процессов старения.

Эти эффекты во многом связаны с адаптивным синтезом белка, что стимулирует увеличение клеточных структур, активирование синтеза ферментов и улучшение жизнедеятельности организма. В процессе занятий по мере совершенствования физической работоспособности человека повышается уровень ПАНО, расширяются границы аэробной зоны и все более интенсивные нагрузки совершаются за счет аэробных источников энергии. Это еще больше повышает функциональные возможности организма, укрепляет здоровье, отодвигает старость, но физические нагрузки, тем не менее, должны оставаться в оптимальной зоне физической активности человека.

Однако рост функциональной подготовленности человека при многолетних занятиях ОФК и МС ограничивается генетическими особенностями его организма, состоянием здоровья, возрастом.

В связи с этим старение организма требует существенного пересмотра как интенсивности оздоровительной тренировки, так и ее объема. Причем при снижении интенсивности (с тем, чтобы работа проходила в аэробной зоне) длительность физических нагрузок даже увеличивается.

С понятием об оптимуме тесно связан вопрос о критериях его измерения и оценки. Разные авторы подходят к измерению параметров и оценке ДА с различных позиций. Так, Х. Моль и К. Купер измеряют ДА *временем и интенсивностью*, оценивая ее достаточность (или недостаточность) суммой баллов, набранных за неделю.

М. Ф. Гриненко, Г. Г. Саноян, В.В. Меньшиков подходят к оценке общей ДА с позиции *энергетики*. Они считают, что оптимальное использование средств физической культуры должно соответствовать оптимуму суточных затрат энергии и строиться с учетом энергозатрат человека на производстве и в быту. Так как оптимальная норма расхода энергии на мышечную деятельность у взрослого человека в сутки физиологами определена (1200-2000 ккал) и известна энергетическая стоимость различных видов деятельности на производстве, в быту и при занятиях физическими упражнениями, то несложно высчитать, сколько энергии

расходуется на мышечную работу, и определить, находится ли она в пределах оптимума, и, если нет, то соответствующим образом корректируют ее.

Рассмотрение такого подхода убеждает в том, что он может быть принят при определении общих норм ДА только частично по следующим соображениям. Если сопоставить установленный в физиологии уровень оптимума энергозатрат на мышечную деятельность и затраты энергии при различных видах трудовой деятельности, то окажется, что расход энергии меньше установленных оптимальных норм отмечается у трудящихся только одной группы — у людей умственного труда, энергозатраты которых в сутки составляют 2200-2600 ккал, в то время как оптимум находится в пределах 3000-3800 ккал в сутки (1800 ккал на основной обмен и пищеварение и 1200-2000 ккал на мышечную деятельность).

Если исходить из расчета оптимальных энергозатрат, то занятия физическими упражнениями для восполнения дефицита мышечной активности необходимы только одной группе трудящихся — людям умственного труда, а трудящиеся всех других профессиональных групп в дополнительных затратах энергии, связанных с занятиями физическими упражнениями, не нуждаются (Л. Н. Нифонтова). В то же время имеется большое количество работ разных авторов (В. И. Жолдак, Л. Н. Нифонтова, М. М. Бака), строящихся на наблюдении за трудящимися разных профессиональных групп (от умственного до тяжелого физического труда). Работы показывают, что трудящиеся, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, т.е. имеющие дополнительный расход энергии, имеют более высокие показатели в труде, меньше утомляются к концу рабочего дня, лучше восстанавливают силы к началу следующего рабочего дня, значительно меньше болеют, лучше физически развиты и т.д. Факты убеждают в том, что дополнение общего режима движений на производстве и в быту занятиями физическими упражнениями оказывает положительное влияние на трудящихся.

В свою очередь Международная биологическая программа предлагает для учета суммарной ДА ведение дневников и заполнение анкет. Так как проблема ДА является комплексной и решается для единой, целостной системы — человека, — по-видимому, параметры, характеризующие ДА, могут рассматриваться с позиций разных дисциплин, но в результате должна быть найдена ее мера: сколько нужно заниматься физическими упражнениями, какими, когда и с какой интенсивностью, т.е. *при решении проблемы ДА в любом случае нормироваться должна сама деятельность, а не параметры, характеризующие ее результат.*

Общие количественные пределы структурно-нормативной модели рационального двигательного режима трудящихся можно считать научно-обоснованными, так как данные, полученные педагогами и экономистами (А.М. Алексеев, Д.И. Дьяков), вывели на одни и те же количественные пределы рациональных параметров характеристик двигательного режима. *Для работающего населения обозначены пределы рационального недельного объема занятий физическими упражнениями - 6 часов, их интенсивность, кратность занятий и их характер определяется содержанием. Аналогичные расчеты оптимального недельного объема ДА были произведены и для других контингентов населения. Так, для дошкольников он находится в пределах 21-28 ч, для школьников — 14-21 ч, для учащихся СПТУ, студентов средних специальных и высших учебных заведений — 10-14 ч.*

Оценку необходимого уровня физической, т.е. двигательной, активности человека можно установить, пользуясь табл. 2. Если итоговая сумма в баллах (при учете штрафных очков) будет 70 и более, то физическую активность можно оценить на «отлично», если 50-69 — «хорошо», 30-49 — «удовлетворительно», менее 30 — «плохо».

Таблица 1.3 - Оценка физической активности (по М. Я. Виленскому и В.И.Ильнич)

Вид нагрузки	Регулярно	Нерегулярно	Невыполнено
Баллы			
Утренняя гимнастика (или другие движения)	10	7	0
Подъем по лестнице без лифта	5	3	0
Передвижение пешком: на работу с работы	5	3	0
	5	3	0
Физкультура на производстве	10	5	0
Физкультурные занятия (секции, группы, самостоятельно): в свободное время в выходные дни	30	10	0
	15	7	0
Закаливающие мероприятия	5	3	0
Участие в спортивных и физкультурно- оздоровительных мероприятиях	10	5	0
Подготовка к сдаче норм комплекса «Здоровье»	10	5	0
Выполнение физической работы на дому	5	3	0
Штрафные баллы			
Курение	-10		
Употребление алкоголя	-10		
Нарушение режима дня	-5		
Несоблюдение режима питания	-5		

Для определения минимального уровня ДА взрослого человека можно использовать данные, представленные в табл. 1.4. Минимум ДА за неделю — 10 очков.

Таблица 1.4 - Примерная оценка эффективности двигательной активности (по Х. Молю), 1 очко

Вид занятия	Длительность выполнения, мин
Легкий бег	10
Прогулка на велосипеде, зарядка, гребля, плавание	15
Ходьба быстрая, волейбол, лыжи, теннис	30
Теннис настольный, танцы	45
Работа в саду или огороде	60

Однако индивидуализация нагрузок требует систематического оперативного, текущего и этапного, физиологического, врачебного и педагогического контроля функционального состояния организма, его физиологической работоспособности и состояния здоровья для внесения корректировок в выполняемые физические нагрузки. Только при этих условиях занятия ОФК и МС дают ожидаемый эффект.

Литература:

1. Батурин К. А., Литвинова Л. И. Контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой. IVИИ., 1992. С. 6-9.

1. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – С. 53 – 64; 260 - 263.

2. Храмов В. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Тексты лекций. – Гродно: ГрГУ, 2000. – С. 28 – 30.

1.5. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение оздоровительной физической культуры. Научные аспекты ОФК.

План:

1. Роль и значение нормативной в развитии физической культуры и спорта.
2. Научные аспекты ОФК.

1. Роль и значение нормативной в развитии физической культуры и спорта

Государственная политика в области ОФК и массового спорта (МС) направлена на укрепление здоровья нации, физическое развитие, повышение творческого долголетия, продление жизни каждого гражданина страны. Вопросы развития ОФК в настоящее время рассматриваются в прямой связи с решением задач развития экономики, культуры, воспитания подрастающего поколения.

Одним из основных вопросов управления ОФК является обеспечение ее законодательными и нормативно-правовыми актами. Их разработка и юридическое закрепление осуществляется на следующих управленческих уровнях: общегосударственном - на уровне управленческого решения ведущего министерства, курирующего конкретные вопросы ОФК, и на уровне комплексного управленческого решения, вырабатываемого несколькими министерствами; общественно-ведомственным - на уровне республиканских и ведомственных (территориальных и производственных) общественных организаций. Общегосударственные управленческие решения направлены на организацию и регулирование всех видов деятельности в области физической культуры и ее основных подсистем: физического воспитания подрастающего поколения, ОФК и спорта. Министерско-управленческие - направлены на организацию и координацию всех видов деятельности в одной из подсистем физической культуры. Общественно-ведомственные - направлены на организацию и регулирование всех видов деятельности в одной из подсистем физической культуры, развиваемой общественными органами управления в определенных территориально-производственных сферах страны.

Основными направлениями государственной политики в сфере физической культуры и спорта являются: создание условий всем категориям и группам населения для занятия физической культурой и спортом; вовлечение населения в занятия физической культурой и спортом; содействие формированию у спортсменов и иных физических лиц, занимающихся физической культурой и спортом, патриотизма и национального самосознания; обеспечение безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий; физическое воспитание подрастающего поколения, содействие развитию школьного, студенческого спорта; обеспечение подготовки спортивного резерва, спортсменов высокого класса; обеспечение участия спортсменов в международных спортивных мероприятиях, формирование национальных и сборных команд по видам спорта, их материально-техническое, медицинское, научно-методическое и (или) иное обеспечение; популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

В итоге своевременная разработка и целенаправленное использование законодательной и нормативно-правовой базы способствуют дальнейшему развитию массового спорта, расширению сети физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Нормативная база в сфере ФКиС отражает основные положения Постановлений Правительства, в которых в четкой форме прописаны ключевые положения данной деятельности для всех организаций, независимо от форм собственности.

2. Научные аспекты ОФК

Методы научного познания принято делить на общие и специальные.

Общие методы научного познания обычно делят на три большие группы: 1) методы эмпирического исследования (наблюдение, сравнение, измерение, эксперимент); 2) методы, используемые как на эмпирическом, так и на теоретическом уровне исследования (абстрагирование, анализ и синтез, индукция и дедукция, моделирование и т.д.); 3) методы теоретического исследования (восхождение от абстрактного к конкретному и др.).

Экспериментальное изучение объектов по сравнению с наблюдением имеет ряд преимуществ: 1) в процессе эксперимента становится возможным изучение того или иного явления в «чистом виде»; 2) эксперимент позволяет исследовать свойства объектов действительности в экспериментальных условиях; 3) важнейшим достоинством эксперимента является его повторяемость.

В ходе этого этапа исследователь осуществляет:

а) критическую оценку и проверку каждого факта, очищая его от случайных и несущественных примесей;

б) описание каждого факта в определенных терминах той науки, в рамках которой ведется исследование;

в) отбор из всех фактов типичных, наиболее повторяющихся и выражающих основные тенденции развития;

г) классификацию фактов по видам изучаемых явлений, по их существенности, приводя их в систему;

д) вскрывает наиболее очевидные связи между отобранными фактами, т.е. на эмпирическом уровне исследует закономерности, которые характеризуют изучаемые явления.

К наиболее актуальным темам научных исследований в области физической культуры и спорта в настоящее время можно отнести следующие: влияние оздоровительных, образовательных и воспитательных воздействий средств физической культуры и спорта на различные по возрасту, полу, уровню образования, образу жизни, учебной, трудовой деятельности категории занимающихся; совершенствование методики стимулирования естественного созревания функций организма, психики у детей различных возрастных групп, формирование правильной осанки, повышение общей физической подготовленности, неспецифической устойчивости к воздействию внешней среды обитания, лечебные возможности физических упражнений при различных видах заболеваний, продление жизни; разработка и совершенствование методик повышения уровня теоретической подготовленности занимающихся; обогащение их двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным опытом, опытом общения; обучение занимающихся методам познания самих себя, своих способностей, достоинств и недостатков; стимулирование глубоко осознанного и активного отношения к занятиям физическими упражнениями и спортом, к учебе, трудовой деятельности и др.; поиск эффективных методик применения средств физической культуры и спорта в целях активного отдыха, восстановления работоспособности после умственных, физических и эмо-

циональных напряжений, постепенного вхождения в процесс учебной, спортивной и профессиональной деятельности; возможности средств и методов физической культуры и спорта при занятиях с людьми среднего и пожилого возраста; содержание физического воспитания различных групп населения по формированию здорового стиля жизни, по спортивной подготовке в детско-юношеском, массовом спорте, спорте высших достижений; совершенствование методики проведения школьного урока и его частей; проблемы, связанные с физическим воспитанием детей дошкольного возраста.

Таким образом, характеризуя природу научного познания, можно выделить следующие его основные признаки: предметность, объективность, системность и истинность научного знания; выход научного познания за рамки обыденного опыта и изучение им объектов с целью необходимости практического применения полученных знаний, так как наука в большей мере, чем другие формы познания, ориентирована на практику и практическую деятельность людей:

1. Сбор и анализ информации по теме исследования. Постановка проблемы.

2. Составление рабочего плана исследования, формулировка названия. Разработка гипотезы. Определение объекта, предмета и задач исследования. Постановка цели. Подбор исследуемых. Выбор методов исследования. Организация исследования

В этой связи очевидна и объяснима ориентация научных исследований (В.Т. Кудрявцев, В.А. Шишкина, Л.Д. Глазырина, В.Н. Шебеко, Т.Ю. Логвина) на обновление подходов к сохранению и укреплению здоровья различных групп населения как ведущую задачу концепции научно-методического обеспечения оздоровительной физической культуры, которая базируется на следующих теоретико-методологических подходах:

1. Интегрированный подход к здоровьесбережению и здоровьесохранению в процессе организации ОФК, что обеспечивает целостность и гармоничность личности.

2. Комплексный подход к построению оздоровительно-развивающей деятельности в условиях личностно-ориентированного формирования основ культуры здоровья в учреждении (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров, Ю.Ф. Змановский).

3. Принятие ценностей здорового образа жизни как основополагающего фактора в формировании и укреплении здоровья детей (В.А. Шишкина, Т.Ю. Логвина).

4. Проектирование образовательно-оздоровительной среды для формирования у воспитанников ценностно значимого отношения к здоровьесбережению, приобретению умений и навыков здорового поведения.

5. Получение образовательно-оздоровительного эффекта посредством воспитания у личности способности осмысленно регулировать физические и соматические связи через развивающие формы двигательной активности (В.Г. Алямовская).

6. Направленность образовательного процесса на предупреждение утомляемости организма, восстановление и повышение работоспособности средствами психогигиенических мероприятий и физической культуры при единстве оздоровительных, образовательных, развивающих, воспитательных задач.

7. Индивидуально-дифференцированный подход как ключевой элемент в образовательно-развивающей работе с детьми (В.Н. Шебеко, М.А. Рунова, В.Г. Алямовская).

8. Воспитание и развитие здорового ребенка в условиях индивидуализированного здоровьесберегающего процесса (В.Г. Алямовская).

9. Полифункциональный подход к построению единого двигательного пространства для удовлетворения у детей потребности в движении и познании (Н.И. Бочарова).

10. Психофизическое здоровье и развитие как главные ориентиры повышения ресурсных возможностей организма, оптимизации физической активности формами и

методами образовательно-оздоровительной деятельности (В.Т. Кудрявцев, В.А. Шишкина, Л.Д. Глазырина).

11. Спортивно-ориентированная направленность физического воспитания при одновременном взаимодополняющем развитии мотивационного, духовного, творческого, интеллектуального компонентов личности ребенка (В.Н. Шебеко, Л.Д. Глазырина, М.Ю. Картушина).

12. Обогащение содержания образовательного процесса формами и методами развивающей педагогики оздоровления с установкой на проблематизацию двигательного опыта через введение ребенка в зону ближайшего развития своих собственных двигательных возможностей (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров, Т.В. Нестерук, В.Т. Алямовская).

13. Вплетение в ткань двигательно-игровой деятельности динамичного процесса образного мышления, оперативно преобразующего и создающего новый двигательный образ при формировании культуры движений (Л.Д. Глазырина, В.Т. Кудрявцев, В.А. Шишкина).

14. Наличие в фундаменте современных здоровьесберегающих методик и технологий формирования основ культуры здоровья в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни (В.А. Шишкина, Л.Д. Глазырина, В.Н. Шебеко, М.Ю. Картушина).

Литература:

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. - М.: ФиС, 1987. - 126 с.

2. Туманов, С. И. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в высшем учебном заведений : дис. ... канд. пед. наук / С. И. Туманов. - М., 2001. - 178 с.

3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 5-е изд. - М. : Издательский центр Академия, 2009. - 272 с.

4. Дипломная работа: методические рекомендации по написанию [Текст] / Государственное учреждение образования "Республиканский институт высшей школы" ; сост. Н. В. Романчик. - Минск : РИВШ, 2013. - 46 с.

5. Философия и методология науки [Текст]: учебное пособие для аспирантов / А.И.Зеленков, Н.К.Кисель, В.Т.Новиков [и др.] ред. А. И. Зеленков. - Минск : Асар, 2007. - 384 с.

6. Тихонов, В.А. Основы научных исследований: теория и практика: учебное пособие для вузов / В.А. Тихонов [и др.]. - М.: Гелиос АРВ, 2006. - 352 с.

РАЗДЕЛ 2

ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2.1. Природные и социально-экономические факторы функционирования и развития оздоровительной физической культуры

План:

1. Характеристика природных факторов оздоровительной физической культуры.
2. Характеристика социально-экономических факторов развития оздоровительной физической культуры.
3. Характеристика объективных и субъективных факторов развития оздоровительной физической культуры.

1. Характеристика природных факторов оздоровительной физической культуры

Оздоровительная физическая культура - исторически обусловленное социальное явление, которое подчиняется общим закономерностям развития общества. Эти закономерности всецело зависят от характера тех отношений, которые устанавливаются между людьми и природой, между самими людьми в процессе их жизнедеятельности. Следовательно, познание и научное управление ОФК невозможно без изучения причинно-следственных связей, обуславливающих ее возникновение, функционирование и развитие как обязательного атрибута жизни и деятельности людей. Исходя из причинно-следственных связей можно выделить *природные* (естественные), *социальные* (социально-экономические), *объективные и субъективные* факторы.

Вся деятельность человека, в том числе и физкультурно-оздоровительная, осуществляется в определенных природных, естественных условиях. В понятие «природа» включается как сам человек, так и все его естественное окружение, условия его обитания.

К природным условиям существования и развития человека, как правило, относят географическую, экологическую и климатическую среду.

Под *географической и климатической* средой понимается та часть природы, непосредственно взаимодействующая с человеческим обществом. Она служит естественной основой развития ОФК:

1) рельеф местности, климатические условия определяют характер физических упражнений и связанных с ними искусственных средств оздоровления (зимние и летние виды спорта, виды туризма, водные виды спорта, передвижения на лыжах, коньках, длительность использования естественных факторов природы (воды, воздуха, солнца, влажности воздуха и т.д.), применяемых в различных видах ОФК;

2) рельеф местности, погодные условия определяют характер спортивных сооружений, выбор времени для проведения занятий оздоровительной направленности, содержание физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований;

3) природные, климатические условия заставляют человека развивать технические устройства, транспортную систему, приборы искусственного солнечного облучения, бассейны, водно-спортивные комплексы и др., создавать искусственные трамплины, зимние сады и т.д.

Экологическая среда - это качественное состояние живой природы, проявляющееся в равновесии растительного и животного мира. Она определяется наличием физических, химических, радиационных, магнитных и др. элементов в воздухе, воде, земном покрове, растительном и животном мире, температурными режимами и влажностью воздуха, которые составляют необходимое, естественное условие безопасного существования всей живой природы, в том числе и человека. Экологическая среда становится фактором функционирования и развития ОФК двумя аспектами: - во-первых, как естественный фон занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью (горный или чистый воздух и вода, соотношение зеленых насаждений в сочетании с размерами лесных массивов и т.д.);

- во-вторых, как фактор разрушающей деятельности людей в процессе производства, разработки энергетических источников, нарушения гармонии лесных и нелесных территорий, условий сохранения равновесия естественных связей животного мира и т.п., а, следовательно, отрицательно сказывающихся на здоровье людей.

Психические последствия аварии проявляются в нарастании состояния тревожности, страха за свою жизнь и жизнь близких людей, известной в науке как «радиофобия», в безрадостной обстановке в трудовых коллективах, семьях; нарастании безысходности, утрате смысла жизни (12). Все это ставит перед обществом, государством задачи решения указанных проблем, что предопределяет изучение, методическое обеспечение и организацию занятий физическими упражнениями с акцентированной оздоровительной направленностью для людей, проживающих на радиационных территориях.

Географические, климатические и экологические факторы жизнедеятельности людей являются фоновыми условиями для эффективной жизнедеятельности населения и развития ОФК.

2. Характеристика социально-экономических факторов развития оздоровительной физической культуры

В зависимости от целей и практического назначения научного анализа социально-экономические факторы развития ОФК можно классифицировать по следующим группам: общие и специфические; факторы, воздействующие на ОФК непосредственно или опосредованно; объективные и субъективные факторы; внешние и внутренние.

К общим социально-экономическим факторам (условиям) относятся те, которые воздействуют на все сферы общественной жизни в стране. В эту группу факторов можно включить: общественно-политический строй и связанные с ним характер способа производства, производственных отношений, эффективность экономики, политические механизмы регуляции этих отношений.

Решая прогрессивные задачи удовлетворения насущных потребностей людей в пище, одежде, жилье современное производство отрицательно сказывается на основной производительной силе - человеку и его окружающей среде. Это проявляется в снижении доли физического труда, нарастании эффектов гиподинамии и гипокинезии; влиянии факторов производства (загрязненности, запыленности, загазованности, токсичности, вибрации и т.п.) на различные системы организма работающего человека, и, как следствие, увеличении числа профессиональных заболеваний. В то же время современное производство

предъявляет определенные профессиональные требования к физической, психической и двигательной подготовке человека - работника.

Все это обуславливает наличие и развитие всех видов ОФК, направленных на подготовку человека к труду и его восстановления после трудовой деятельности, т.е. производственной физической культуры, физической реабилитации, физической рекреации.

Социализация молодого поколения, связанная с условиями и характером общественного производства, уровнем развития науки и техники современного общества предъявляет повышенные требования к уровню образования детей, подростков, молодежи, что проявляется в увеличении объемов учебных предметов, психической нагрузки, снижении доли свободного времени на восстановление после учебного дня. Более 83.0% дневного времени учащиеся и студенты находятся в малоподвижном состоянии (уроки, лекции, семинары, домашние задания, зачеты, экзамены и т.д.).

Это, в свою очередь, вызывает негативные последствия в состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности данной категории населения.

Так среди студенческой молодежи к первой медицинской группе «здоров» относится 58.9%, ко второй группе «непатологические отклонения в состоянии здоровья» - 26.8%, к третьей медицинской группе «болен» - 14.3%. От 25 до 35% школьников по окончании школы уже относятся к специальной медицинской группе и нуждаются в оздоровительной реабилитации.

Ориентированное на народные потребности государство разрабатывает и осуществляет на практике комплексные и локальные программы, направленные на смягчения или устранения негативного влияния социально-экономических факторов. Среди этих программ находят свое место и программы развития ОФК для всех контингентов населения РБ, что в целом обеспечивает актуализацию внимания к развитию ОФК на всех уровнях власти.

Специфические факторы - это условия, характерные только для ОФК: научные, педагогические, управленческие факторы, направленные на воспитание и развитие, организацию и координацию усилий людей в области оздоровления средствами физической культуры. Преобладающие направления, виды, формы и методы занятий физическими упражнениями зависят от степени и направленности проявления социально-экономического фактора.

Частные факторы - это условия для развития ОФК, которые возникают в отдельных регионах, областях, экономических или территориальных районах проживания людей, отраслях народного хозяйства, среди различных социально-демографических групп населения.

3. Характеристика объективных и субъективных факторов развития оздоровительной физической культуры

По степени, характеру и методу воздействия на развитие ОФК все социально-экономические факторы можно разделить на объективные и субъективные. К *объективным* факторам, влияющим на развитие и функционирование ОФК относятся: демографическая ситуация и демографические процессы, т.е. размеры населения, его естественное движение (рождаемость, смертность, миграция), половозрастная и социальная структура, преобладание городского над сельским населением, профессиональная структура и ее развитие; объем времени, которое может выделить все население или его отдельная часть на занятия физическими упражнениями в режиме труда, учебы, отдыха; размеры, форма и система финансирования ОФК; количество, качество и степень использования спортивных сооружений, система их организации и размещения; производство, торговля, организация проката и использования спортивного

оборудования и инвентаря; наличие кадров, их подготовка и использование, организация и оплата труда работников физической культуры; руководство, организация, планирование ОФК и степень их совершенства; методы и формы привлечения к занятиям физкультурно-оздоровительной направленности; совершенствование форм и повышение действенности пропаганды ЗОЖ; степень физкультурной образованности, уровень физической культуры социальных групп, отдельной личности, физкультурно-спортивные предпочтения.

Субъективные факторы развития и функционирования ОФК проявляются в двух аспектах: в реальном образе жизни людей, способах их досугового времяпрепровождения; в осознании необходимости здорового образа жизни, уровне физической культуры личности и ее образованности в области ОФК, реализующихся в физкультурной активности.

Исследования образа жизни населения нашей страны (Кривцун- Левшина Л.Н., Кривцун В.П., Фурманов А.Г., Аверина Т.Е. и др.) показывают нарастание тенденции к нездоровому образу жизни. Так, 5 тыс. состоит на учете в связи с наркоманией, из них 50% - молодые люди в возрасте до 25 лет; среди ВИЧ инфицированных на их долю приходится 30%; растет число населения, в том числе и молодежи, систематически употребляющих спиртные напитки, табакокурение. В досуговом времяпрепровождении основными являются пассивные виды деятельности: просмотр телевидения, видеозаписей, слушание магнитофонных записей; у взрослого контингента населения эти виды деятельности «разбавляются» работой на приусадебных участках, ведением хозяйства и т.д. Занятиям физическими упражнениями уделяют внимание 13,1% трудящихся, 53,5% учащихся и студентов. В этом аспекте образа жизни населения наблюдается тенденция к снижению здравообеспечивающих видов досуга; физкультурную активность в 1995 г. проявляли 49,1% трудящегося населения и 68,8% учащихся и студентов). Далеки от здорового образа жизни режим и качество питания населения, особенно молодежи: более 60% учащейся и студенческой молодежи питаются нерегулярно или 1-2 раза в день; немногим более 30% в составе своего питания имеют все необходимые для организма компоненты.

Совокупность негативных факторов производства, экологии, социально-экономических условий переходного этапа развития нашего общества, субъективные ориентации населения на нездоровый образ жизни привели к резкому снижению состояния здоровья людей, наносят генетический ущерб как отдельной личности, так и обществу в целом. Растет число детей с особенностями в психофизическом развитии: 316 тыс. имеют недостатки в умственном и физическом развитии, 25% молодых людей имеют ограничения в профессиональном самоопределении.

Ухудшение состояния здоровья, снижение уровня физического развития и физической подготовленности населения осознается как на объективном (на уровне государства и его министерств, ведомств), так и субъективном уровне: у подавляющего большинства трудящихся, учащихся, студенческой молодежи потребность в улучшении и сохранении оптимального состояния здоровья находится на 1 -м месте в их структуре потребностей. Однако, на реальном уровне ее удовлетворения наблюдается противоречие между значимостью здоровья и стремлением его обеспечения.. Одним из субъективных факторов физкультурной пассивности основной части населения является отсутствие или недостаточное наличие знаний, умений и навыков соблюдения ЗОЖ, занятий физическими упражнениями. Так, среди трудящихся 34,1% недостаточно информированы в области основных компонентов ЗОЖ, 34,8% не информированы вообще; среди учащихся общеобразовательных школ - соответственно 48,2%, 12,9%, студентов - 52,9%, 6,3%.

Аналогичная ситуация складывается в наличии у населения умений обеспечения ЗОЖ, занятий физическими упражнениями: среди трудящихся 78,6% не умеют или недостаточно умеют осуществлять различные виды деятельности в области ЗОЖ, среди учащихся и студентов - соответственно 61,3% и 64,8%.

Выявленное в результате научных исследований состояние субъективного отношения населения к своему здоровью, умение его обеспечивать (не обеспечивать) предопределяет насущную необходимость интенсивного развития всех компонентов и видов деятельности в области ОФК: лечебной физической культуры, физической реабилитации, адаптивной, производственной физической культуры, физической рекреации; актуализирует современную содержательную направленность агитационно-пропагандистской и педагогической деятельности.

Субъективный фактор развития ОФК проявляется в отношении различных групп населения к определенным формам, средствам и условиям организации занятий физкультурно-оздоровительной направленности. Так, основными формами занятий для части населения (взрослых и молодежи) являются самостоятельные занятия в домашних условиях или в компании друзей, знакомых (85,3%-42,3%), группы «здоровья», ОФП (39,2), для молодежи - спортивные секции, клубы по спортивным интересам по месту учебы (73,2%). Предпочитаемыми видами физических упражнений выступают занятия утренней гимнастикой, беговыми упражнениями, плаванием, спортивными играми, лыжным спортом, ритмической гимнастикой, атлетической гимнастикой, туризмом (30,0%-10,2%). Наблюдается тенденция проявления интереса населения к езде на велосипеде, закаливанию, моржеванию, гребле, восточным видам единоборств и др., что предопределяет в структуре ОФК традиционные оздоровительные физические упражнения и развитие новых форм и средств оздоровления и досуга людей.

Субъективное отношение населения в области ОФК проявляется и в мотивах физкультурной пассивности, которые подразделяются на две группы:

1-я группа мотивов связана с недостатками в организации занятий физическими упражнениями (негде заниматься, нет тренеров, методистов, спортивного инвентаря, спортивных сооружений по месту работы, учебы, жительства, нужной спортивной секции).

2-я - с недопониманием значения физических упражнений в жизнедеятельности человека и отсутствием способности к их выполнению (нет свободного времени, знаний и умений; не позволяет состояние здоровья, возраст; не могу заставить себя заниматься, считаю это не нужным делом).

Таким образом, объективные и субъективные факторы взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом и оказывают влияние на развитие и функционирование оздоровительной физической культуры.

Литература:

1. Кривцун В.П. Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы: Учебно-методический комплекс (электронный ресурс): УО « Витебский государственный университет им П.М. Машерова», Витебск, 2011г.
2. Кривцун В.П., Левшина Л.Н. О формировании здорового образа жизни у различных социально-демографических групп населения// Демографические проблемы Беларуси: Труды 1-го междун. конгресса – Мн., 1999. С – 145.
3. Фурманов А.Г. , Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вуза. - Мн.: Тесей. 2003. - С. 64-72.

2.2. Агитационно-пропагандистская деятельность в ОФК

План:

1. Понятие "агитация" и "пропаганда", их место в жизнедеятельности общества. Цель, задачи и структура агитационно – пропагандистской деятельности.
2. Виды и формы агитационно – пропагандистской деятельности. Содержание и принципы агитационно – пропагандистской деятельности.
3. Организационно-управленческие и методические вопросы агитационно-пропагандистской работы в области ОФК.
4. Понятие, сущность, содержание и методика формирования физкультурной активности личности. Психолого-педагогические особенности формирования физкультурно-спортивной мотивации.

1. Понятие "агитация" и "пропаганда", их место в жизнедеятельности общества. Цель, задачи и структура агитационно – пропагандистской деятельности

Под агитацией (от лат. agitatio - побуждение к чему-либо) следует понимать действие, преследующее задачу убедить объект в чем-либо, склонить к чему-либо.

Под пропагандой (от лат. propaganda - распространять) следует понимать распространение и разъяснение идей, учений, взглядов, теорий (Словарь иностранных слов: - М.: Советская энциклопедия, 1964. - С. 20, 525).

Агитация и пропаганда - два взаимосвязанных ориентирующих воздействия, целью которых является доведение до сознания, чувств и эмоций личности определенных идей, взглядов, учений, теорий, и на этой основе формирование и удержание (сохранение) убеждения в необходимости определенных действий, деятельности, т.е. проявлении активности в оздоровительной физической культуре - физкультурной активности.

Ориентирующее воздействие на личность в процессе агитации и пропаганды осуществляется на *институциональном и не институциональном* уровнях.

К институциональному уровню относятся воздействия средств массовой информации (СМИ) и специально организованные действия соответствующих организаций как субъектов ориентации (работников детских садов, общеобразовательных школ, средних специальных учебных заведений, вузов, медицинских и культурных учреждений и т.п.). *К не институциональному уровню* относятся ориентирующие воздействия на личность неформального (друзей, товарищей, знакомых) и семейного окружения (родителей, родственников).

Степень интенсивности ориентирующего воздействия на личность перечисленных субъектов ориентации неоднозначна. Исследования показывают, что ведущее ориентирующее воздействие на личность среди институциональных субъектов оказывают СМИ (44,3%), в меньшей степени - медицинские работники поликлиник и больниц (20,7%), физкультурные специалисты предприятий и учебных заведений (18,3%), работники физкультурно-оздоровительных и спортивных учреждений (9,4%), предприятий и учебных заведений (7,2%), руководители предприятий и учреждений (5,5%). Среди не институциональных субъектов наибольшее ориентирующее воздействие оказывают члены семьи (38,4%), знакомые - 32,6%(1).

Следовательно, вопрос привлечения к занятиям физическими упражнениями оздоровительной направленности различных социально-демографических групп населения это вопрос формирования духовной подсистемы физкультурной деятельности путем ориентирующего воздействия на личность институциональных и не институциональных субъектов социальной ориентации в области ОФК.

Пропаганда и агитация, осуществляемая целенаправленно, с применением разработанных программ и при помощи присущих ей средств и методов приобретает характер и статус агитационно-пропагандистской деятельности.

В области ОФК *агитационно-пропагандистскую деятельность (АПД) следует рассматривать как целенаправленную деятельность социального субъекта по внедрению в сознание людей научно-обоснованных идей, взглядов, теорий, практического опыта по совершенствованию физических и духовных возможностей человека, их распространению и популяризации с помощью средств доставки массовой информации.*

Как и любой вид деятельности, агитация и пропаганда в своей структуре имеет следующий набор компонентов и элементов:

субъект АПД - отдельный человек или специально организованная группа людей, осуществляющая пропаганду и агитацию в области физической культуры на институциональном и не институциональном уровне. *Эффективность АПД* во многом зависит от следующих возможностей и качеств субъекта: обладание научно-обоснованной информацией определенной тематической направленности; способность к целенаправленному, планируемому способу подачи информации и организации деятельности; наличие коммуникативных способностей и вариативности в их проявлении; - наличие собственного опыта в деятельности информационного пространства (физкультурного опыта).

Объект АПД - отдельные личности, социально-демографические группы (половые, возрастные, профессиональные, медицинские и т.д.) с присущими им различными уровнями информированности, образованности, мотивами, состоянием здоровья, двигательными и физическими способностями, степенью проявления физкультурной активности.

Цель АПД - формирование устойчивой физкультурной активности различных контингентов населения. Выполнение данной цели возможно при достижении последовательно связанных между собой *задач*:

1) Повышение физкультурной грамотности, образованности населения в области ОФК, здорового образа жизни.

2) Формирование у личности мотивов занятий физическими упражнениями и доведение их до уровня убеждения в необходимости этих занятий.

3) Популяризация средств и форм ОФК, и на этой основе привлечение к регулярным занятиям физическими упражнениями различной направленности.

4) Поддержание и повышение физкультурной активности занимающихся, актуализация эффективности физкультурно-оздоровительных занятий;

Средства АПД, к которым относятся: 1) Средства массовой информации: радио, телевидение, пресса, реклама, телесвязь, почта, т.е. институциональное воздействие. 2) Коммуникативное межличностное и межгрупповое общение: членов семьи, друзей, знакомых, т.е. не институциональное воздействие. Обеспечение цели и задач АПД, достижение ее результата возможно только при тщательно подобранных ее средствах. Выбор тех или иных средств, интенсивность и эффективность их воздействия всецело зависит от следующего компонента АПД – ее методики и технологии;

Методика и технология АПД - это целенаправленный процесс применения средств, методов и форм для достижения строго запланированного результата. Ее процессуальными составляющими являются: 1) Определение проблемы и темы: - выделение актуальных проблем и противоречий в состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности людей, состоянии их сознания в области оздоровления, физических упражнений, ЗОЖ, их профессиональных и жизненных проблем и т.д.; - выяснение тематической направленности их интересов в области ОФК, здоровья, в соответствии с имеющимися у них потребностями. 2) Разработка цели и задач предстоящего действия. 3) Подбор средств. 4) Выбор исполнителей. 5) Создание

организационных условий для работы: определение места и времени ее проведения, порядок оповещения, привлечение слушателей, подготовка необходимого оборудования и места проведения работы. 6) Подбор и составление информационного материала. 7) Проведение информационного воздействия. 8) Оценка его результатов на субъективном (со стороны исполнителя) и объективном (со стороны слушателей, зрителей, участников) уровнях;

Результат АПД - это ее достигнутый эффект в соответствии с поставленной целью и задачами. Степень эффективности АПД - это степень соответствия поставленной цели и полученного результата.

Агитационно-пропагандистская деятельность осуществляется во всех сферах жизнедеятельности и в единстве своих структурных компонентов выполняют следующие функции по отношению к общественному сознанию, мнению и поведению людей: 1) Доставку ретроспективной и новой информации. 2) Стимулирование и организацию мнения людей, вынося на оценку общественности социально-значимые точки зрения. 3) Изменение неадекватно сложившегося мнения. 4) Доведение общественного или индивидуального мнения до состояния убеждения и формирование мотива поведения.

2. Виды и формы, содержание и принципы агитационно – пропагандистской деятельности. Организационно-управленческие и методические вопросы агитационно-пропагандистской работы в области ОФК

Идеологическое и чувственно-эмоциональное воздействие АПД, несущее в себе индивидуальный и групповой опыт в занятиях физическими упражнениями физкультурно-оздоровительной направленности, осознание их влияния на организм человека обеспечивается на институциональном и не институциональном уровнях. В практике АПД институционального уровня в области ОФК сложились такие виды агитации и пропаганды как *устная, печатная, наглядная, показательная агитация и пропаганда, реклама.*

Устная агитация и пропаганда – это целенаправленный процесс языково-информационного воздействия на слушателей в ходе коммуникативного межличностного или межгруппового общения. Она осуществляется в следующих формах:

- *беседа* – коммуникативное взаимодействие тематической направленности с участием одного или нескольких специалистов (учителей физкультуры, тренеров, медицинских работников, спортсменов, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах и т.д.). Ее специфическими чертами являются выступление специалистов, ответы и вопросы слушателей;

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

- *лекция* – устное выступление специалиста по конкретному тематическому вопросу в течение 30-40 минут с последующими ответами на вопросы слушателей. Ее назначение - создать целостное представление в сознании людей о конкретном аспекте, факте, явлении в области физической культуры и здорового образа жизни;

- *лекторий* – цикл лекций по одной из проблем или несколькими взаимосвязанным проблемам сохранения и укрепления здоровья;

- *конференция* – коммуникативное взаимодействие путем зачитывания ее участниками кратких, регламентированных выступлений по различным вопросам или тематическим блокам вопросов насущной проблемы с целью поделиться практическим опытом или результатами проведенного научного исследования;

- *тематические вечера* - комплексный способ применения различных видов, средств и форм пропаганды и агитации;

- *радиогазета* - коммуникативно-звуковое общение при помощи технических способов подачи информации: радиоустановок, радиосети, наушников и т.д. Данный вид агитации и пропаганды применяется с целью сообщения аудитории краткой информации определенной тематической направленности: о результатах выступления команды, проведения соревнований, праздников здоровья, различного рода информация, сообщения и т.п.;

- *консультационные пункты* - коммуникативное взаимодействие специалиста и посетителя с целью информирования последнего по интересующим его вопросам в области ОФК, ЗОЖ.

Печатная агитация и пропаганда – это способ подачи визуально- смысловой информации в текстовой форме. Ее достоинством является масштабность, квалифицированность освещения широкого круга актуальных проблем физической культуры, возможность довести информацию до всех слоев населения с целью формирования общественного мнения. Печатная АиП может осуществляться в форме *книг, журналов, газет, брошюр* и т.п. В определенной мере использование печатной информации используется в таких формах АПД, как *стенгазеты, объявления, афиши, свето-газеты* и т.п. Комплексной формой печатной агитации и пропаганды являются *методические кабинеты* - специально оборудованные помещения для хранения и выдачи литературы определенного тематического плана. Перечисленные формы печатной АиП могут применяться в любой организации, учреждении, учебном заведении, промышленном предприятии, на улице и т.д.

Наглядная агитация и пропаганда – это визуально- пространственный способ подачи информации в основном долгосрочного пользования. Ее основными формами являются:

- *стенды* – стационарная форма подачи информации: приказов, распоряжений, планов работы, таблиц рекордов, рисунков (фото) тренажеров, рекламных объявлений, текстовой материал о преимуществах, особенностях, содержании занятий конкретным физическим упражнением, видом спорта и т.п. Их информационно-пропагандистская эффективность в определенной мере зависит от красочности, лаконичности, образности (схемы, графики, рисунки) и доступности получения информации. Размещение стендов должно быть связано с местом наибольшего посещения или нахождения людей (фойе, рекреации, на стене около спортзалов, актовых залов и т.д.);

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

- *фотовитрины* – тематические выставки фотографий, освещающих какое - либо событие (поход, соревнование, урок и т.п.), портреты лучших спортсменов, активных физкультурников, инструкторов-общественников и т.п.;

- *фотоальбомы* – набор ретроспективных или современных фотографий, отражающих различные стороны физкультурно-спортивной работы школы, вуза, предприятия и т.п. Здесь может быть собрана фотоистория спортивного клуба, секции, кружка; фотографии недавно прошедших спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительных праздников;

- *плакаты* – форма подачи комплексной информации по нескольким или наиболее главным вопросам физкультурно-спортивной работы организации: предоставляемые физкультурно-оздоровительные услуги, новые спортивные залы, достижения в спорте, выпускаемое (приобретенное) спортивное оборудование, спортивная одежда и т.п. Они могут быть отпечатаны типографским способом или сделаны самими членами секции, школы, вуза, предприятия;

- *буклеты* – комплексная форма АиП, включающая в себя фото-плакатную подачу информации демонстрационного характера. В них, как правило, печатаются фотографии и соответствующие им тексты, пропагандирующие разные стороны физкультурно-оздоровительных услуг, состояние материально-технической базы занятий физическими упражнениями, комплекс консультационных мероприятий, результаты физкультурно-оздоровительной работы физкультурно-оздоровительных центров, спортивных клубов и т.п.

Показательная агитация и пропаганда - это специально- организованные физкультурно-спортивные представления с целью демонстрации своих достижений занимающимися определенными физическими упражнениями или видами спорта. Результатом этого вида АиП является создание эталона, образца достижений в области физической культуры. Предметом показа здесь могут быть: техника выполнения физических упражнений, спортивные приемы, конституция тела (например, культуриста, пловца, борца и др.), степень развития физических качеств (гимнаста, штангиста, прыгуна и т.п.), а также спортивная форма, спортивный инвентарь, спортивные залы, площадки, стадионы и т.п.

Основными формами показательной АиП являются: *показательные занятия* физическими упражнениями с группой занимающихся (например, ритмической гимнастикой), спортивные тренировки (например, по футболу); *показательные выступления* квалифицированных спортсменов (по гимнастике, гиревому спорту, шахматам, шашкам, игровым видам спорта и др.); *проведение физкультурно-спортивных мероприятий*, соревнований, пробегов, блиц-турниров с участием хорошо подготовленных спортсменов; *показ кинофильмов, киноколяценок* техники выполнения физических упражнений, церемоний открытия, закрытия соревнований, конкурсов по различным видам спорта и связанных с ними физических упражнений; *экскурсии* на спортивные сооружения, в детские спортивные школы, физкультурно-оздоровительные центры, бассейны и т.п.

Реклама – это комплексный способ создания популярности физическим упражнениям, спорту, ЗОЖ и др. Она осуществляется с помощью: телевидения, печати, рекламных щитов (стендов), почтовой и телефонной связи, радио, светотекстов и других средств массовой коммуникации.

Основной формой рекламы являются объявления и рекламные ролики, клипы и т.п. Ее специфическими характеристиками выступают: лаконичность и четкость информации, непрерывность воздействия (эффект приучения, запоминания), оригинальность, научная обоснованность, доступность, правдивость, чувственно-эмоциональная насыщенность, образность.

При разработке рекламного объявления необходимо акцентированно выделять основные понятия текста, использовать разные размеры шрифтов, учитывать объем, место расположения рисунка, фотографии, адреса организации.

Особое значение в агитационно-пропагандистской деятельности отводится ее содержанию. Какие бы средства, формы и виды воздействия на сознание и чувства людей не применялись - главное, что и как воспринимает человек (смысл сказанного, увиденного, услышанного).

Исследования последних лет показывают, что именно содержательная сторона информирования различных слоев населения в области ОФК, спорта имеет

серьезные недостатки. Так, анализ институциональных каналов АиП показал, что основными тематическими направлениями телевидения, радио, спортивной печати являются обзор результатов соревнований по видам спорта, медикаментозных, гигиенических средств оздоровления, в то время как освещению комплекса оздоровительных систем, методик занятий, психорегуляции, питания, закаливания отводится незначительная часть информационного поля. Агитация и пропаганда, предназначенная для выполнения задач образования и воспитания в области физической культуры, ОФК, формирования здорового образа жизни, должна включать в себя содержательно-информационный материал, сочетающий в себе сведения всей структурной целостности факторов социальной ориентации на физкультурную деятельность.

Для обеспечения здоровья человека необходим комплекс мер, составляющих структуру ЗОЖ. В этой связи и содержание агитационно-пропагандистского воздействия должно включать комплекс сведений о всех компонентах ЗОЖ. При этом необходимо учитывать *особенности*:

1) *Интересы и потребности населения в области ЗОЖ*, его различных компонентов; Так, эффективность подбора материала зависит от того, какие потребности и интересы есть у личности относительно своей внешности, состояния здоровья, досугового времяпрепровождения, к той или иной информации (политической, культурологической, развлекательной, познавательной, образовательной и т.д.).

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

3) *Уровень образования и профессиональная принадлежность*. Способы и речевые (текстовые) приемы подачи информации, ее содержание, восприятие и усвоение обуславливаются профессиональной принадлежностью взрослой аудитории в той мере, в какой их профессия является для них значимой в успешности их жизнедеятельности, т.е. имеет мотивационно важное звучание. В этой связи направленность содержания АиП должна иметь связь с конкретной профессией слушателей, а комплектование аудитории целесообразно осуществлять по профессиональной принадлежности. Эффективными здесь могут быть такие темы, как: «Здоровье и профессиональная работоспособность», «Физические качества (и какие) как условие профессиональной работоспособности», «Физические упражнения (и какие) в снятии трудовой усталости», «Закаливание и физические упражнения в профилактике профессиональных заболеваний» и т.п.

Подача такого материала должна учитывать уровень образования профессионально-трудовой аудитории или уровень образования учащейся и студенческой молодежи. Он должен отличаться разной степенью сложности, доказательности, иллюстративности, чувственно-эмоциональной связи с аудиторией.

4) *Социальный и семейный статус аудитории*. Подбор и подача информации, ее тематическая направленность должна иметь и статусно-ролевую направленность. Например, «Личный пример руководителя в физкультурно-оздоровительной активности его подчиненных», «Роль родителей в физическом воспитании детей», «Физкультурная активность родителей и здоровье детей», «Как провести закаливающие процедуры с

детьми», «Методика проведения занятий физическими упражнениями в семье (с детьми)» и т.п.

5) *Соотношение занятости и досуга, усталости (неусталости) аудитории.* Эффективность информационного воздействия АиП здесь проявляется в двух аспектах. Во-первых, в тематической направленности информации, как, например: «Физические упражнения как средство эмоциональной разрядки». Во-вторых, в обеспечении организационных сторон проведения лекций, бесед, видеофильмов и т.п.; в определении оптимального времени их проведения в режиме труда и учебы слушателей, напряженности учебного или трудового дня, занятости взрослого населения после работы и т.д. Оптимальность организационных мер здесь может быть выявлена путем изучения режима труда и учебы потенциальных слушателей, бесед с классными руководителями, руководителями организаций, учреждений, опроса самих людей.

6) *Регионально-территориальные характеристики населения.*

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

7) *Состояние финансово-материальных возможностей населения.* Учет этой стороны жизнедеятельности людей - один из важнейших факторов эффективности АиП, поскольку, с одной стороны, уровень заработной платы, условий жилья, ценообразования, с другой, - увеличение тенденции предоставления платных услуг приводит людей к пониманию недоступности оздоровления как организованным, так и самоорганизованным способами. Следовательно, при раскрытии в АиП сведений о спортивных площадках, бассейнах, инвентаре и оборудовании, спортивных, тренажерных залов и других мест для занятий физическими упражнениями необходимо делать акцент на их доступность во всех ее проявлениях. Например, тематикой одной из информационных программ могут стать сведения о занятиях физическими упражнениями, методиках их организации и проведения в парках культуры и отдыха города, лесных массивах, во дворе, на дворовых площадках, школьных стадионах, в домашних условиях с применением дешевого (или самодельного) инвентаря и оборудования, в самых обычных спортивной одежде и обуви.

Комплексный эффект агитационно-пропагандистской деятельности возможен при соблюдении принципов ее обеспечения. К ним относятся:

1) Научная и практическая обоснованность всей АПД, т.е. ее доказательность и правдивость.

2) Учет интересов, потребностей и возможностей социально-демографических и социально-психологических особенностей населения.

3) Непрерывность – многократное, постоянное воздействие на объект.

4) Доступность подачи и доведения информации во всем ее проявлении: материальном, образовательном и т.д.

5) Оригинальность, наглядность, запоминаемость информации.

6) Чувственно-эмоциональная насыщенность, сравнимость поставляемой информации с реальным состоянием здоровья, уровнем физического развития и другими параметрами жизнедеятельности конкретных групп населения.

7) Комплексность – информационное обеспечение всех аспектов ЗОЖ, физкультурной деятельности всеми институциональными и не институциональными каналами связи, видами, формами и средствами АиП.

8) Нормативно-правовая и методическая обеспеченность ОФК.

Государственные структуры разрабатывают план ведения пропагандистской работы в различных формах и с использованием всех средств массовой информации. Приоритет при этом отдается телевидению как наиболее эффективному инструменту воздействия на большие группы людей. Привлекая к данной работе высокопрофессиональные рекламные агентства и PR-структуры, государство формирует привлекательный образ физической культуры и спорта, спортсменов и тренеров, спортивных организаций и спортивного бизнеса.

Как государственные, так и коммерческие структуры используют для рекламы и пропаганды своих идей и назначений печатные и электронные СМИ, которые различны по механизмам влияния на людей и способам распространения тех или иных сведений.

Для этого используются различные формы и средства:

1) Рекламные и пропагандистские вставки во время телепередач.

2) Выставление рекламных щитов на спортивных аренах.

3) Помещение статей в спортивных газетах, журналах на тему пропаганды спорта, ЗОЖ.

4) Участие спортсменов в рекламных передачах, их съемка в рекламных фильмах, видеоклипах и т.п. на тему пропаганды спорта, ЗОЖ.

5) Одобрительные отзывы и характеристики, призывы популярных спортсменов и тренеров о спорте, ЗОЖ.

6) Изображения популярных спортсменов и спортивной символики на товарах или их упаковке.

7) Распространение во время спортивных мероприятий рекламных проспектов, значков, вымпелов и т.п., продажа товаров на спортивных базах и спортсооружениях тему пропаганды спорта, ЗОЖ

8) Широкая именная информация о спонсорской помощи спортивным организациям (социальное партнерство).

Фирмы, выпускающие спортивные товары или оказывающие физкультурно-оздоровительные услуги, затрачивают на рекламу физкультуры и спорта до 25% своей прибыли.

3. Понятие, сущность, содержание и методика формирования физкультурной активности личности. Психолого-педагогические особенности формирования физкультурно-спортивной мотивации

В последние годы наблюдается снижение интереса к таким популярным ранее видам, как тяжелая атлетика, спортивная гимнастика, плавание, некоторым спортивным играм, увеличение текучести занимающихся в спортивных школах и секциях.

Потребности. Любая активность человека возникает в результате появления у него некоторой нужды, потребности. Потребность в общем значении — это нужда, надобность, объективная необходимость в определенных условиях существования и развития личности, это та сила, которая заставляет человека проявлять активность.

Процесс образования и развития потребностей очень сложен, имеет множество путей.

Во-первых, он связан с изменением положения индивида в жизни, в системе его взаимоотношений с окружающими людьми. В каждый возрастной период человек занимает разные места в жизни, это определяет и характер требований, которые предъявляются к нему обществом. Человек только тогда испытывает эмоциональное благополучие, бывает удовлетворен, когда он способен ответить предъявляемым требованиям.

Во-вторых, новые потребности возникают в связи с усвоением человеком новых форм деятельности, с овладением готовыми предметами культуры, с приобретением определенных навыков.

В-третьих, происходит развитие самой потребности от элементарных форм к более сложным, качественно своеобразным.

В-четвертых, развивается структура мотивационной сферы человека: взаимодействующие потребности и мотивы. Как правило, с возрастом изменяются ведущие, доминирующие потребности и их иерархия.

Потребности теснейшим образом связаны с эмоциями: переживаниями, ощущениями приятного или неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение (насыщение) потребности сопровождается возникновением положительных эмоций (радость, счастье и др.), — отрицательных (отчаяние, печаль и т.д.).

Если способы удовлетворения потребностей сопровождаются положительными эмоциями, они сами становятся потребностями. Если потребность еще не удовлетворена, но растет вероятность ее удовлетворения, отмечается рост положительных эмоций (В.С. Магун).

ОФК и МС удовлетворяют массу различных потребностей. По признанию социологов и психологов, здесь удовлетворяются следующие потребности подростков, юношей и девушек: в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу сверстников и друзей; в играх, развлечениях, отдыхе и эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего «Я»; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте.

Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет ему удовлетворить возникшую необходимость и получить положительные эмоции. Поэтому основная задача физкультурно-спортивных организаций, учителей и тренеров состоит в привлечении людей к активным занятиям физическими упражнениями, ведении постоянной кропотливой работы по формированию потребности в движениях и физических нагрузках.

Мотивы. Активность всегда связана с появлением тех или иных мотивов деятельности. Мотивы всегда являются Субъективным отражением потребностей. Мотивы индивидуально специфичны и изменчивы. Развитие их происходит под влиянием окружающей действительности и в процессе воспитания и обучения.

Можно выделить (по содержанию) шесть основных типов мотивов (И.Г. Келишев):

Физического самосовершенствования. Стремление определенной части молодежи ускорить темпы своего развития с тем, чтобы занять достойное место в своем окружении, добиться признания и уважения.

Дружеской солидарности. Желание быть вместе со своими сверстниками, коллегами, находиться в сфере их общения, активно сотрудничать с ними.

Долженствования. Молодым людям кем-то извне вменяются в круг обязанностей занятия ОФК и МС. Долженствование имеет для молодежи различный психологический смысл. Это зависит от многих факторов: ситуации, окружения, роли и статуса обязывающих лиц — родителей, старших братьев и сестер, родных и близких, преподавателей физкультуры, тренеров и др. Самая простая и наиболее распространенная разновидность этого мотива — обычное послушание, дисциплинированность, стремление быть хорошим. Более высокая ступень мотива долженствования проявляется в ответственности перед школьным или студенческим коллективом. Наиболее одаренным юношам и девушкам поручается выступить на соревновании, защитить честь класса, школы, института, при этом отмечается моральная ответственность за участие или неучастие. Такое воздействие на личность не остается бесследным, молодежь стремится заниматься физкультурой и спортом.

Соперничества. Стремление выделиться, самоутвердиться в среде сверстников и товарищей, добиться авторитета и поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего.

Подражания. Стремление быть похожими на людей, которые имеют определенные успехи в физкультурно-спортивной деятельности или же обладают особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий. Образ знаменитого спортсмена становится действенным стимулом, служит определяющим фактором выбора форм занятий или вида спорта.

Спортивных достижений. Стремление добиться каких-либо значимых результатов.

К названным основным мотивам можно причислить и второстепенные:

Процессуальный. Привлекает преимущественно не результат, а сам процесс занятий. Люди занимаются ОФК и МС просто потому, что это им интересно.

Игровой. Развлечения и игры. Любая игра в спортзале и на спортивной площадке, на суше или в воде, с мячом или без него, в одиночестве или в команде является прекрасным средством развлечения, нервной разрядки, отдыха.

Комфортности. Желание заниматься, но только при благоприятных условиях: в близко расположенном спортзале или на стадионе, в удобное время, при обеспеченности спортивным инвентарем, у хорошего тренера и др.

К любым занятиям человек побуждается не одним определенным мотивом, а, как правило, несколькими. Доминирующие мотивы, в свою очередь, подкрепляются второстепенными, в целом образуется система или комплекс мотивов.

Сходные потребности могут реализовываться в различных мотивах, и наоборот, за однотипными мотивами всегда могут стоять разные потребности. На базе одной потребности может формироваться целый комплекс мотивов, и напротив, один мотив способен вобрать в себя несколько потребностей (Б.Ф. Ломов). Например, на базе потребности в самоутверждении возникают мотивы физического самосовершенствования, соперничества, спортивных достижений как по отдельности, так и совместно. Однако и один мотив, к примеру игровой, может впитать в себя кроме потребности в развлечениях, играх, отдыхе, эмоциональной разрядке также и потребность в движениях, физических нагрузках, общении, в самоутверждении.

Итак, мотивам физкультурно-спортивной деятельности, непосредственным побудителям активности, следует уделять особое внимание, систематически проводить разъяснительную, агитационную и воспитательную работу.

Цели — это психические образования в сознании человека, которые «конструируют» деятельность, определяют ее характер и особенности. То, какой будет деятельность, исходящая из конкретного мотива, обуславливается именно целью. Цель выступает в двух аспектах: как идеальное или мысленное представление результата и как

уровень достижения, на который претендует человек (В.Д. Щадриков). Цели могут быть близкие (частные), связанные непосредственно с ситуацией, в которой возникает побуждение к действию, и отдаленные (общие), определяющие не единичное действие, а основную линию поведения на более или менее длительный период. Цели далекой перспективы более постоянны. Они определяют стратегию деятельности довольно длительное время, а порой и всю жизнь. Человек с далекими целями без труда ставит перед собой близкие, конкретные цели, достигая их, проявляет активность и инициативу.

Следует отметить, что цели и мотивы тесно взаимосвязаны. Действуя совместно, в одном направлении, они образуют вектор «мотив—цель», который и определяет активность человека, направляет и регулирует величину развиваемых им усилий.

В зависимости от целей людей выделяют несколько типов направленности (И.Г. Келишев):

Спортивный. Стремление к достижению высоких спортивных результатов или повышению уже имеющихся, к совершенствованию, завоеванию чемпионских титулов и др. Конкретные целевые установки людей образуются на базе спортивных мотивов (например, процессуальных или игровых).

Физкультурно-оздоровительный. Отсутствие стремлений к спортивному росту и совершенствованию, смутное представление о перспективах в физкультурно-спортивной деятельности. В конкретных целях людей отражается желание укрепить здоровье или поддержать его на достигнутом уровне.

Полуспортивный. Умеренность спортивных притязаний, неопределенность целей. Целеполагание связывается в основном с проверкой возможностей физкультурно-спортивной деятельности. В целях таких людей не отражается даже желание достичь определенных спортивных результатов, а преобладает стремление к соперничеству.

Противоречивый. Отсутствие целей физкультурно-спортивной деятельности.

Установление типов физкультурно-спортивной направленности имеет важное практическое значение, ориентирует специалистов на воспитательную работу по формированию недостающих мотивов и помощь людям в постановке конкретных и перспективных целей.

Интересы — довольно значимое звено в цепи побуждения людей к занятиям ОФК и МС. Под ними понимается избирательное отношение человека к объекту, обладающему определенной значимостью и эмоциональной привлекательностью. В каждом интересе обычно представлены оба эти момента, но соотношение между ними на разных уровнях сознания различно. Когда общий уровень сознания невысок, господствует эмоциональная привлекательность объекта. Чем выше уровень осознания, тем большую роль в интересе играет его объективная значимость.

В интересах отражаются потребности человека и средства их удовлетворения.

В структуре интереса различают *три основных компонента: эмоциональный, познавательный (когнитивный) и поведенческий* (Л.М. Платонова).

Эмоциональный компонент обязателен для любого интереса, он связан с потребностью (ее удовлетворением или неудовлетворением), выражается в том, что человек всегда испытывает определенные чувства, положительные или отрицательные эмоции к объекту или деятельности. Основные показатели эмоционального компонента: удовольствие; удовлетворенность; величина потребности; оценка личной значимости; удовлетворенность физическим «Я».

Познавательный компонент связан с осознанием свойств объекта, пониманием его пригодности для удовлетворения потребностей и, наконец, поиском и подбором

средств, приемлемых для удовлетворения возникшей потребности. Этот компонент опирается на знания, убеждения, мнения и установки человека. Основные показатели — показатели познавательного интереса: убежденность в пользе занятий физической культурой и спортом; признание (глубокое осознание) личной необходимости занятий; определенный уровень знаний; стремление к познанию и расширению знаний.

Поведенческий компонент — решающий для реализации мотивов и целей непосредственной деятельности. В нем активно отражаются наиболее рациональные способы удовлетворения потребности. Интересы в зависимости от активности поведенческого компонента могут быть реализованными и нереализованными.

О наличии интереса можно судить по некоторым показателям поведения людей — интеллектуальной активности, эмоциональным и волевым проявлениям, свободе выбора деятельности.

Интеллектуальная активность людей определяется без особых трудностей. Она проявляется в стремлении постичь причинно-следственные связи движений, понять значение ОФК и МС в жизни человека, в развитии собственных физических и духовных сил. Осознание значимости и основных принципов ОФК и МС способствует укреплению интереса.

Показателем уровня развития познавательного интереса является активное оперирование уже приобретенными знаниями и умениями, стремление к товарищескому обмену знаниями.

Эмоциональные проявления — постоянный признак интереса. Выражаются в положительном отношении к занятиям. Хорошее настроение занимающихся, атмосфера уверенности и оптимизма — показатели качества занятий. Неблагоприятная обстановка, внутреннее напряжение не позволяют занимающимся в полной мере проявить свои возможности.

Свободный выбор физкультурно-спортивных занятий свидетельствует о наличии у человека действенного интереса.

По И.А. Фурманову, интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны:

- а) с удовлетворением процессом занятий физической культурой и спортом (динамичность, эмоциональность, новизна, разнообразие, общение и т.д.);
- б) с результатами занятий (приобретение новых знаний, умений и навыков, овладение двигательными действиями, испытание себя, преодоление больших нагрузок, улучшение результата, получение спортивного разряда и многое другое);
- в) с перспективой занятий (физическое совершенство и гармоническое развитие, воспитание двигательных и личностных качеств, укрепление здоровья, повышение мастерства).

У людей без определенных целей в физкультурно-спортивной деятельности не отмечается и достаточного интереса к ней.

Интересы делятся по уровню действенности на активные и пассивные. *Активные* — интересы действенные, человек не ограничивается созерцанием, занимается утренней гимнастикой, посещает стадионы и спортзалы не как зритель, а как активный участник всех мероприятий. К *пассивным* относят созерцательные интересы, человек ограничивается либо восприятием привлекательного объекта (любит смотреть спортивные репортажи по телевидению, поболеть на стадионе), либо занимается физическими упражнениями по принуждению, не стремится к определенному результату.

Интересы также могут быть широкими и узкими, глубокими и поверхностными, устойчивыми и неустойчивыми.

У человека с широким физкультурно-спортивным кругозором наблюдается и разносторонность интересов.

В целом интересы к занятиям ОФК и МС бывают крайне неустойчивы.

В практической работе следует учитывать три уровня развития интереса (Н.А. Козленко):

1. Низкий, элементарный уровень — непосредственный интерес к новым фактам и видам деятельности. Характеризуется эпизодичностью. Если не создать стимулирующих условий для занятий, интерес не разовьется и может угаснуть.

2. При среднем уровне развития интереса люди побуждаются к деятельности положительными эмоциями, связанными с выполнением физических упражнений. Отдельные положительные переживания обобщаются и становятся эмоционально-положительным отношением; интерес закрепляется и становится устойчивым.

3. Высокий уровень развития интереса побуждает к систематическим занятиям и познавательной активности.

Основная задача педагогов — формировать у людей активные интересы, которые отличаются большим разнообразием, глубиной и устойчивостью.

Для педагогической практики важно определить условия и резервы повышения активности и инициативности людей в занятиях ОФК и МС, установить уровни потребности в физическом самосовершенствовании, наметить путь ее дальнейшего формирования.

Стремление к физическому самосовершенствованию может иметь различную степень активности — от пассивной до развитой, а направленность — от эгоистической до социально значимой. Именно поэтому важно руководство формированием этого личностно значимого качества. Следует учитывать, что процесс этот сугубо индивидуальный, так как у каждого человека складывается своя, неповторимая система общественных отношений и связанных с ними особенностей поведения, традиций и привычек.

Критерием сформированности потребности принято считать такой уровень самосознания, который активно направляет деятельность на физическое совершенство, здоровый образ жизни, обеспечивает выполнение социальных и профессиональных функций члена общества.

Потребность в физическом самосовершенствовании не появляется сама по себе, а воспитывается в учебном процессе, в семье и т.д. Условно выделяют следующие уровни потребности:

1. *Пассивный* — потребность в физическом самосовершенствовании выражена слабо или отсутствует. В активе личности лишь санитарно-гигиенические знания, умения и навыки, однако они находятся вне связи с занятиями. Основным путем преобразования пассивного уровня в активный является вооружение людей необходимыми знаниями, использование примеров, наглядно демонстрирующих даже малозначительные изменения, происходящие в организме под влиянием занятий: в функциональном отношении, самочувствии, работоспособности, физическом развитии, подготовленности. Важно учитывать, что знания воплощаются в практику, т.е. становятся умениями и навыками там, где создаются благоприятные объективные условия для систематических занятий, пополнения и углубления знаний

2. *Ситуативный* — характеризуется неустойчивой заинтересованностью в физкультурно-спортивной деятельности. Активность в занятиях минимальна, личность находится как бы в плену различных внешних воздействий. Основным направлением работы педагогов должно стать устранение внешних причин-помех: недостаточный методический уровень занятий, плохое материальное обеспечение, неудачное расписание, формализм и т.д.

3. *Активно-деятельный* — отличается достаточно высокой активностью личности в занятиях ОФК и МС, ориентацией на требования общества.

В формировании потребности стремятся к скорейшему преодолению низших ее уровней — пассивного и ситуативного — и стремятся к стабилизации высшего — активно-деятельного. Лишь тогда можно будет судить о зрелой, развитой в физическом отношении личности.

Долг специалиста по ОФК и МС:

1) Проводить постоянную и кропотливую работу по формированию необходимой мотивации у людей;

2) Ориентироваться на перспективы, резервы и задачи развития мотивов в каждом возрасте, опираться на реальный уровень мотивов, сложившийся в предыдущем возрасте, предполагать ближайшие и далекие перспективы;

3) Вовлекать людей в активные формы физкультурно-спортивной деятельности (утреннюю гимнастику, занятия в режиме дня и пр.);

4) Учитывать межличностные контакты людей, новые психические качества, проявляющиеся к объекту физкультурно-спортивной деятельности, к другому человеку, к себе и своим занятиям. Новый тип отношения к объекту физкультурно-спортивной деятельности подразумевает познавательную активность. Сюда относятся все виды отношения к занятиям как к познанию: стремление к приобретению физкультурно-спортивных знаний, умений и навыков, к самообразованию. Новый тип отношения к другому человеку имеет в виду социальную активность: стремление занять определенную позицию в коллективе, осознать способы сотрудничества, мотивы долга и ответственности и др. Новый тип отношения к себе и своей деятельности выступает как умение осознанно перестраивать свою мотивационную сферу, соподчинять различные мотивы, изменять конкретные цели, стремиться к достижению перспективных.

5) Считать занятия ОФК и МС успешными, если удалось с их помощью воспитать личность, движимую системой действенных спортивных и физкультурно-оздоровительных мотивов (где доминируют социально значимые мотивы с коллективистской направленностью), умеющую реализовать эти мотивы через самостоятельную постановку гибких, конкретных и перспективных целей, т.е. обладающую высоким уровнем целеполагания, имеющую активную жизненную позицию и способную включаться в общественно полезный труд.

Формируя физкультурно-спортивную мотивацию, необходимо учитывать, что каждое побуждение определяет действие человека не само по себе, а только в сочетании с другими. Возможны следующие направления в работе тренера или учителя по формированию мотивации у детей и взрослых:

1) Актуализация старых мотивов. У любого человека были когда-то физкультурно-спортивные мотивы (например, желание поиграть или развить какие-то физические качества). Надо попытаться актуализировать их — помочь молодому человеку осознать и усвоить их смысл и значимость. На основании старых побуждений так или иначе появится заинтересованность в физкультурно-спортивной деятельности и некоторая активность.

2) Формирование приемов преобразования. Умение осознанно принимать и активно ставить физкультурно-спортивные цели считается показателем зрелости мотивационной сферы. Поэтому рекомендуется обучать воспитанников: отбору, пониманию и постановке целей, соответствующих задачам государственной системы физического воспитания, способствующих формированию гармонически развитой личности; подчинению этим целям своего поведения, «наложению» их содержания на собственный жизненный опыт; самостоятельной постановке (образованию) целей; выбору наиболее значимой цели из нескольких других и обоснованию этого выбора; определению реальности, достижимости цели, соотнесению ее с ресурсами и возможностями и замене нереальных целей реальными; активной проверке и уточнению целей; определению последовательности целей, их значимости; постановке новых целей с учетом уровня достижений; конкретизации цели в зависимости от условий; постановке гибких и

перспективных целей; реализации поставленных целей, выбору средств и способов их достижения, преодолению препятствий и трудностей; постановке нестандартных, оригинальных целей.

3) Рождение мотивов. Если воспитанник не имел определенной физкультурно-спортивной направленности, не обладал умениями выделять ближайшие и перспективные цели, то после определенных успехов в занятиях эта мотивационная направленность у него может возникнуть. Нужно помочь ему осознать и выразить на словах собственные стремления.

4) Придание новому мотиву устойчивости, действенности, самостоятельности. Многократное успешное, поощряемое преподавателем выполнение физических упражнений придает мотиву новый смысл, делает его устойчивым и самостоятельным.

Планомерность воспитания физкультурно-спортивной мотивации требует от преподавателей и тренеров времени, настойчивости и заинтересованности.

Приемы формирования мотивации

1. *Просвещение* — действия преподавателя, направленные на формирование сознания, физкультурно-спортивных понятий (занятий) у занимающихся. Просвещение, т.е. воздействие словом, должно органически сочетаться с убеждением делом, с практикой.

Многократное повторение известных истин вызывает скуку, а банальность создает впечатление, что и на этот раз преподаватель не скажет ничего нового. Его перестают слушать. И наоборот, увлекательное начало беседы вызывает естественный интерес и внимание к каждой последующей фразе говорящего. Материал для беседы или лекции следует подбирать интересный, а самое главное — правдивый. Люди, подметив неточность или фальшь, начинают подвергать сомнению все, что бы ни сказал преподаватель впоследствии. Вернуть же доверие слушателей чрезвычайно трудно. Эмоциональность, воодушевленность и заинтересованность преподавателя моментально передается аудитории, заставляя слушателей серьезнее относиться к сказанному.

Равнодушие делает беседу бесполезной. Безразличие, неуважение к преподавателю (лектору) вызывает не только его назидательный тон, но и речевые штампы. Разговор должен воздействовать в первую очередь на чувства слушателей.

Формирование убежденности в необходимости занятий ОФК и МС обязано подкрепляться определенными личными качествами преподавателя и требованиями с его стороны.

2. *Упражнение (приучение)*. Недостаточно сформировать у занимающихся определенные взгляды, нужно и воспитать у них стойкую привычку к активным занятиям. Выполнение физических упражнений, ранее требовавшее раздумий, иногда самоприказа, став привычкой, осуществляется без колебаний и волевых усилий.

Планомерное и регулярное выполнение физических упражнений или спортивных действий, позволяющее закалять волю, формировать положительное отношение к занятиям и соответствующие привычки и навыки, является эффективным способом воспитания физкультурно-спортивной мотивации.

Преподаватель должен знать и соблюдать методы упражнения:

а) многократное повторение действия. Известно, что привычка формируется механизмом условного рефлекса. Поэтому необходимо многократное (десятки раз) повторение того или иного действия, упражнения, задания. Действие, ставшее обыкновением, способствует появлению новых привычек, например, утренняя гимнастика, которая стала обязательной, вырабатывает в дальнейшем привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями и спортом во внеучебное время.

Чтобы уже сложившаяся привычка не исчезла ее следует систематически закреплять;

б) сознательное выполнение действия. Понимание занимающимися значения физических упражнений для развития организма, изменения конституции тела мускулатуры, приобретения необходимых качеств, умений и навыков сокращает время формирования привычки, делает ее более прочной и пластичной, т.е. проявляющейся в различных условиях. Несознательное выполнение физических упражнений отрицательно сказывается и на развитии личности;

в) единые требования. Все занимающиеся должны неукоснительно придерживаться правил и требований спортивной секции, урока физкультуры и др. Только в этом случае привычки вырабатываются безболезненно и в кратчайшие сроки. Привычкой должно стать и выполнение утренней зарядки, ношение единой спортивной формы, содержание ее в чистоте и многое другое;

г) постоянство в соблюдении требований. Занятия ОФК и МС должны быть строго систематичными, иметь определенный порядок. Стоит преподавателю всего лишь раз нарушить установленные правила, а тренеру пропустить тренировку — и многомесячный труд пойдет насмарку;

д) постановка трудностей и препятствий. Преодолевая различные трудности на уроках, тренировках и соревнованиях, ученики вырабатывают у себя волю, укрепляют ее. Преподаватель должен предлагать те или иные упражнения, способствующие волевой закалке, воспитанию настойчивости, решительности, смелости.

3. *Пример* становится способом формирования физкультурно- спортивной мотивации. Надо помнить, что следование примеру — не просто подражание, оно всегда предусматривает анализ опыта другого человека. Именно сознательное подражание — важный инструмент психического развития детей, подростков и взрослых людей.

Большое значение имеет личность человека, на которого хочет походить занимающийся, т.е. его идеал.

В процессе воспитания преподаватель может использовать опосредованные примеры, придерживаясь следующих правил: образцом для подражания предлагать высоконравственную и высокоидейную личность; раскрывать мотивы и смысл тех или иных действий человека, о котором идет речь; научить молодых людей видеть у героя внутреннюю силу, высокий дух, а не только внешнюю форму; не просто рассказывать о выдающемся человеке, а подводить занимающихся к мысли, что они могут стать такими же; учить воспитанников не только смотреть на мир глазами своего героя, но и жить его чувствами.

Кроме того, нужно помнить, что преподаватель должен воспитывать собственным примером.

4. *Стимуляция* (поощрение — наказание). Поощрение — это положительная оценка действий и поступков, признание физкультурно-спортивных успехов и достижений, доставляющее моральное удовлетворение. Оно вызывает положительные эмоции, прибавляет силы, формирует соответствующее отношение к деятельности, пробуждает активность и инициативу, способствует воспитанию волевых черт, стимулирует настойчивость, упорство и старательность. Преподаватель физического воспитания, тренер обязаны в совершенстве знать и применять на практике этот действенный способ формирования мотивации.

В преподавательской практике часто встречается ошибка: поощряется только итог, к которому пришел занимающийся, а это ведет к проявлению эгоизма, высокомерия, зазнайства. Хвалить следует не столько за результат, сколько за вложенный в его достижение труд. За одно и то же действие, за один и тот же результат занимающиеся поощряются по-разному. Определяя меру поощрения, преподаватель должен учитывать настроение воспитанника, уровень его физической подготовленности, черты характера и др.

Успех в воспитании физкультурно-спортивной мотивации обеспечивает весь арсенал способов воздействия на занимающихся в их тесной связи, в диалектическом взаимодействии.

Литература:

1. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии/Б.В.Ломов – М.: Наука, 1984. – С.310-324.
2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. Пособие// Л.И.Лубышева - М.: «Академия»,2001. – 240с.
2. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – С. 79-118.
3. Платонова Л.М. Методика изучения физкультурных и спортивных интересов и потребностей различных социально-демографических групп / Платонова Л.М. // Учебное пособие. - Минск, БГОИФК, 1980. - 42 с.
4. Храмов В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры/В.В.Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. - 2002. – 58с.

2. 3. Организация и методика материально-технического финансового и кадрового обеспечения ОФК

План:

1. Объекты физкультурно-оздоровительного и спортивного назначения.
2. Использование тренажеров в оздоровительных целях. Виды тренажеров.

1. Объекты физкультурно-оздоровительного и спортивного назначения

Материально-техническая база - это совокупность вещественных элементов, используемых для занятий физическими упражнениями физкультурно-оздоровительной направленности. Ее вещественные элементы представляют собой систему объективно-достаточных объектов и материальных средств, взаимосвязанных и взаимообусловленных друг с другом в обеспечении условий функционирования и эффективности ФД. В целях совершенствования работы физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, более рационального и эффективного использования их для занятий населения физической культурой и спортом.

Спортивные сооружения - это специальные материальные объекты, имеющие характер учреждения (организации), обладающие соответствующими средствами труда и использующие их для целей занятий физическими упражнениями различной направленности. Они являются не только элементами материально-технической базы физической культуры, но и одним из звеньев физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Как организационное звено спортивные сооружения предназначены для выполнения следующих задач:

- 1) Создания и расширения возможностей для организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий.
- 2) Предоставления своих площадей для организации и проведения учебно-тренировочных, учебно-оздоровительных и учебно-образовательных занятий в области ОФК (работа кружков, секций по видам физических упражнений, физкультурно-оздоровительных групп, консультационных пунктов, кабинетов здоровья и диагностики; оборудование и функционирование дорожек и кругов здоровья, освещенных беговых и лыжных трасс, спортивных залов и т.д.).
- 3) Разработки и обеспечения планов физкультурно-спортивных мероприятий каждого спортивного сооружения, координирующегося с аналогичными планами

физкультурно-спортивных организаций города, области и т.д.; учебными и промышленными организациями, местными управлениями по физической культуре, спорту и туризму; отделами образования и другими субъектами физкультурно-спортивной работы.

4) Участия в обеспечении, подготовки и переподготовки кадров для работы на спортивных сооружениях (совместно с региональными средними специальными и высшими учебными заведениями соответствующего профиля), в других направлениях ОФК.

5) Развития менеджмента и маркетинга в области физкультурно-оздоровительных услуг, проведения спортивных соревнований, фестивалей.

6) Проведения и совершенствования агитации и пропаганды в области ОФК, спорта [5].

Строительство и эксплуатация спортивных сооружений зависит от многих характеристик, которые позволяют классифицировать эти сооружения следующим образом. В зависимости от объемно-планировочного типа они могут быть крытыми и открытыми, объемными (залы, манежи) и плоскостными (спортивные открытые площадки, футбольные поля и т.п.), отдельными (крытый каток) или комплексными (дворец спорта).

В зависимости от назначения спортивные сооружения делятся на 5 групп: основные, т.е. обслуживающие занимающихся физическими упражнениями; сооружения и помещения для обслуживания и размещения зрителей; вспомогательные, обеспечивающие нормальное функционирование первых двух групп; универсальные (для нескольких видов спорта); специализированные (для одного вида спорта).

По характеру использования и специфике назначения различают: демонстрационные или спортивно-зрелищные, учебно-тренировочные и физкультурно-оздоровительные.

К демонстрационным спортивным сооружениям относятся те, которые имеют зрительские трибуны или отдельные ряды при обеспечении нормальной вместимости в закрытых помещениях не менее 500 посадочных мест, в открытом помещении - не менее 1500 (стадионы, дворцы спорта). Учебно-тренировочные спортивные сооружения предназначены только для тренировочного процесса вне зависимости от наличия или отсутствия в них зрительских мест (спортивные залы и площадки, сооружения для гребного, парусного, лыжного, горнолыжного, санно-бобслейного, стрелкового, конькобежного, шахматного, шашечного и др. видов спорта).

Физкультурно-оздоровительные сооружения предназначены только для физкультурно-рекреативных занятий населения по месту жительства и отдыха (заливные катки, лыжные трассы, тренажерные залы, залы для спортивных или настольных игр, аэробики (шейпинга), помещения гидробальнео- процедур, плоскостные сооружения, тропы здоровья, ФОКи, ФОЦы, культурно-спортивные комплексы и др.).

Классифицируются только сооружения, имеющие вспомогательные помещения из расчета нормативной пропускной способности.

Высшая категория - основные параметры сооружения по размерам и оснащение сооружения позволяют обеспечить учебно-тренировочную работу спортсменов высшей квалификации - членов национальных команд страны по видам спорта и проведение соревнований по международным правилам (чемпионаты мира, Европы, кубки мира, Европы, другие международные соревнования).

1-я категория - основные параметры сооружения по размерам и оснащение сооружения позволяют обеспечить учебно-тренировочную работу спортсменов высшей квалификации или проведение международных и республиканских соревнований в соответствии с правилами проведения соревнований.

2-я категория - основные параметры сооружения по размерам и оснащение сооружения позволяют обеспечить учебно-тренировочную работу спортсменов массовых

разрядов или проведение национальных и региональных соревнований по видам спорта (чемпионаты и первенства страны, области, города).

3-я категория - основные параметры сооружения по размерам и оснащение сооружения позволяют обеспечить условия массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий или массовых соревнований.

4-я категория - параметры сооружения позволяют обеспечить ведение физкультурно-оздоровительной работы.

Сооружения высшей и 1-й категории преимущественно предназначаются для учебно-тренировочной работы и соревнований. *Для работы с населением предусматривается 20% нормативного времени использования сооружения.*

Сооружения 2 категории для работы с населением предусматривается 40% нормативного времени использования сооружения.

Сооружения 3 категории преимущественно предназначаются для работы с населением и используются в этом направлении не менее 60% нормативного времени.

Сооружения 4 категории используются только для работы с населением.

Все сверхнормативное время работы для учебно-тренировочных сооружений высшей и 1-3 категорий используется только для работы с населением. При возможности нормируемое время работы с населением изменяется в большую сторону.

Работа с населением включает в себя занятия групп общефизической подготовки и платных групп спортивной направленности, организованные занятия воспитанников детских дошкольных учреждений, школьников, учащихся ПТУ, ССУЗов, студентов ВУЗов, индивидуальные платные занятия различными видами спорта.

Спортсооружения - это не только условия, но и фактор привлечения населения к занятиям физическими упражнениями. Они выполняют кроме функции обеспечения и функцию создания комфортных, гигиенических и эстетичных условий, доступности их посещения. В настоящее время широко используются в практике оздоровительной физической культуры такие ее формы и физкультурно-оздоровительные сооружения как ФОКи, КСК, ФСК, ФОЦы. С учетом требований материально-технического обеспечения эти объемно-планировочные сооружения формируются на основе следующих функциональных групп помещений:

- приемно-вестибюльной (вестибюльные помещения - вестибюль, гардероб, камера хранения, уборные с умывальниками; помещения приема - помещения для регистратора, ожидальная, буфетная, смотровой бокс для детей; отделение связи, медпункт - кабинет врача, процедурная);

- культурно-массового назначения (помещения бытового назначения - раздевалки, душевые, инвентарные);

- физкультурно-оздоровительного назначения - зал ОФП, ЛФК, шейпинга, аэробики, тренажерный зал, кегельбан, гидровосстановительный центр и т.д.; помещения для спортивных занятий - зал для спортивных игр, борьбы, атлетической гимнастики, плавательный бассейн и др.

- диагностико-профилактического назначения;

- бытового обслуживания и торговли;

- административного и хозяйственного назначения.

Совершенствование проектной модели современных спортсооружений и реконструкция старых должны соседствовать с улучшением их гигиенических, эстетических (оформительских) параметров, территориально-пространственной доступности. Однако, как показывают многолетние исследования, плохие гигиенические условия занятий, невзрачный, «серый» вид внутренних помещений,

плохой вкус в оформлении ФОКа, ФОЦа, пространственная удаленность мест занятий от дома и работы становятся фактором, препятствующим организованным занятиям физическими упражнениями для населения.

Следовательно, основными требованиями к спортивным сооружениям для обеспечения современной практики физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий являются: 1) соответствие целям и задачам физкультурной деятельности; 2) достаточность планово-проектных помещений спортивного сооружения для обеспечения комфорта занимающихся; 3) доступность по временным, транспортным, территориальным показателям; 4) обеспеченность санитарно-гигиеническими условиями занятий; 5) художественно-эстетическое оформление внешнего вида и внутренних помещений, особенно мест занятий и проведения мероприятий.

2. Использование тренажеров в оздоровительных целях. Виды тренажеров

Оборудование и инвентарь - это искусственно созданные материальные и технические средства и условия, применение которых усиливает эффект физических упражнений по физическому развитию, физической подготовленности, укреплению и сохранению состояния здоровья, вызывает и поддерживает положительные эмоции в структуре физкультурно-спортивных интересов людей.

К числу оборудования физкультурно-оздоровительных и учебно-тренировочных сооружений относятся стандартные и нестандартные приспособления, технические устройства, приборы и т.д., создающие базовые условия для занятий физическими упражнениями определенной целевой направленности.

К основным видам крупного инвентаря для занятий физкультурно-оздоровительной направленности относятся тренажеры и тренажерные устройства. Тренажер (от латинского *train* - обучать, тренировать) - техническое устройство или приспособление, предназначенное для развития и совершенствования двигательных, профессионально-прикладных навыков и умений, развития определенных физических качеств, медицинской реабилитации (механотерапия).

В зависимости от цели использования тренажеры классифицируются на *спортивные, оздоровительные, лечебные и профессионально-прикладные*; для физической, технической, тактической подготовки, контроля и т.д. от способа использования - для индивидуального или коллективного пользования; по характеру воздействия - на локального и комплексного воздействия по принципу действия - светозвукотехнические, электромеханические, цифровые, моделирующие и др. по условиям эксплуатации - профессиональные (коммерческие).

Клубные (полупрофессиональные) оснащаются небольшие спортивные, тренажерные залы в санаториях, домах отдыха, реабилитационных центрах.

Домашние тренажеры предназначены исключительно для домашнего использования.

В физкультурно-оздоровительных занятиях наиболее распространенными тренажерами комплексного воздействия являются беговая дорожка, вело- и гребные тренажеры, стенка «Здоровья», позволяющие направленно развивать общую, скоростную и скоростно-силовую выносливость, комплекс двигательных качеств. Их основными достоинствами являются комплексность воздействия, оснащённость приборами дозирования физической нагрузки и направленного воздействия на определенные группы мышц, что позволяет избирательно воздействовать на различные системы организма занимающихся.

В качестве средств физкультурной деятельности конструируются различные технические устройства и приспособления тренировочно - развивающего характера при различных отклонениях в состоянии здоровья детей. К таким устройствам относятся тренировочные устройства для улучшения зрительных функций у детей: «Видеоазимут»,

«Движок», «Звездочка», «Ракетка-бокс», технические приспособления для профилактики плоскостопия у детей (деревянные столбы для вертикального лазания с выдолбленными отверстиями для упора передней частью стопы, лестницы с ограниченной шириной ступенек, качающиеся и вращающиеся предметы и грузы для разработки мышц стопы ног и др.).

Для занятий взрослого населения разработаны и применяются такие оригинальные тренажерные устройства как «штанга с вертикальным грифом», «устройство для кручения кистей рук», «гимнастический аппарат», «многоцелевой стационарный тренажер - эспандер», устройство механотерапии «Ритм», «Качающаяся опора», «Лабиринт», «Разновысокие доски», «Шезлонг сгибаний - разгибаний. К мелкому инвентарю физкультурно-оздоровительных занятий относятся различные предметы, предназначенные для выполнения локальных движений, достижения строго направленного результата. Здесь конструируются, выпускаются и используются предметы для игровых упражнений (мячи, ракетки, сетки); гимнастических упражнений (скакалки, булавы, обручи, гимнастические палки и т.п.), силовых упражнений (гантели, гири, штанги и т.п.); беговых упражнений (стартовые колодки, флажки, стартовые пистолеты и др.); туристский инвентарь, медболы, биостимуляторы, массажеры, гимнастические маты, коврики и др.

При всем многообразии выпускаемого и используемого инвентаря, тренажеров и технических устройств к ним предъявляются следующие общие требования: небольшие габариты и масса; простота в обращении и изготовлении; функциональная эффективность; возможность дозирования нагрузки, эстетичность; соответствие антропометрическим и функциональным возможностям занимающихся; возможность оснащения и эксплуатации в нестандартных помещениях; избирательность воздействия на группы мышц; соблюдение биомеханической структуры движений; возможность принимать различные исходные положения; возможность применения в домашних условиях, на работе, отдыхе, для лиц разного пола и возраста; соответствие изучаемому материалу по программе физкультурно-оздоровительных занятий; достаточное количество; доступность материалов для их изготовления; доступная стоимость. Для эффективного функционирования ОФК, результативности физкультурно-оздоровительной работы необходимыми условиями являются финансовое и материальное обеспечение.

Литература:

1. Белковский А.Я. Спортивные сооружения //Спутник работника физической культуры и спорта. - Киев, 1990. -С. 269-347.
2. Герасимов В.Г., Майоров В.А., Сарапаниди П.И. Снаряды для профилактики плоскостопия у детей. Киев: «Здоровье», 1984.-С. 75-78.
3. Фурманов А.Г.; Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов. - Мн.: Тесей, 2003. - С.113-114.

РАЗДЕЛ 3

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3.1. Оздоровительно-рекреативная физическая культура

План:

- 1 Понятие оздоровительная рекреация.
2. Особенности оздоровительно-рекреативной физической культуры.
3. Виды отдыха. Формы физкультурно-оздоровительных занятий во время отдыха.
4. Места массового отдыха населения, их рекреационный потенциал.

1. Оздоровительно-рекреативная физическая культура

Рекреация - отдых людей вне жилищ и помещений (преимущественно на лоне природы), целенаправленно используемый для восстановления физических и духовных сил, израсходованных в процессе трудовой деятельности. В главных своих направлениях она сопряжена с практическим решением комплекса социально-экономических, физиологических, медицинских, архитектурно-строительных и иных разноплановых задач как по организации и внедрению различных форм массового отдыха населения, так и по непосредственному сохранению и укреплению здоровья каждого человека и населения в целом.

Рекреационные потребности человека - социально-экономическая категория, меняющая свое содержание в зависимости от уровня развития производительных сил и характера производственных отношений, а также более конкретных факторов (возраст, профессия, интересы и др.). В процессе научно-технического перевооружения производства, урбанизации среды на фоне снижения двигательной активности людей, уменьшения физических нагрузок, повышения психоэмоциональной нагрузки на человека, вызывающие утомление. В таких условиях пассивный отдых уже не обеспечивает полноценного восстановления трудоспособности человека.

Актуальность оздоровительно-рекреативного направления физической культуры (ОРФК) обусловлена необходимостью обеспечить полноценное послерабочее восстановление. Известно, что специфический характер производственного утомления предъявляет повышенные требования к качеству и содержанию восстановительных процедур. Поэтому существует необходимость широкого вовлечения населения в занятия ОРФК по месту жительства и массового отдыха.

Задачами ОРФК по месту жительства и массового отдыха населения являются:

1. Пропаганда ОРФК.
- 2 Реклама форм и видов ОРФК.
- 3 Привлечение максимального числа трудящихся и учащейся молодежи к систематическим занятиям ОРФК.
- 4 Воспитание положительного отношения и приобщение к здоровому образу жизни.
5. Сдача нормативов комплекса "Здоровье".
6. Воспитание прикладных навыков и умений.

2. Особенности оздоровительно-рекреативной физической культуры

В современном обществе, опираясь на имеющийся потенциал индустриального развития производства, государство, различные общественные организации,

благотворительные фонды, спонсоров, функционирует определенная система общественного, а так же государственного воздействия на различные социальные и отдельного человека с целью привлечения людей к занятиям физическими упражнениями, участию в физкультурно-спортивных мероприятиях свободное от работы и бытовых забот время. Именно эта сторона функционирования и развития физической культуры общества в Республике Беларусь и имеет оздоровительно-рекреативную направленность.

В санаторно-курортных учреждениях, пансионатах, домах отдыха, на туристских базах и в загородных детских оздоровительных лагерях создаются условия для проведения индивидуальных, групповых и семейных физкультурно-оздоровительных занятий.

Одним из существенных факторов становления и реального оформления ОРФК как компонента здорового образа жизни (ЗОЖ) людей, части физической культуры общества, подсистемы знаний в данной области является целенаправленная качественная подготовка специалистов принципиально нового профиля ОФК и различных средств физической культуры в свободном времени различных слоев населения, особенно работоспособной его части.

ОРФК как обще оздоровительное направление ОФК имеет свою предметно-целевую функциональную направленность в определенной сфере жизнедеятельности человека – сфере свободного времени. На этимологическом уровне понятие «рекреация» (от лат. *rescreatio*) означает восстановление, воссоздание, обновление, отдых, элементы развлечения, игры, занимательности.

ОРФК как вид физкультурной деятельности – это не столько физический, двигательный способ существования живого существа, сколько способ всестороннего развития и совершенствования человека, личности. Поэтому прежде всего в ее основе лежит сознательное, научно организованное неоднократное применение движений и действий, соответствующих задачам определенного вида физического развития.

Оздоровительно-рекреативная физическая культура – это сознательно управляемый процесс развития, совершенствования и восстановления адаптационных, физических, эмоционально-духовных возможностей людей средствами физической культуры с целью их оптимального функционирования в бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности.

Ее структурными компонентами и элементами (видами) являются: физкультурно-оздоровительные занятия и занятия спортом для здоровья, физкультурно-оздоровительные системы, нетрадиционные средства оздоровления, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

ОРФК по месту жительства и массового отдыха населения имеет свои специфические особенности. Они заключаются в том, что управление ОРФК, будучи подсистемой всего физкультурного движения, одновременно является и подсистемой воспитательной работы с населением, осуществляемой в жилых микрорайонах, в парках культуры и отдыха, в санаториях, на базах отдыха и других объектах на основе комплексного подхода исполкомами, профсоюзными, ведомственными и общественными организациями, спонсорами и др.

Общее руководство ОРФК и, в частности по месту жительства населения осуществляется управлениями и отделами по физической культуре, спорту и туризму в тесном контакте с профсоюзными организациями, спортивными обществами, органами коммунального хозяйства, образования, здравоохранения и др. заинтересованными в этой работе организациями.

В целях координации и руководства ОРФК по месту жительства при соответствующих городских (районных) комитетах по физической культуре и

спорту могут быть созданы общественные советы по ОРФК, основными задачами которых будет являться: содействие в создании условий для организации и проведения мероприятий по оздоровлению населения средствами физической культуры, а также для организации активного досуга; организация широкой пропаганды ОРФК; осуществление систематического контроля за состоянием работы по ОРФК в жилищно-эксплуатационных организациях; внедрение новых форм и методов ОРФК.

Основными формами организации ОРФК по месту жительства являются: группы здоровья, спортивные секции, группы по интересам, соревнования, турпоходы, физкультурно-спортивные праздники и др.

Они, как правило, организовываются физкультурно-оздоровительными комбинатами (ФОКаами), физкультурно-спортивными комплексами (ФСК), культурно-спортивными комплексами (КСК), жилищно-эксплуатационными службами (ЖЭСами) и др.

В последние годы завоевали широкую популярность различные формы активного отдыха на лоне природы - на базах отдыха предприятий и учреждений, загородных зонах отдыха, на пляжах и в парках культуры. Их используют не только для проведения отпуска, но и для кратковременного отдыха в конце недели, а также для проведения занятий физическими упражнениями (утренняя гимнастика, бег) в утренние часы перед работой или после рабочей смены. И поэтому правильная организация физкультурно-оздоровительной работы путем применения различных средств и методов ОРФК в местах массового отдыха трудящихся и членов их семей приобретает особую значимость.

Она представляет широкие возможности общения в семье и еще больше - в сфере досуговой деятельности, где она как и в форме активного участия, так и в форме зрелища является особенно благодатной почвой для общения широких масс населения. Основными формами ОРФК в местах массового отдыха населения являются: самостоятельные занятия; групповые занятия под руководством тренера (педагога); массовые физкультурные мероприятия (соревнования, вечера, праздники, показательные выступления и др.).

Индивидуальные и групповые занятия условно можно разделить на формы оздоровительной и спортивной направленности. К оздоровительным формам работы относятся: гигиеническая гимнастика, занятия в группах оздоровительного бега, ритмической гимнастики, атлетической гимнастики, в группах-здоровья и ОФП, в группах закаливания и зимнего плавания, восточных единоборств.

3. Виды отдыха. Формы физкультурно-оздоровительных занятий во время отдыха

3. Различают *ежедневный, еженедельный, ежегодный* отдых. По примерным подсчетам, свыше 50% всего времени отдыха приходится на ежедневный отдых, около 40% на выходные и праздничные дни, около 7% на отпуск.

В *ежедневный* отдых входят перерывы в течение рабочего дня на обеденный перерыв и послерабочее время. Физические упражнения в ежедневном отдыхе предназначены, в основном, для эффективного восстановления утраченных в процессе работы физических и психических сил. Возможности физических упражнений как средство восстановления чрезвычайно широки.

При помощи специально подобранных, рационально дозируемых физических упражнений можно значительно ускорить не только течение восстановительных процессов, но и способствовать выработке повышенной устойчивости организма к факторам производственного утомления. Для активизации восстановительных процессов, в режиме рабочего дня, используется специфическая форма занятий физическими упражнениями - производственная гимнастика. В послерабочее время наиболее эффективной формой занятий является оздоровительная тренировка.

Физические упражнения в оздоровительных целях, как известно, должны использоваться систематически. Для формирования выраженных оздоровительных эффектов необходимо обеспечить развитие соответствующих структурно-функциональных перестроек в организме. Их появление невозможно без соблюдения принципа систематичности. Систематичность занятий физическими упражнениями можно обеспечить только в рамках ежедневного отдыха.

Еженедельный отдых составляет отдых по выходным дням. Его целесообразно использовать для более продолжительного пребывания на лоне природы, полноценных занятий физическими упражнениями. Рамки выходного дня позволяют использовать этот вид отдыха для проведения массовых физкультурно - оздоровительных мероприятий и массовых соревнований. Проведение выходного дня наиболее эффективно в зонах рекреации: парки, скверы, стадионы, лесопарки и др.

Выходной день позволяет в большем объеме заниматься физическими упражнениями, например, использовать пиковые нагрузки в оздоровительном беге (бег на дистанцию 10- 20 км). Кроме того выходной день может быть использован для занятий физическими упражнениями всей семьей. Вместе с тем оздоровительная тренировка только по выходным дням не обладает должной степенью оздоровительной эффективности. Использование больших величин физических нагрузок, при этом, чревато отрицательными последствиями такой тренировки (травматизм, переутомление).

Ежегодный отдых обеспечивается в период отпуска, предоставляемого всем трудящимся с сохранением среднего заработка. Продолжительность отпуска не менее 15 рабочих дней. В период отпуска рекомендуется полностью уйти от обычных занятий, изменить обстановку. Очень полезно пребывание на природе в лесу, у реки, у моря, сочетание отдыха с закаливанием организма, воздушными и солнечными ваннами, занятием физическими упражнениями.

Факторы, влияющие на использование свободного времени. Считается, что Свободное время - это время, оставшееся у человека после выполнения им всех профессиональных, домашних и школьных обязанностей, которое может быть использовано на отдых, развлечение и развитие личности.

Это время рационально используется на следующие виды деятельности: - отдых, т.е. регенерацию физических и психических сил; развлечение, доставляющее удовольствие; общественную работу, которая выполняется добровольно и бескорыстно; развитие интересов и способностей личности путем приобретения знаний, а также художественной самодеятельности, технической, научной или спортивной деятельности.

На эффективное использование свободного времени влияет: необходимость постоянного повышения квалификации и совершенствования для того, чтобы находиться на современном уровне знаний и культуры; груз профессиональных обязанностей и домашних дел, особенно у женщин-матерей; дополнительная работа (у лиц с низким заработком, многодетным, либо у тех, где имеет место диспропорция между потребностями и возможностями их реализации); недостатки в организации и функционирования сферы материальной жизни (торговых точек, услуг, транспортных средства, служб и т.п.); неумение организовать свое время.

На бюджет свободного времени оказывает значительное влияние уровень образования и пол. Наибольший дефицит свободного времени наблюдается у женщин-матерей, занятых профессиональным трудом. Большим ресурсом свободного времени обладают, как правило, работающие молодые люди, не имеющие детей и не обучающиеся заочно, а также пенсионеры, супруги, вырастившие детей и не занятые на дополнительной работе.

4. Воспитание положительного отношения и приобщение к здоровому образу жизни

Зоны отдыха, в широком понимании - места, где человеку обеспечиваются условия для отдыха или такого рода деятельности, которая снимает физическое, умственное и психическое утомление и способствует восстановлению работоспособности. При рационально, оптимальной для сохранения здоровья организации труда выделение и пространственная организация таких мест планируется и проводится на всех уровнях от квартиры до природной среды.

Зоны отдыха производственных предприятий и учреждений создаются для организации кратковременного отдыха в рабочее и нерабочее время в производственных условиях (уголки, комнаты для отдыха психологической разгрузки внутри зданий, зеленые уголки и прогулочные аллеи, фонтаны, скверы, спортивные площадки и др.), а также для кратковременного и более длительного отдыха на принадлежащих им загородных спортивных и оздоровительных базах, в пансионатах, профилакториях и других оздоровительных учреждениях.

Отдых в условиях таких зон может быть индивидуальным и коллективным, самодеятельным и организованным, а спектр оздоровительных мероприятий подбирается и осуществляется самостоятельно или с привлечением к этому специалистов по оздоровительной физической культуре, массовиков, врачей и других специалистов.

Зоны отдыха внутри населенных мест представлены в основном системой внутригородских озелененных и благоустроенных пространств (парки, скверы, бульвары, внутриквартальные площадки). В наиболее крупных из них нередко располагаются многие оздоровительные объекты и учреждения для отдыха (спортплощадки и стадионы, лыжные базы и катки, терренкурные и велосипедные дорожки, аттракционы, клубы, пункты проката инвентаря и др.).

Загородные зоны отдыха - это территории с благоприятными природными условиями, которые официально выделяются и предназначаются для размещения учреждений и комплексов для долговременного отдыха, туризма и санаторно-курортного лечения. В их пределах организуется и массовый кратковременный отдых людей (главным образом в выходные дни) как в естественной среде, так и на базе домов отдыха, рыболовных и охотничьих баз, спортивных лагерей, палаточных городков, лодочных станций и т.п.

Как правило, загородные (межнаселенные) зоны отдыха (республиканского и местного значения) отличаются хорошими транспортными связями с крупнейшими населенными пунктами, находятся в пределах пригородных или зеленых зон городов и выделяются среди других территорий наиболее благоприятными природными условиями (крупные лесные массивы и водные объекты, разнообразие природных ландшафтов, лечебные особенности и др.), а также благоустроенностью (сеть дорог, оборудованные пляжи, спортивные площадки и др.).

Все зоны отдыха имеют соответствующий рекреационный потенциал - способность удовлетворять рекреационные потребности человека. Рекреационный потенциал зависит от: природно-ландшафтных особенностей, характера психоэмоционального воздействия среды на человека, насыщенности территории рекреационными объектами.

По степени доступности зоны отдыха разделяются на три вида: ближняя - дворы, внутриквартальные территории, зоны отдыха в пределах пешеходной доступности (парки, скверы, бульвары, стадионы); пригородная - лесопарки, лугопарки, дачные участки и др.; специализированная - санаторно-курортные и туристские районы.

3.2 Теоретико-методические аспекты дозирования физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью

План:

1. Характеристика основных компонентов нагрузки.
2. Энергозатраты при различных физических нагрузках.
3. Учет основных факторов при дозировании нагрузки.

1. Характеристика основных компонентов нагрузки

Сам по себе уровень физической нагрузки можно определить степенью воздействия на организм физических упражнений, их интенсивностью и объемом. Для того, чтобы наш организм мог переносить нагрузки, ему нужна энергия, которую он получает из пищи и собственных запасов «на черный день». В зависимости от нагрузки биохимические процессы перестраиваются так, чтобы снабдить организм энергией быстро и в достаточном количестве.

А вот здесь начинается интересное. Дело в том, что для разных уровней физической нагрузки организм использует разные источники получения энергии. И об этом необходимо знать, чтобы с помощью тренировок эффективно и быстро прийти к нужному результату.

Для того, чтобы определить в какой зоне интенсивности нагрузки вы находитесь в текущий момент, нужно для начала рассчитать максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС или проще — пульс), приемлемую для вашего возраста. Для этого используется простая формула $ЧСС(макс) = 220 - \text{возраст}$. И далее границы зон интенсивности рассчитываются как процент от максимальной ЧСС. Всего можно выделить 5 зон интенсивности физических нагрузок.

Умеренная нагрузка (пульс от 50% до 60% от максимальной ЧСС). В этой зоне вы можете совершать легкие пробежки или прогулки быстрым шагом с комфортом и в состоянии поддерживать беседу. Здесь организм использует в качестве источника энергии 10% углеводов, 5% белков и 85% жиров. Но надо учитывать, что жиры организм начинает использовать только после того, как исчерпает энергию глюкозы, содержащейся в крови. Поэтому для сжигания жира необходимо находиться в этой зоне долгое время, не менее 30 минут. Зону умеренной нагрузки можно использовать для разминки перед основной тренировкой или отдыха после нее, либо для восстановления формы после болезни или травмы. Следует отметить, что это зона хорошо подходит для людей старшей возрастной категории, так как в ней нагрузка на сердце не велика, но тем не менее тренировка в этой зоне позволяет поддерживать хорошую физическую форму.

Контроль веса (пульс от 60% до 70% от максимальной ЧСС). Эта зона является фундаментом для всей последующей тренировки. В этой зоне происходит адаптация организма не только к продолжительной работе, но и более интенсивной. Здесь, как и в зоне умеренной нагрузки, организм использует в качестве источников энергии 10% углеводов, 5% белков и 85% жиров, но калории сжигает быстрее, так как интенсивность тренировки в этой зоне немного выше. Перед тем как начать получать энергию из запасов жира, в ход идет, помимо глюкозы в крови, еще и гликоген, накопленный в печени. Для максимального эффекта в этой зоне необходимо тренироваться продолжительное время, более 30 минут. Тем, кто хочет эффективно избавиться от жировых запасов, нужно включить в свою программу продолжительные кардио-тренировки, и

контролировать свой пульс так, чтобы он оставался в этой зоне как можно дольше, снижая или увеличивая нагрузку.

Аэробная зона (пульс от 70% до 80% от максимальной ЧСС).

В этой зоне активно начинает использоваться кислород для получения энергии. Учащается дыхание. Для получения энергии организм использует 50% жиров, 50% углеводов и менее 1% белков, при этом в первую очередь в ход идет гликоген, накопленный в печени, а затем жир. Для сжигания жира эта зона менее эффективна, чем предыдущая, и используется в основном для тренировки выносливости. Во время тренировки в аэробной зоне улучшается выносливость сердечной мышцы, расширяются кровеносные сосуды, что обеспечивает больший приток крови и обогащение кислородом мышечных тканей, развивается работа легких и их происходит увеличение их объема. Тренировка в этой зоне должна длиться от 30 до 50 минут, но минимальный эффект достигается уже через 15 мин. Всегда следует помнить, что все зависит от вашего уровня подготовленности.

Анаэробная тренировка (пульс от 80% до 90% от максимальной ЧСС).

В этой зоне организм работает почти на пределе. В качестве источников энергии используются 85% углеводов, 15% жиров и менее 1% белков. Основным источником является гликоген, накопленный в мышцах, и побочным эффектом при его расщеплении является молочная кислота, которая образуется с такой скоростью, что организм не успевает ее выводить из мышц. Именно молочная кислота — причина болезненных ощущений в мышцах на следующий день после интенсивной тренировки. В анаэробной зоне помимо развития выносливости, происходит тренировка анаэробного порога, или способности организма использовать больше кислорода и быстрее выводить молочную кислоту из мышц. В этом режиме тренируются спортсмены в беге на 100, 400 и 800 метров. Тренировка в этой зоне должна быть частью интервальной тренировки и длиться от 10 до 20 минут.

Максимальная нагрузка (пульс от 90% до 100% от максимальной ЧСС).

Тренировка на максимальном пульсе требует обязательного контроля тренера и врача. В этой зоне спортсмены высокого класса тренируются для того чтобы показать рекорды. Организм работает на пределе возможностей. Сжигая огромное количество калорий, организм использует в качестве источников энергии 90% углеводов, 10% жиров и менее 1% белков. В первую очередь источниками энергии будут гликоген, накопленный в мышцах и мышечные аминокислоты. В зоне максимальной нагрузки появляется жжение в мышцах и не хватает дыхания. Тренируйтесь в этой зоне не более 1 минуты, чередуя интервалы высоких нагрузок с интервалами отдыха и умеренных нагрузок. Прежде, чем включать в план тренировки зону максимальной нагрузки, проконсультируйтесь с врачом, чтобы удостовериться, что это безопасно для вашего здоровья. Зона максимальной нагрузки позволяет расширять пределы возможностей вашей сердечно-сосудистой системы.

Уважаемые читатели, помните, что если ваша главная цель — это сохранение и укрепление здоровья, а не мировые рекорды, то заставлять работать организм на пределе возможностей нет необходимости. Сердце человека подобно двигателю в автомобиле, и если не правильно его использовать, то можно быстро испортить и привести в не рабочее состояние. Помните перед тем как начать тренироваться или перейти в другой режим тренировок, оцените свой уровень готовности и свое состояние здоровья, проконсультируйтесь с врачом. Следите за вашим пульсом во время тренировок, удерживайте его в нужных зонах, но всегда ориентируйтесь в первую очередь на свое самочувствие.

Одним из основных вопросов при занятии физической подготовкой является выбор соответствующих, оптимальных нагрузок. Они могут определяться следующими факторами:

1. Реабилитациями после всевозможных перенесенных заболеваний, в том числе и хронических.

2. Восстановительно - оздоровительная деятельность для снятия психологического и физического напряжения после работы и поддержание существующей тренированности на существующем уровне.

3.Повышение физической подготовленности. Развитие функциональных возможностей организма.

Важнейший фактор, влияющий на тренировочную эффективность - интенсивность нагрузки. При учете этого параметра и начального уровня функциональной подготовленности влияние длительности и частоты тренировок в некоторых пределах может не играть существенной роли. Кроме того, значение каждого из параметров нагрузки значительно зависит от выбора показателей, по которым судят о тренировочной эффективности.

Оптимальные пороговые нагрузки зависят также от вида тренировки (силовая, скоростно-силовая, выносливость, игровая, техническая и т.д.) и от ее характера (непрерывная, циклическая или повторно-интервальная). Так, например, повышение мышечной силы достигается за счет тренировки с большими нагрузками (вес, сопротивление) при относительно малом их повторении на каждой тренировке.. В отличие от этого выносливость повышается в результате тренировок с большим числом повторений при относительно малых нагрузках. При тренировке выносливости для определения пороговой нагрузки необходимо учитывать интенсивность, частоту и длительность нагрузки, ее общий объем.

При выполнении физических упражнений происходит определенная нагрузка на организм человека, которая вызывает активную реакцию со стороны функциональных систем. Для определения степени напряженности функциональных систем при нагрузке используются показатели интенсивности (мощность и напряженность мышечной работы), которые характеризуют реакцию организма на заданную работу. Наиболее информативным показателем интенсивности нагрузки (особенно в циклических видах спорта) является частота сердечных сокращений (ЧСС).

Для оздоровительных целей, как правило, рекомендована физическая нагрузка в пределах I - III зон интенсивности. Нагрузки большей интенсивности являются привилегией спорта и требуют достаточно высокого уровня подготовленности.

Для повышения тренированности сердечно-сосудистой системы используется нагрузка с интенсивностью 60-80% от ЧСС макс.

Энергозатраты и, следовательно, потребность в энергии у здорового человека при нормальной физической нагрузке складываются из четырех главных параметров. Прежде всего — это основной обмен. Он характеризуется потребностью в энергии человека, находящегося в покое, до приема пищи, при нормальной температуре тела и температуре окружающей среды 20 °С.

Изменение величины потребления энергии определяется продолжительностью, интенсивностью и характером мышечной работы.

Специфически-динамическое действие пищевых веществ соответствует количеству энергии, которая потребуется организму для переработки введенной в него пищи. Каждый прием пищи приводит к активизации обмена в результате процессов расщепления и превращения пищевых веществ. Количество энергии, необходимое для расщепления различных пищевых веществ, неодинаково. Для белков оно составляет в среднем около 25%, для жиров — около 4%, а для углеводов — около 8%. При приеме смешанной пищи к величине затрат на основной обмен добавляют приблизительно 10% на энергетические затраты, возникшие только в результате приема пищи.

Следует отметить, что у разных авторов нет полной идентичности в определении энергетической стоимости одного и того же вида деятельности (табл. 3.1).

Таблица 3. 1 - Суточные энергозатраты в разных видах спорта, ранжированных по группам

Группа видов спорта	Вид спорта	Пол	Энерго-затраты	
			ккал	кДж
1. Виды спорта, не связанные со значительными физическими нагрузками	Шахматы, шахи	М	2800-3200	11704-13376
		Ж	2600-3000	10870-12540
2. Виды спорта, связанные с кратковременными, но значительными физическими нагрузками	Акробатика, гимнастика (спортивная, художественная), конный спорт, легкая атлетика (барьерный бег, метания, прыжки спринт), настольный теннис, парусный спорт, прыжки на батуте, прыжки в воду, прыжки с трамплина а лыжах, санный спорт, стрельба (пулевая, из лука, стендовая), тяжелая атлетика, фехтование, фигурное катание	М	3500-4500	14630-18810
		Ж	3000-4000	12540-16720
3. Виды спорта, характеризующиеся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки	Бег на 400, 1500 и 3000 м, борьба (вольная, дзюдо, классическая, самбо), бокс, горные лыжи, легкоатлетическое многоборье, спортивные игры (баскетбол, волейбол, водное поло, регби, теннис, хоккей - с мячом, с шайбой, на траве, футбол)	М	4500-5500	18810-22990
		Ж	4000-5000	16720-20900
4. Виды спорта, связанные с длительными и напряженными физическими нагрузками	Альпинизм, бег на 10000м, биатлон, велогонки на шоссе, велотрек (академическая, на байдарках, каноэ), коньки (многоборье), лыжные гонки, лыжное двоеборье, арафон, ходьба спортивная	М	550-6500	2290-27170
		Ж	5000-6000	20900-25080

В табл. 3.2 - Суточные энергозатраты при различных видах деятельности.

Энергетическая стоимость	Вид деятельности	Активный отдых
2-2,5 ккал/мин,	Работа за столом;	Положение стоя; ходьба - 1,6 км/ч; езда на

8,36-10,45 кДж /мин.	вождение автомобиля; работа с микроЭВМ.	мотоцикле; шитье на машинке; вязание.
2,5-4 ккал/мин, 10,45-16,72 кДж/мин.	Ремонт машины, радиоприемника, телевизора; работа в б фете (продавец); уборка помещения; печатание на машинке.	Прогулка - 3,5 км/ч; езда на велосипеде - 8 км/ч; работа на косилке; игра в бильярд; прогулка в лесу; управление моторной лодкой; каноэ - 4 км/ч; верховая езда - шагом; игра на музыкальных инструментах.
4-5 ккал/мин, 16,72-20,90 кДж/мин.	Укладка кирпича; штукатурные работы; перевозка груза на тачке - 45 кг; варка автомашин; вождение тяжелых автомашин; мытье окон.	Прогулка - 5 км/ч; езда на велосипеде - 10 км/ч; волейбол любительский; стрельба из лука; гребля народная; ловля рыбы спи нингом; верховая езда - рысь; бадминтон (парный) энергичное музицирование; работа на ручной косилке.
5-6 ккал/мин, 20,90-25,08 кДж/мин.	Малярные работы; ок ейка стен обоями; легкие плотницкие работы.	Прогулка - 5,5 км/ч; езда на велосипеде - 13 м/ч; настольный теннис; танцы - фокст от; бадминтон (одиночка); большой теннис (парный); уборка листьев; рыхление земли мотыгой.
6-7 ккал/мин, 25,08-29,26 кДж/мин.	Вскапывание огорода; земляные работы.	Ритмическая гимнастика; прогулка - 6,5 км/ч; езда на велосипеде - 16 км/ч; каноэ - 6,5 км/ч; верх вая езда - быстрая рысь.
7-8 ккал/мин, 29,26-33,44 кДж/мин.	Интенсивное вскапывание земли - 10 раз в 1 мин (масса лопат - 4,5 кг).	Ловля рыбы в сапогах - хождение по воде; роликовые коньки - 15 км/ч; прогулка - 8 км/ч; езда на велосипеде - 17,5 км/ч; бадминтон - соревнования; большой теннис - одиночки; рубка дров; уборка снега; косьба; народные танцы; легкий спуск с горы а лыжах; водные лыжи; прогулка на лыжах по рыхлому снегу - 4 км/ч.
8-10 ккал/мин, 33,44-41,80 кДж/мин.	Рытье траншеи; переноска 36 кг груза; пилка дров.	Бег трусцой; езда на велосипеде - 19 км/ч; верховая езда - галоп; восхождение на гору; энергичный спуск с горы на лыжах; баскетбол; хоккей с шайбой; каноэ - 8 км/ч; футбол; игра с мячом в воде.
10-11 ккал/мин, 41,80-45,98 кДж/мин.	Земляны работы - 10 раз в 1 мин (масса лопаты 5,5 кг).	Бег - 9 км/ч; езда на велосипеде - 21 км/ч; прогулка на лыжах по рыхл му снегу - 6,5 км/ч; гандбол; фехтование; баскетбол - энергичный.
11 ккал/мин и более, 45,98 кДж/мин и о ее.	Земляные работы - 10 раз в 1 мин (масса лопат 7,5 кг).	Бег - 9,5 км/ч и более; лыжные гонки по рыхлому снегу - 8 км/ч; гандбол - соревнования.

При дозировании физической нагрузки, регулировании интенсивности ее воздействия на организм необходимо учитывать следующие факторы: количество повторений упражнения. Чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот; амплитуда движений. С увеличением амплитуды

нагрузка на организм возрастает; исходное положение, из которого выполняется упражнение, существенно влияет на степень физической нагрузки.

К ней относятся: изменение формы и величины опорной поверхности при выполнении упражнений (стоя, сидя, лежа), применение исходных положений, изолирующих работу вспомогательных групп мышц (с помощью гимнастических снарядов и предметов), усиливающих нагрузку на основную мышечную группу и на весь организм, изменение положения центра тяжести тела по отношению к опоре; величина и количество участвующих в упражнении мышечных групп.

Чем больше мышц участвует в выполнении упражнения, чем они крупнее по массе, тем значительнее физическая нагрузка; темп выполнения упражнений может быть медленным, средним, быстрым.

В циклических упражнениях, например, большую нагрузку дает быстрый темп, в силовых — медленный темп; степень сложности упражнения зависит от количества участвующих в упражнении мышечных групп и от координации их деятельности.

Сложные упражнения требуют усиленного внимания, что создает значительную эмоциональную нагрузку и приводит к более быстрому утомлению; степень и характер мышечного напряжения. При максимальных напряжениях мышцы недостаточно снабжаются кислородом и питательными веществами, быстро нарастает утомление.

Трудно долго продолжать работу и при быстром чередовании мышечных сокращений и расслаблении, ибо это приводит к высокой подвижности процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга и к быстрому утомлению; мощность мышечной работы (количество работы в единицу времени) зависит от времени ее выполнения, развиваемой скорости и силы при движении. Чем больше мощность, тем выше физическая нагрузка; продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями.

Более продолжительный отдых способствует более полному восстановлению организма. По характеру паузы отдыха могут быть пассивными и активными.

Учитывая перечисленные факторы, можно уменьшать или увеличивать суммарную физическую нагрузку в одном занятии и в серии занятий в течение продолжительного периода времени.

3.3. Методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах

План:

1. Организация ФОГ и решаемые задачи.
2. Формы ФОГ и их комплектование.
3. Основы планирования в ФОГ.

1. Организация ФОГ и решаемые задачи

Физкультурно-оздоровительные группы (ФОГ) являются доступными формами привлечения населения к регулярным занятиям ОФК и МС, внедрения здорового образа жизни, пропаганды активного отдыха и призваны с помощью средств ОФК способствовать укреплению здоровья, предупреждению заболеваний, повышению общей работоспособности и продлению творческого долголетия.

ФОГ создаются администрацией спортивных сооружений, советами коллективов физкультуры, спортивных клубов предприятий, организаций, учреждений, учебных заведений, колхозов и совхозов, физкультурно-спортивными клубами профсоюзов и ведомств, при профкомах, клубах, домах и дворцах культуры, туристских и курортных учреждениях, парках культуры и отдыха, по месту жительства населения при жилищно-

коммунальных организациях, независимо от форм собственности, где имеются необходимые условия для проведения занятий.

В своей практической деятельности организаторы и руководители ФОГ руководствуются Положением о физкультурно-оздоровительных группах, секциях, клубах по спортивным интересам, школам здоровья¹, другими нормативными актами, на основе соблюдения принципов системы физического воспитания, добровольности и индивидуального членства, широкой инициативы общественности и активного участия физкультурных, хозяйственных, профсоюзных и молодежных организаций. (Законодательные и нормативно-правовые акты по организации физкультурно-оздоровительной работы среди трудящихся / Под общ. ред. М.Б. Юспа, Н.А. Белановского. Мн., 1999. С. 27-31).

Комплектование ФОГ проводится по заключению лечебного учреждения и осуществляется с учетом возраста (в том числе дети, начиная с 5-летнего возраста), состояния здоровья, уровня физической подготовленности и наполняемости в пределах 15-20 человек. В отдельных случаях при занятиях с лицами пожилого возраста (мужчины — 60 лет и более, женщины — 55 лет и более), лицами со слабым физическим развитием и лицами, отнесенными к специальной медицинской группе, наполняемость групп составляет 12-15 человек. Физкультурно-оздоровительные занятия проводятся круглогодично 2-3 раза в неделю в соответствии с учебными планами, расписанием занятий. Продолжительность одного занятия устанавливается в зависимости от контингента занимающихся, в пределах 45-90 мин.

Общее руководство деятельностью ФОГ осуществляется предприятиями, учреждениями и организациями, при которых они созданы.

Должностные обязанности работников ФОГ определяются и утверждаются администрацией организации, на базе которой они открыты, по согласованию с профсоюзным комитетом.

Организацию и проведение занятий в учебных ФОГ осуществляют методисты по ОФК, тренеры-преподаватели по спорту, другие специалисты и обслуживающий персонал, которые могут содержаться за счет платежей занимающихся, арендной платы и других поступлений, не запрещенных законом.

Администрация организации, на базе которой работают ФОГ, принимает на работу методистов по ОФК, тренеров-преподавателей по спорту, других специалистов, имеющих право проводить занятия, и обслуживающий персонал по срочному трудовому договору, заключенному на неопределенный срок, но не более трех лет. Если по истечении срока трудового договора трудовые отношения фактически продолжают и ни одна из сторон не потребовала их прекращения, то действие договора считается продленным на следующий срок.

Для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в ФОГ используются спортивные сооружения организаций, на базе которых они созданы, а также парки культуры и отдыха, городские и загородные зоны отдыха, естественные водоемы, кроссовые и лыжные трассы, туристские маршруты и т.д.

Размер платы за занятия в ФОГ устанавливается администрацией спортивного сооружения на основании финансовых расчетов, обосновывающих размеры платы.

Все финансовые расчеты и операции по деятельности ФОГ, а также ведение бухгалтерского учета осуществляются бухгалтериями тех учреждений и организаций, при которых они созданы.

Плата за занятия в ФОГ вносится занимающимися ежемесячно или ежеквартально, по решению администрации могут быть организованы и разовые занятия с соответствующей оплатой.

В случае пропуска занятий из-за болезни (при предоставлении больничного листа или справки соответствующего медицинского учреждения) оплата взимается пропорционально времени посещения занятий. При пропуске занятий без уважительных причин, а также при выбывании занимающихся из группы внесенная ими плата не возвращается.

Занимающиеся в ФОГ имеют право:

- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и сооружениями, а также методическими пособиями;
- получать консультации, в том числе и медицинские;
- избирать и быть избранными в совет клуба и другие руководящие органы групп, принимать участие в мероприятиях, проводимых этими формированиями.

Занимающиеся обязаны соблюдать установленный порядок, бережно относиться к имуществу и спортивному инвентарю и систематически проходить медицинское освидетельствование, вести дневник самоконтроля.

Спортсооружения, организации, учреждения, при которых созданы и работают ФОГ, должны иметь:

- положение о ФОГ;
- расписание занятий, программы, учебные планы;
- журналы учебных групп, картотеку на всех занимающихся или медицинские карточки.

Работники, ведущие занятия в ФОГ, составляют следующую документацию:

- годовой план учебно-тренировочной работы;
- поурочные планы-конспекты;
- журнал учета работы группы с регистрацией антропометрических, физиологических и функциональных изменений.

ФОГ могут быть ликвидированы по решению организации, создавшей их.

Работа ФОГ может осуществляться в различных формах — это группы здоровья, общей физической подготовки, спортивные секции по интересам и др.

Группы здоровья (ГЗ). Группы организуют преимущественно для лиц среднего, старшего и пожилого возрастов, но в них могут заниматься и более молодые люди с отклонениями в состоянии здоровья и недостаточной физической подготовленностью.

ГЗ комплектуют с учетом состояния здоровья и уровня физического развития желающих заниматься. На основании осмотра врач распределяет их по трем медицинским группам.

К первой относятся практически здоровые люди, которые не предъявляют жалоб на состояние здоровья и хорошо физически подготовлены.

Ко второй медицинской группе относятся практически здоровые лица, у которых возрастные изменения протекают без существенных функциональных расстройств, с небольшими отклонениями в состоянии здоровья.

К третьей медицинской группе относятся лица с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера.

Для мужчин группы формируются в возрастном диапазоне: 30-40, 41-50, 51-60, 61-70, 71 год и старше, для женщин: 25-35, 36-45, 46-55, 56-65, 66 лет и старше. При определении основного содержания занятий ГЗ учитываются возможности спортивной базы, интересы большинства занимающихся.

Типовая структура программы для ГЗ содержит следующие разделы (части):

I. Объяснительная записка, в которой раскрываются назначение и суть программы, цель и задачи занятий. Главная цель занятий ГЗ — способствовать укреплению здоровья лиц среднего, старшего и пожилого возраста, длительному сохранению на относительно высоком уровне их работоспособности и, в конечном итоге, продлению творческой,

активной жизни, долголетию. В соответствии с указанной целью перед ГЗ поставлены следующие основные задачи:

1) повышение функциональной деятельности систем и органов человеческого организма и предупреждение или сдерживание уже наступивших возрастных изменений;

2) профилактика различных заболеваний, в том числе заболеваний, наиболее часто возникающих при старении;

3) восстановление и длительное сохранение высокого уровня развития физических качеств и жизненно необходимых навыков, а также общей работоспособности взрослого человека;

4) организация правильного ДР, активного отдыха и досуга населения;

5) подготовка и выполнение норм и требований комплекса «Здоровье».

б) достижение творческого долголетия.

В зависимости от пола, возраста, состояния здоровья, физической подготовленности, уровня образования, социального положения, интересов и потребностей могут ставиться и частные задачи: а) исправление осанки и улучшение функции опорно-двигательного аппарата; б) укрепление сердечной мышцы, улучшение деятельности дыхательного аппарата; г) улучшение обмена веществ, избавление от лишнего веса; д) укрепление нервной системы; е) закаливание организма; ж) восстановление и совершенствование навыков в основных видах двигательной деятельности — ходьбе, беге, ходьбе на лыжах, плавании, физических упражнениях; з) восстановление и некоторое совершенствование двигательных качеств — силы, выносливости, быстроты, ловкости и др.

II. Примерное содержание и распределение учебных часов. В этом разделе приводится примерный или типовой учебный план занятий ГЗ для лиц одного или разных возрастов. В учебном плане определены виды занятий и их количество по годам обучения.

III. Содержание и методика групповых занятий. Этот раздел состоит из двух частей:

1) занятия по теории. Здесь излагается содержание тем, подлежащих изучению для расширения кругозора занимающихся в вопросах личной и общественной гигиены, влияния ОФК на организм человека, особенностей и форм занятий с людьми различного возраста;

2) материал для практических занятий. Эта часть представлена более объемно. Здесь рассматриваются различные виды занятий, изложена методика физических упражнений в ходьбе, прыжках, метаниях, гимнастических упражнениях без предметов и с предметами, упражнениях на снарядах, а также элементы легкой атлетики, плавания, ходьбы на лыжах, подвижных и спортивных игр, как в отдельности, так и в определенных сочетаниях.

IV. Общие методические рекомендации.

V. Контрольные нормативы.

VI. Рекомендуемая литература.

В зависимости от задач могут быть организованы также группы с определенной направленностью в комплексных занятиях. В одних преобладают элементы общей гимнастики, в других — спортивной игры, плавания, оздоровительного бега, художественной гимнастики и т.п. Наиболее популярны сочетания гимнастических упражнений с играми, элементами легкой атлетики, плавания, бега. В прил. 18 представлены примерный учебный план занятий ГЗ и содержание комплексных уроков.

Группы общей физической подготовки. Одной из популярных форм занятий ОФК стали группы общей физической подготовки (ОФП). ОФП является основой всестороннего физического воспитания. Она направлена на общее физическое развитие и овладение двигательными навыками и умениями, что обеспечивает предпосылки для успешной специализации в любой деятельности, в том числе и производственной. В группах предусматривается освоение всех основных элементов движений (ходьбы, бега, прыжков, передвижения на лыжах, плавания, преодоления различных препятствий), совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. На основе всесторонней физической подготовки строится специальная подготовка к избранной деятельности.

В группы ОФП зачисляются желающие, которые получили разрешение врача. Структура занятий зависит от сезона и условий их проведения. В первый год занятий в основном используют средства ОФП: гимнастика, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание и т.д., впоследствии практикуют использование средств из различных видов спорта.

В основу занятий групп ОФП положен учебный план, рассчитанный на три года.

Учебный материал первого и второго года обучения распределяют по месяцам.

Периодичность занятий в группе ОФП — 2-3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 60-90 мин.

Подготовительная часть (15-20 мин) начинается с построения группы и сообщения педагога о задачах занятия, средствах их решения. Проверяется пульс. Занимающиеся постепенно подготавливаются к нагрузкам основной части. Основная часть (40-60 мин) призвана решать несколько задач: 1) обучение технике осваиваемого вида движения, 2) развитие и совершенствование физических качеств: силы, скорости, гибкости, выносливости, а также умение расслаблять мышцы.

В заключительной части (5-10 мин) постепенно снижают нагрузку, выполняют упражнения на расслабление, проверяют пульс, подводят итоги занятий.

Группы женской гимнастики (ЖГ). Женская оздоровительная гимнастика доступна и полезна. В процессе занятий развиваются разносторонние двигательные навыки, укрепляются мышцы, увеличивается подвижность в суставах, повышаются функциональные возможности и работоспособность организма, становятся красивой осанка и стройной фигура.

При формировании групп ЖГ учитывают состояние здоровья, физическую подготовленность и возраст занимающихся. Рекомендуются следующие возрастные группы: 30-35, 36-45, 46-55 лет и старше. В группе должно быть не более 20 человек.

В основе методики проведения физических упражнений для женщин лежит принцип биологической целесообразности. Нагрузки должны быть умеренными, упражнения — благоприятно воздействовать на эмоциональное состояние занимающихся.

К характерным особенностям ЖГ относится требование технически правильного выполнения упражнений, в противном случае не удастся достичь желаемого воздействия их на организм.

На занятиях женщины разучивают программные упражнения, участвуют в соревнованиях. Для развития творческой активности полезны и показательные выступления.

На первый год обучения планируют общеразвивающие упражнения, воздействующие на все группы мышц, элементарные волнообразные движения, махи, упражнения на расслабление, танцевальные комбинации, а также упражнения с предметом. Занятия проводят строго по учебному плану (прил. 20).

На втором году обучения совершенствуют освоенные двигательные навыки и применяют усложненные формы упражнений, на третьем — осваивают упражнения, более сложные по координации.

Урок — основная форма занятий ЖГ. Типовая структура его дает возможность решать главные задачи в наиболее целесообразной последовательности и с наименьшей затратой времени.

3.3- Примерный учебный план занятий групп здоровья

Виды занятий	1-й год обучения	2-й год обучения		3-й год обучения	
	Занятия 2 раза в неделю	Занятия 2 раза в неделю	Занятия 3 раза в неделю	Занятия 2 раза в неделю	Занятия 3 раза в неделю
Комплексные занятия (гимнастика, игры)	25	20	30	15	25
Комплексные занятия (гимнастика, игры, легкая атлетика)	33	28	45	20	30
Льжи, коньки	14	10	14	10	16
Плавание (в сочетании с гимнастическими упражнениями)	16	12	14	10	14
Стрельба	8	—	—		
Уроки по избранному виду спорта	—	24	50	37	68
Туристские походы выходного дня	10	12	16	12	16
Теория	6	6	10	8	10
Всего...	112	112	179	112	179

Содержание комплексных уроков (гимнастика и игры)

Вводная часть:

1. Строевые упражнения.
2. Ходьба с ускорением.
3. Упражнение для рук в ходьбе.
4. Упражнение для ног (преимущественно для ступней, голени, коленных и тазобедренных суставов) в ходьбе.
5. Упражнение на внимание и координацию движений в ходьбе на месте, движения типа танцевальных шагов.
6. Упражнение комбинированного характера (сочетание элементов движений рук, ног, туловища) в ходьбе.
7. Упражнение на равновесие и тренировку вестибулярного аппарата (наклоны, вращения головы, туловища, изменения направления движения).

Подготовительная часть:

1. Потягивания.
2. Наклоны туловища в стороны.
3. Полуприседания и приседания.
4. Наклоны туловища вперед.
5. Рывковые и маховые движения рук.
6. Наклоны туловища назад.
7. Маховые движения ног.
8. Силовые упражнения для рук (сгибание и разгибание и др.).
9. Упражнение на равновесие (1-й и 2-й степени трудности).
10. Ходьба или медленный бег (до 1 мин).
11. Повороты и вращения туловища.
12. Поднимание ног или туловища (в положении сидя и лежа).

13. Комбинированное упражнение повышенной координационной сложности, состоящее из движений различного характера (наклоны, выпады, повороты и др.).

14. Упражнение на дыхание и расслабление.

15. Комбинированное упражнение повышенной координационной сложности из элементов силового характера.

16. Медленный бег и ходьба (до 1 мин).

Основная часть

1. Специальные упражнения со значительной дозировкой (выполняются по индивидуальному заданию с учетом недостатков физического развития, последствий травм, заболеваний, профессиональных особенностей).

2. Ходьба или медленный бег.

3. Комбинированные упражнения (в упорах, висах, перекатах).

4. Упражнение на равновесие (3-й степени трудности).

5. Игра (подвижная или спортивная).

6. Ходьба.

7. Комбинированное упражнение повышенной координационной сложности (наклоны по косым направлениям, повороты и т.д.).

8. Упражнение на равновесие или тренировка вестибулярного аппарата.

9. Смешанное передвижение (ходьба, бег), медленный бег (5-30 мин).

10. Потягивание.

Заключительная часть:

Упражнение на координацию движений.

2. Упражнение на равновесие.

3. Упражнение на расслабление.

4. Вращение кистей, ходьба на внешнем и внутреннем сводах стопы и др.

5. Потягивание и восстановление дыхания.

6. Спокойная ходьба.

Многие из перечисленных упражнений можно выполнять с предметами, а упражнения П16 подготовительной части и 14 основной — с использованием простейших снарядов.

Таблица 3.4 -План занятий групп ОФП

Виды занятий	1-й год обучения	2-й год обучения		3-й год обучения	
	Занятия 2 раза в неделю	Занятия 2 раза в неделю	Занятия 3 раза в неделю	Занятия 2 раза в неделю	Занятия 3 раза в неделю
Комплексные занятия по гимнастике и играм	24	20	30	16	20
Комплексные занятия по легкой атлетике (бег, прыжки, метание)	38	28	46	20	30
Лыжи	14	14	14	17	17
Плавание	16	10	12	10	16
Стрельба	8	4	4	-	-
Занятия по избранному виду спорта	-	24	50	37	70
Туристские походы выходного дня	4	8	8	10	10
Беседы по теоретическому разделу комплекса «Здоровье»	3	3	3	5	5
Сдача нормативов комплекса «Здоровье» и участие в соревнованиях	По особому плану				
Всего	107	111	167	115	168

4. МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, ЭКОНОМИЧЕСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

4.1. Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной физической культуре

План:

1. Целевая направленность.
2. Виды и формы врачебного контроля.
3. Экспресс-оценка функционального состояния.

1. Целевая направленность

Программа медицинского обследования предусматривает общий и спортивный анамнез (расспрос) студентов для получения анкетных данных, сведений о перенесенных заболеваниях и травмах, особенностях физического развития, вредных привычках, формах занятий физическими упражнениями и др.

Врачебный контроль – это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физическими упражнениями.

Первичное обследование предусматривается перед началом занятий физическим воспитанием (на 1 курсе).

Повторное обследование необходимо проводить один раз в год, а для занимающихся спортом в зависимости от вида спорта и квалификации спортсменов – 3-4 раза в год. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, должны проходить повторный медицинский осмотр не реже 1 раза в семестр.

Дополнительные врачебные обследования позволяют исключить участие в спортивных соревнованиях студентов, соревновательная нагрузка для которых могла бы оказать отрицательное воздействие на их здоровье; установить наиболее эффективный режим нагрузок и отдыха; определить состояние здоровья и функциональной подготовленности на данный момент.

Будущие участники соревнований должны пройти дополнительное врачебное обследование за 2-3 дня до начала соревнований. Участники массовых физкультурно-спортивных мероприятий, проводимых внутри вуза, а также участники соревнований по стрельбе, шахматам, шашкам и т.п. могут быть допущены до соревнований на основании результатов первичного или повторного осмотра, что, впрочем, не исключает возможности пройти дополнительный осмотр по собственной инициативе.

На медосмотр необходимо являться не раньше 1,5 часа после еды и через 2 часа и более после занятий физическими упражнениями или тяжелой физической работой.

С помощью анамнеза и наружного осмотра оценивается осанка, состояние кожи, костного скелета и мускулатуры, жировое отложение (1. Наличие сердечно-сосудистых заболеваний в семье (гипертоническая болезнь, атеросклероз, ишемическая болезнь, варикозное расширение вен, пороки сердца, инсульт, инфаркт миокарда). 2. Перенесенные заболевания (ревматизм, ангина, частые простудные заболевания, ОРВИ) на протяжении жизни, их исход. 3. Перенесенные травмы конечностей, головы, позвоночника, их последствия. 4. Перенесенные заболевания легких, желудочно-кишечного тракта, почек, мочеполовой системы, печени 5. Аллергическая предрасположенность 6. Употребление алкоголя. 7. Курение. 8. Принимаете ли лекарственные препараты, снотворное,

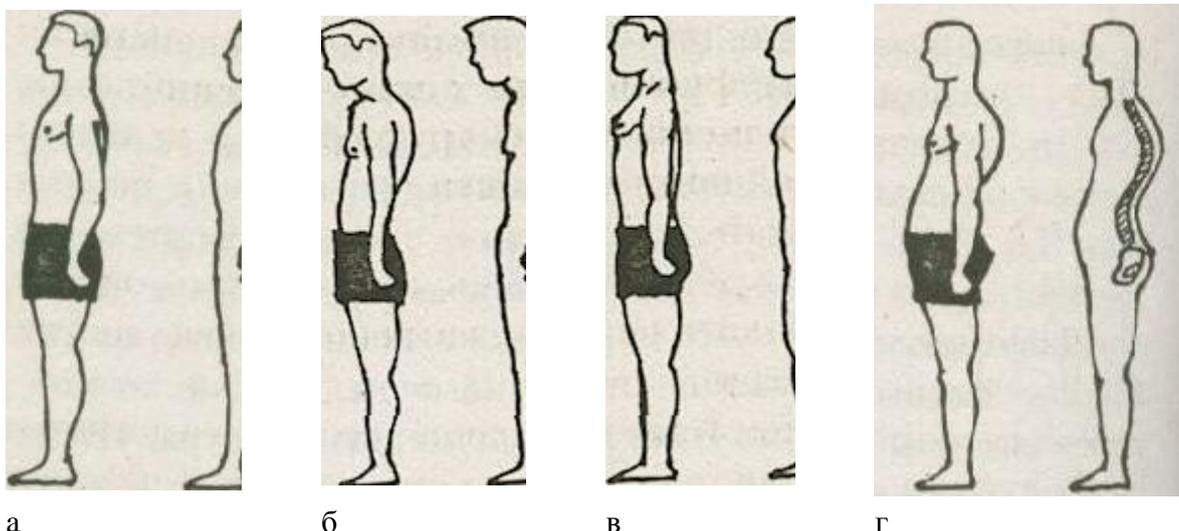
стимуляторы, БАДы и др. 9. Характер нагрузки в предыдущие сутки. 10. Жалобы на момент исследования: на одышку, сердцебиение, ощущение "перебоев" сердца, боли неприятные ощущения в области сердца или за грудиной (характер, время и условия возникновения), быструю утомляемость, отеки ног).

Для характеристики телосложения определяется *форма грудной клетки* (коническая, цилиндрическая или уплощенная), *спины* (см. рис. 2), живота (нормальная, отвислая или втянутая), *ног* и *стоп* (нормальная или уплощенная).

Нормальная форма спины имеет естественные изгибы позвоночника в передне-заднем направлении, в пределах 3-4 см по отношению к вертикальной оси, соответственно в поясничной и грудной частях позвоночника. Увеличение изгиба позвоночника назад более чем на 4 см называется **кифозом**, вперед – **лордозом**. При недостаточном развитии мышц спины наблюдается ее круглая форма, при которой имеет место выраженный кифоз грудной клетки позвоночника (сутулость). Боковых искривлений позвоночника – **сколиозов** в норме быть не должно. Сколиозы бывают грудные, поясничные, тотальные, а по направлению – лево- или правосторонние и S-образные. Иногда наблюдаются одновременные искривления позвоночника назад и вправо (или влево), которые называются **кифосколиозами**. Одной из основных причин искривлений позвоночника является недостаточная мускулатура туловища или неправильное положение при работе за столом.

По результатам наружного осмотра определяется тип сложения человека. Различают **астенический** (длинные и тонкие конечности, узкие плечи, длинная и тонкая шея, длинная, узкая и плоская грудная клетка, слабо развитая мускулатура), **нормастенический** (пропорционально развитые основные формы тела) и **гиперстенический тип** (короткие конечности, массивная костная система, короткая и толстая шея, широкая, короткая грудная клетка, хорошо развитая мускулатура).

В студенческом возрасте с помощью специально подобранных упражнений некоторые нежелательные отклонения в телосложении могут быть устранены.



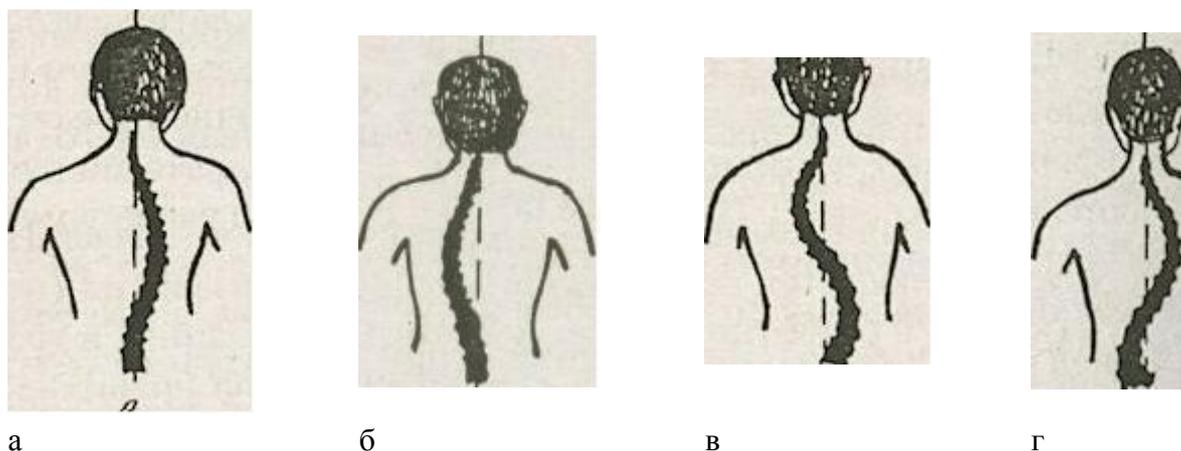
а

б

в

г

Рис. 4.1 - Формы спины (по А.Ф.Синякову) а – нормальная; б- круглая; в – плоская; г – седлообразная



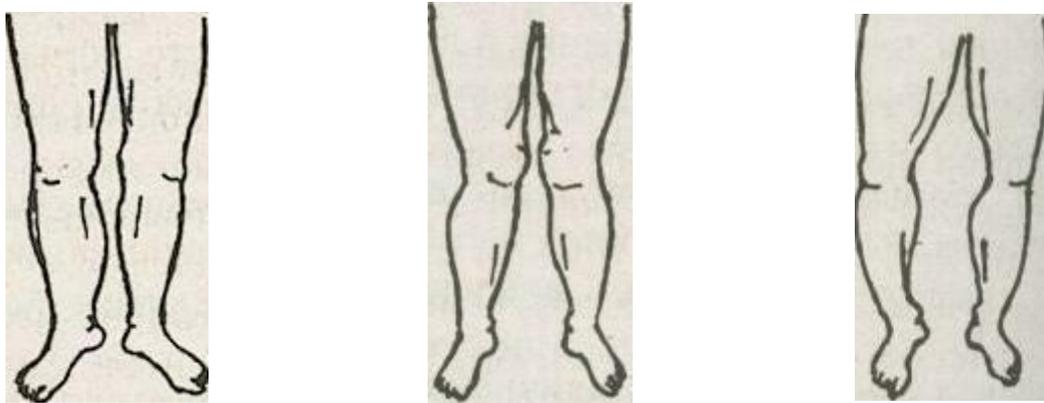
а

б

в

г

Рис. 4.2 - Виды сколиоза (по Д.Ф.Дешину)
а - правосторонний; б - левосторонний; в - S-образный



а

б

в

Рис. 4.3- Формы ног (по В. Л. Карпману)
а - нормальная; б - X-образная; в - O-образная

По антропометрическим данным оцениваются уровень и особенности физического развития, степень его соответствия полу и возрасту человека. Измеряют:

- **рост** (длина) **тела** стоя и сидя (определяя рост с помощью ростомера, следует учитывать, что длина тела в течение суток меняется, уменьшаясь к вечеру или после физической нагрузки);

- **вес тела;**

- **окружность грудной клетки** (измеряется в трех состояниях: при максимальном вдохе, во время паузы и при максимальном выдохе; разница между окружностью грудной клетки на вдохе и выдохе называется экскурсией грудной клетки, ее средняя величина равна 5-7 см);

- **жизненная емкость легких (ЖЕЛ)** измеряется с помощью спирометра (средняя величина ЖЕЛ для мужчин – 3800 – 4200 см³, у женщин – 3000 – 3500 см³); Чтобы оценить фактическую величину ЖЕЛ, ее необходимо сравнить с должной для конкретного человека величиной ЖЕЛ. Рассчитать ее можно по формуле Людвига:

Мужчины ДЖЕЛ = (40 х рост см) + (30 х вес кг) – 4400

Женщины ДЖЕЛ = (40 х рост см) + (10 х вес кг) – 3800

или ДЖЕЛ можно определить также по формулам Болдуина, Курнана и Ричардсона: для мужчин ДЖЕЛ = (27,63 - 0,112 В) · Н; для женщин ДЖЕЛ = (21,78 - 0,101 В) · Н где В - возраст в годах, Н - рост в см.

Отклонения ФЖЕЛ от ДЖЕЛ должно составлять не более $\pm 15\%$:

Оценивается из соотношения ЖЕЛ фактическая $\times 100\%$ / ЖЕЛ должная. Снижение ЖЕЛ более чем на 15% может указывать на патологию легких.

- **силы мышц кисти** с помощью динамометра (динамометр берется в руку стрелкой к ладони и сжимается с максимальной силой, при этом рука отводится немного в сторону; из трех измерений учитывается лучший результат в килограммах) Средние показатели силы правой кисти (если человек правша) у мужчин — 35—50 кг, у женщин — 25—33 кг; средние показатели силы левой кисти обычно на 5—10 кг меньше.

Уровень физического развития обследуемых оценивается [11] с помощью трех методов: антропометрических стандартов с вычерчиванием антропометрического профиля, корреляции и антропометрических индексов. Последний метод является наиболее популярным. Метод антропометрических индексов позволяет характеризовать данные человека лишь частично, однако дает возможность делать ориентировочные оценки изменений пропорциональности физического развития. Рассмотрим наиболее часто применяемые антропометрические индексы.

Весо-ростовой индекс, т.е. отношение массы тела (г) к длине тела (см). В норме частное деление должно равняться 350-400 г/см для мужчин и 325-375 г/см для женщин. Этот показатель говорит о наличии или отсутствии «лишнего» веса. **Росто-весовой показатель** вычисляется по формуле: $\text{рост (см)} - 100 = \text{масса (кг)}$.

Коэффициент пропорциональности (КП):

$$\text{КП} = \frac{L_1 - L_2}{L_2} \times 100,$$

где L_1 – длина тела в положении стоя, L_2 – длина тела в положении сидя. В норме КП = 87-92 %. Этот показатель используется главным образом в спортивной ориентации и спортивном отборе: лица с низкими КП имеют при прочих равных условиях более низкое расположение центра тяжести, что дает им преимущества при выполнении упражнений, требующих высокой устойчивости тела в пространстве (борьба и др.). И наоборот, лица с КП более 92 % имеют преимущества в тех видах спорта, где более высокое расположение центра тяжести при прочих равных условиях позволяет добиваться значимых результатов.

Жизненный показатель – отношение ЖЕЛ к массе тела (г). Показатель ниже 65-70 мл/г у мужчин и 55-60 мл/г у женщин свидетельствует о недостаточной жизненной емкости легких либо об избыточной массе.

Силовой индекс – это отношение силы кисти более сильной руки (кг) к массе тела. В среднем силовой индекс равен у мужчин – 0,70–0,75, а у женщин – 0,50–0,60.

Индекс пропорциональности развития грудной клетки – это разница между окружностью грудной клетки (в паузе) и половиной длины тела. Если разница равна 5-8 см для мужчин и 3-4 см для женщин или превышает названные цифры, это указывает на хорошее развитие грудной клетки, в противном случае грудная клетка развита слабо.

Здоровье, функциональное состояние и тренированность студентов можно определить с помощью функциональных проб и контрольных упражнений. Функциональные пробы бывают общие (неспецифические) и со специфическими нагрузками. Оценка функциональной подготовленности осуществляется также с помощью физиологических проб. К ним относятся контроль за частотой сердечных сокращений (ЧСС) и ортостатическая проба.

По пульсу в положении сидя можно приблизительно оценить состояние сердца. Если у мужчин он реже 50 уд./мин — отлично, реже 65 — хорошо, 65—75 —

удовлетворительно, выше 75 — плохо. У женщин и юношей эти показатели примерно на 5 уд./мин выше.

Простая ортостатическая проба характеризует возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы. Её суть заключается в анализе изменений пульса в ответ на изменение положения тела при переходе из горизонтального в вертикальное. Показатели пульса определяют в положении лежа и по окончании первой минуты пребывания в вертикальном положении. Оценка результатов представлена в таблице.

Таблица 4.1 - Оценка результатов 1-й минуты ортостатической пробы (Макарова Г. А., 2003 г.)

Оценка	Динамика пульса (уд/мин)
Отлично	от 0 до +10
Хорошо	от +11 до +16
Удовлетворительно	от +17 до +22
Неудовлетворительно	более +22
Неудовлетворительно	От -2 до -5

При нормальной возбудимости симпатического отдела вегетативной нервной системы пульс увеличивается на 12 – 18 уд/мин, при повышенной возбудимости – более 18 уд/мин.

Функциональные пробы – это различные дозированные нагрузки или возмущающие воздействия (задержка дыхания, изменение положения тела на поворотном столе и др.), позволяющие объективно оценить функциональное состояние систем организма.

К функциональным пробам предъявляют следующие требования

1. Проба должна быть стандартной и надежной; надежность – это воспроизводимость результатов тестирования при сохранении неизменными функционального состояния организма испытуемого и внешних условий проведения теста.

2. Проба должна быть валидной или информативной; валидность – это точность, с которой производится измерение того или иного параметра.

3. Проба должна быть нагрузочной, т.е. должна вызывать сдвиги в исследуемой системе;

4. Проба должна быть эквивалентной нагрузкам в жизненных условиях;

5. Проба должна быть объективной и безвредной.

Показания к проведению функциональных проб

1. Оценка функционального состояния сердечно – сосудистой, дыхательной и других систем организма здоровых и больных людей;

2. Оценка физической подготовленности к занятиям спортом, физической культурой и ЛФК;

3. Экспертиза профессиональной пригодности;

4. Оценка эффективности программ тренировки и реабилитации.

5. Оценка приспособляемости к данной нагрузке;

6. Оценка физической работоспособности и уровня подготовленности;

7. Выявление изменений со стороны сердечно – сосудистой и других систем и процессов адаптации к нагрузке от одного исследования к другому;

8. Выявление предпатологических состояний.

Противопоказания к проведению функциональных проб

1. Острый период заболевания;

2. Повышенная температура тела;

3. Кровотечение;
4. Тяжелое общее состояние;
5. Выраженная недостаточность кровообращения;
6. Гипертонический криз;
7. Нарушение ритма сердца;
8. Быстро прогрессирующая и нестабильная стенокардия;
9. Аневризма аорты;
10. Острый тромбофлебит;
11. Аортальный стеноз;
12. Выраженная дыхательная недостаточность;
13. Острые психические расстройства;
14. Невозможность выполнения пробы (болезни нервной и нервно – мышечной системы, болезни суставов).

Показания для прекращения тестирования

1. Прогрессирующая боль в груди;
2. Выраженная одышка;
3. Чрезмерное повышение артериального давления, не соответствующее возрасту обследуемого и величине нагрузки;
4. Значительное понижение систолического артериального давления;
5. Бледность или цианоз лица, холодный пот;
6. Нарушение координации движений;
7. Невнятная речь;
8. Отклонения на электрокардиограмме (желудочковая экстрасистолия, нарушение проводимости и др.)

Общие требования, предъявляемые к проведению функциональных проб

1. Обеспечение нормального микроклимата в помещении для тестирования.
2. В тестировании должны принимать участие минимум медицинского персонала.
3. Необходимо исключить возникновение звуковых, световых и других, не относящихся к исследованию, сигналов.
4. Медицинская аппаратура должна быть заземлена.
5. Необходимо наличие аптечки первой медицинской помощи с препаратами, стимулирующими систему кровообращения и дыхания.
6. Необходимо вести протокол тестирования.
7. Необходимо проинструктировать обследуемого о проведении тестирования.

Кроме этого, для оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применяют пробу Штанге и пробу Генчи.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5-7 минут отдыха сидя сделайте полный вдох и выдох, затем снова вдох (примерно на 80-90% от максимального) и задержите дыхание. Время отсчитывается от момента задержки до ее прекращения. Продолжительность задержки дыхания зависит не только от состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но и от волевых усилий человека, поэтому различают время чистой задержки и волевой компонент. Начало последнего фиксируется по первому сокращению диафрагмы (колебанию брюшной стенки). У здоровых людей и подростков в возрасте 6-18 лет длительность задержки дыхания на вдохе колеблется в пределах 16-55 секунд. Здоровые взрослые, нетренированные лица задерживают дыхание на вдохе в течение 40-50 секунд, а тренированные спортсмены – от 1 до 2-2,5 минут. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, а при утомлении - снижается.

Оценка пробы: средние величины пробы Штанге для женщин – 40-45 сек, для мужчин – 50-60 сек, для спортсменок – 45-55 сек и более, для спортсменов – 65-75 сек и более. Для детей (по данным Язловецкого В.С., 1991г.) 7-11 лет – 30-35 сек, 12-15 лет – 40-45 сек, 16-17 лет – 45-50 сек.

Проба Штанге с физической нагрузкой.

Методика проведения: после выполнения пробы Штанге в покое выполняется нагрузка – 20 приседаний за 30сек. После окончания физической нагрузки тотчас же проводится повторная проба Штанге. Время задержки дыхания при повторной пробе сокращается в 1,5 – 2 раза.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). После полного выдоха и вдоха снова выдыхают и задерживают дыхание. Здоровые нетренированные люди могут задержать дыхание на 20-30 секунд, тренированные - до 90 секунд и более.

При заболеваниях органов кровообращения, дыхания, после инфекционных и других заболеваний, а также после перенапряжения и переутомления, в результате которых ухудшается общее функциональное состояние организма, продолжительность задержки дыхания на вдохе и на выдохе уменьшается. Эти пробы рекомендуется проводить раз в неделю перед первым занятием, внося результаты в дневник самоконтроля.

Одномоментная функциональная проба с приседанием. Испытуемый отдыхает стоя в основной стойке 3 минуты. На 4-й минуте подсчитывается ЧСС за 15 сек с пересчетом на 1 мин (исходная частота). Далее выполняется 20 глубоких приседаний в течение 40 сек, с подниманием рук вперед, разведением коленей в стороны, с сохранением туловища в вертикальном положении. Сразу после приседаний вновь подсчитывается частота пульса в течение первых 15 сек с пересчетом на 1 мин. Увеличение ЧСС после приседаний определяется сравнительно с исходной в процентах. Оценка для мужчин и женщин: отлично – 20 и менее, хорошо – 21-40, удовлетворительно – 41-65, плохо – 66-75, очень плохо – 76 и более.

В практике врачебного контроля используются и другие функциональные пробы.

Пробу Руфье используют для оценки адаптации сердечно – сосудистой системы к физической нагрузке, а также применяют как простой и косвенный метод для определения физической работоспособности.

Методика проведения: у испытуемого, находящегося в течение 5 минут в положении сидя, определяют пульс за 15 сек (P1). Затем испытуемый выполняет нагрузку в виде 30 приседаний за 45 сек. После нагрузки садится и у него вновь подсчитывают пульс за первые 15 сек (P2) и последние 15 сек (P3) первой минуты восстановления. Оценивают физическую работоспособность по индексу Руфье (ИР).

$$\text{ИР} = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

Оценка пробы по индексу Руфье: ≤ 3 – отличная; от 4 до 6 – хорошая; от 7 до 9 – средняя;

от 10 до 14 – удовлетворительная; ≥ 15 – плохая.

Лестничная проба. Для оценки состояния тренированности нужно подняться на четвертый этаж нормальным темпом без остановок на площадках и сосчитать пульс. Если он ниже 100 уд./мин — отлично, меньше 120 — хорошо, меньше 140 — удовлетворительно, выше 140 — плохо.

Важным показателем, характеризующим функцию сердечнососудистой системы, является уровень артериального давления, который измеряется специальными приборами. На уровень АД влияют масса и рост, возраст, ЧСС, характер питания, занятия физическими упражнениями.

Нормальные величины артериального давления определяются по следующим формулам:

мужчины: АДсис_т = 109 + 0,5 х возраст + 0,1 х масса тела;

АДдиас_т = 74 + 0,1 х возраст + 0,15 х масса тела;

женщины: АДсис_т = 102 + 0,7 х возраст + 0,15 х масса тела;

АДдиас_т = 78 + 0,17 х возраст + 0,1 х масса тела.

Зная цифры артериального давления и пульса, можно подсчитать, конечно приблизительно, минутный объем крови. Делается это так: из максимального значения артериального давления вычитается минимальное. Разница умножается на частоту пульса. В норме минутный объем крови равен 2600. При утомлении и перетренировке этот показатель возрастает.

По результатам медицинского осмотра терапевт определяет медицинскую группу для занятий физическими упражнениями (основную, подготовительную или специальную). Кроме этого, некоторые студенты направляются на лечебную физкультуру (ЛФК).

2. Виды и формы врачебного контроля

Педагогический контроль – это планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физическими упражнениями. Полноценный контроль требует от педагога специальных знаний и умений, обеспечивающих правильное наблюдение, анализ и оценку действий занимающихся, выявление недочетов в собственных действиях, определение степени пригодности и эффективности средств, методов и организационных форм работы в конкретных условиях и учебных ситуациях. На этой основе возможно устранение замеченных недостатков или же предупреждение их на последующих занятиях.

Содержание педагогического контроля: контроль за посещаемостью занятий; контроль за тренировочными нагрузками; контроль за состоянием занимающихся; контроль за техникой упражнений; учет спортивных результатов; контроль за поведением во время соревнований.

Виды педагогического контроля. Широко распространенными видами педагогического контроля за проведением занятий по физическому воспитанию являются: 1) хронометрирование деятельности занимающихся на занятии; 2) определение физической нагрузки во время занятия; 3) контрольные испытания; 4) педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом.

Одним из показателей эффективности занятия является его плотность. Различают общую (педагогическую) и двигательную (моторную) плотность занятия.

Общей плотностью называется отношение педагогически оправданных затрат времени к продолжительности занятия.

Двигательной плотностью принято считать отношение времени, использованного непосредственно на любую двигательную деятельность занимающихся во время занятия к его общей продолжительности.

Усилия, которые преподаватель затрачивает на все виды педагогической деятельности, его задания и педагогические приемы, могут быть полностью или лишь частично целесообразными. В зависимости от этого все виды деятельности занимающихся бывают рациональными или нерациональными. Педагогически оправданными затратами времени можно считать лишь те, которые необходимы для решения задач данного занятия и воспитания занимающихся.

При оценке полученных данных следует иметь в виду, что общая плотность полноценного занятия должна приближаться к 100%. Что же касается двигательной плотности, то в зависимости от типа занятия ее показатель может изменяться. Так, на занятиях совершенствования техники действия и развития двигательных качеств она может достигать 70-80 %, а при разучивании двигательных действий и

формировании знаний, требующих значительных затрат времени на умственную деятельность занимающихся, двигательная плотность может находиться в пределах 50 %. 50 %.

Физическую нагрузку можно измерять различными способами, но наиболее доступным из них и поэтому самым распространенным является измерение частоты ударов пульса. Поэтому относительно правильная оценка показателей пульсометрии, возможна лишь при учете данных педагогического наблюдения, которые частично фиксируются в протоколе.

В целях контроля за результативностью педагогического процесса проводится проверка физической подготовленности студентов. Контрольные испытания позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств, сравнить этот уровень с нормативными показателями и на этой основе составить обоснованные планы направленного развития физических качеств студентов.

В практике физического воспитания в учебных заведениях используются следующие тесты: бег на 100 м (оценка скоростных способностей); прыжок в длину с места (показатель развития силовых способностей мышц ног); подтягивание в висе (юноши) (показатель локальной силовой выносливости); бег 500 м (девушки) и 1000 м (юноши) (показатель специальной выносливости); бег на 2000 м для студенток и на 3000 м для студентов (показатель общей выносливости); поднимание туловища из положения «лежа на спине руки за головой» для студенток (показатель силовой выносливости мышц туловища) и др. Желательно, чтобы характер предшествующей двигательной активности студентов в дни тестирования не имел существенных отличий. Вначале проводятся испытания в беге на 100 м, затем – в прыжках, подтягивании и в беге на выносливость. В начале учебного года тесты проводятся как контрольные, в конце – как фиксирующие изменения за прошедший учебный год.

Оценка результатов тестирования. Для комплексной оценки физической подготовленности студентов целесообразно при постоянном количестве тестов оценивать изменения по каждому тесту, характеризующему отдельные стороны подготовленности, и по сумме баллов, определяющей уровень подготовленности в целом.

Наиболее полную информацию о продуктивности занятия дает непосредственное наблюдение за деятельностью преподавателя и занимающихся, а также анализ ее влияния на решение планируемых учебно-воспитательных задач.

Педагогическое наблюдение может быть полным, когда контролируются все стороны и результаты преподавания и учения или частичным, когда анализируется какая-либо отдельная сторона деятельности педагога (составление конспекта занятия, методика предупреждения ошибок и др.) или студентов (сознательность и самостоятельность, значение теоретических сведений и т.п.).

4.2 Самоконтроль в процессе физического воспитания

План

1. Сущность, цель и задачи самоконтроля.
2. Объективные и субъективные показатели.
3. Дневник самоконтроля.

1. Сущность, цель и задачи самоконтроля

Врачебный контроль и врачебно-педагогические наблюдения дадут лучший результат, если они будут дополнены самоконтролем.

Самоконтроль — существенное дополнение врачебного контроля. Он проводится самими занимающимися. *Самоконтроль* – это регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом. Для этого каждый обязан вести дневник самоконтроля.

Самоконтроль позволяет своевременно установить наличие тех или иных отклонений в состоянии здоровья занимающихся, принять необходимые меры по их устранению. В то же время самоконтроль позволяет врачу вести регулярный текущий контроль, а тренеру вносить те или иные изменения в тренировочные планы.

Главное же его преимущество состоит в том, что занимающиеся, осуществляя повседневные самонаблюдения, могут наглядно ощутить благотворное действие занятий физическими упражнениями на состояние своего здоровья.

Задачи самоконтроля:

- расширить знания о физическом развитии;
- приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки;
- ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля;
- определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

Цель самоконтроля - самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта.

Чтобы самоконтроль был эффективным, необходимо иметь представление об энергетических затратах организма при нервно-психических и мышечных напряжениях, возникающих при выполнении учебной деятельности в сочетании с систематической нагрузкой. Важно знать временные интервалы отдыха и восстановления умственной и физической работоспособности, а также приемы, средства и методы, с помощью которых можно эффективно восстанавливать функциональные

Особое значение имеет самоконтроль для студентов, имеющих ослабленное здоровье и занимающихся в специальной медицинской группе. Эти студенты обязаны периодически показывать своему преподавателю физического воспитания и врачу результаты своих наблюдений, советоваться по различным вопросам двигательного режима, режима питания, дня и т.д., что в значительной мере помогает их рациональному физическому воспитанию, способствует эффективному использованию средств физической культуры, естественных факторов природы для закаливания, укрепления их здоровья и повышения физической и общей работоспособности.

Результаты самоконтроля записываются в специальный дневник. К ведению дневника самоконтроля занимающихся необходимо приучить с самого начала занятий в группе.

Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы: объективные, субъективные показатели.

К объективным показателям самоконтроля относятся: наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной ёмкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами.

Рост — важный показатель физического развития. Но он должен рассматриваться в сочетании с массой тела, окружностью грудной клетки, ЖЕЛ (спирометрия). Измерение роста имеет большое значение для вычисления показателей, характеризующих правильность, пропорциональность телосложения и состояние физического развития.

Масса тела служит одной из основных характеристик физического состояния человека и является показателем развития его организма. Масса тела человека в норме определяется путем вычитания из показателей роста (в см) 100 условных величин (рост (см) – 100 = масса (кг)).

Окружность грудной клетки. Хорошо развитая грудная клетка — показатель хорошего физического развития и известная гарантия крепкого здоровья. Окружность грудной клетки исследуется в состоянии покоя (в паузе), при вдохе и выдохе. Разница между вдохом и выдохом называется экскурсией грудной клетки. Последняя зависит от развития дыхательных мышц и типа дыхания.

Мышечная сила рук. Сила мышц рук измеряется динамометром. Мышечная сила рук зависит от роста, массы тела, окружности грудной клетки и других показателей. В среднем относительная сила мышц рук для мужчин — 60—70% веса, для женщин — 45—50% веса. Становая мышечная сила - это сила мышц-разгибателей спины. Она зависит от пола, возраста, массы тела, рода занятий занимающихся. У мужчин становая мышечная сила значительно выше, чем у женщин. С возрастом она начинает падать.

Спирометрия. ЖЕЛ — это объем воздуха, который можно выдохнуть из легких, характеризующий главным образом силу дыхательных мышц, а также эластичность легочной ткани. Величина ЖЕЛ у разных людей колеблется в довольно широких пределах в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и других показателей. Занятия физической культурой и спортом, особенно греблей, плаванием, бегом, спортивными играми, способствуют увеличению ЖЕЛ.

Пульс. Уровень тренированности человека и его работоспособность во многом зависят от функциональной способности сердечно-сосудистой системы.

Каждому человеку присуща своя частота пульса. В состоянии покоя у здорового нетренированного мужчины она обычно составляет 60—80 уд/мин, у женщин она на 5—10 ударов чаще. Частота пульса зависит от возраста, положения тела, уровня физических нагрузок и др. Во время занятий физическими упражнениями пульс всегда повышается.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) весьма информативно отражает воздействие различных нагрузок: физической, терморегуляторной, нервно-эмоциональной и др. Изменение величины пульса четко характеризует меняющуюся величину функционального напряжения организма в процессе выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок. Поэтому при врачебном, педагогическом контроле и самоконтроле оперативная пульсометрия, т.е. быстрое определение ЧСС по данным кратковременного единичного подсчета, крайне необходима.

Пульс измеряется как в состоянии покоя, так и перед нагрузкой (состояние организма перед работой), сразу после нее (степень напряжения организма от воздействия нагрузки), а также некоторое время спустя (определение скорости восстановления организма).

Как подсчитать пульс. Существует несколько методов измерения пульса. Наиболее простой из них – пальпаторный – это прощупывание и подсчет пульсовых волн на сонной, височной или других доступных для пальпации артериях. Чаще всего определяют частоту пульса на лучевой артерии у основания большого пальца. После интенсивной нагрузки, сопровождающейся учащением пульса до 170 удар/мин и выше, более достоверным будет подсчет сердцебиений в области верхушечного толчка сердца – в районе пятого межреберья. Необходимо найти у себя место отчетливой пульсации и посчитать пульс за 10 сек. Результат умножается на 6, и это дает приближенное значение ЧСС в минуту.

Различают три тренировочные зоны, которые могут быть определены по пульсу: аэробную, аэробно-анаэробную (смешанную) и анаэробную.

Аэробная зона. Частота пульса в аэробной зоне не превышает 150 уд/мин, в противном случае мощность работы превысит возможности организма в доставке кислорода, и запросы в нем не будут удовлетворены.

Верхняя граница аэробной зоны (ЧСС - 150 уд/мин) – это усредненный показатель. В зависимости от возраста и степени подготовленности занимающихся недостаток кислорода может проявиться при некотором отклонении от этой величины.

Для начинающих занимающихся верхняя граница аэробной зоны может быть вычислена по формуле, предложенной Хольманом (1963):

$$\text{ЧСС} = 180 \text{ уд/мин} - \text{возраст (в годах)}. \quad (1)$$

У подготовленных занимающихся недостаток кислорода начинает проявляться при более высокой ЧСС. Поэтому к полученной по формуле (1) величине прибавляют еще 5-10 ударов пульса. Так же успешно может использоваться разговорный тест. Если во время бега занимающийся можете легко поддерживать непринужденный разговор с партнером, значит, темп оптимальный. Если же он начинаете задыхаться и отвечать на вопросы односложными словами, это сигнал перехода в смешанную зону.

Нижняя граница аэробной зоны, как, впрочем, и верхняя, устанавливается с учетом задач, которые ставит человек, и возможностей его организма. Однако следует иметь в виду, что занятие, во время которого пульс не превышает 110 уд/мин, недостаточно эффективно решает задачи оздоровления. Эта величина и может быть принята за минимальную.

В аэробной зоне выделяют три ступени, где в зависимости от интенсивности упражнения и ЧСС решаются те или иные задачи оздоровления.

I ступень - реабилитационно-восстановительная, ЧСС – 110-120 уд/мин. Занятия при таком пульсе используются:

- подготовленными студентами для восстановления организма после больших нагрузок аэробного и анаэробного характера;
- занимающимися, имеющими отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы;
- ослабленными людьми в качестве восстановления и поддержания уровня подготовленности.

II ступень - поддерживающая, ЧСС – 130-140 уд/мин. Используется для развития (начинающие занимающиеся) и поддержания (подготовленные занимающиеся) аэробных возможностей.

III ступень - развивающая, ЧСС – 144-156 уд/мин. Используется подготовленными студентами для повышения аэробных способностей.

Аэробно-анаэробная (смешанная) зона. Частота сердцебиения в аэробно-анаэробной зоне - 150-170 уд/мин, индивидуальные особенности студентов могут вносить в эти величины некоторые уточнения.

Анаэробная зона. Достигнув уровня максимального потребления кислорода (нижняя граница анаэробной зоны) организм переходит преимущественно на анаэробный (бескислородный) способ энергообеспечения мышечных сокращений. Пульс во время выполнения упражнений в этой зоне превышает 180-190 уд/мин, образуется значительное количество молочной кислоты, что затрудняет обменные процессы и может вынудить человека прекратить занятие или снизить нагрузку.

Анаэробная тренировочная зона используется главным образом профессиональными спортсменами при подготовке к состязаниям. Задачи оздоровления, коррекции фигуры и др. успешно решаются в аэробной зоне. Подготовленные занимающиеся, не имеющие отклонений в состоянии сердечно-сосудистой системы, могут использовать для тренировок границу аэробной и смешанной зон, или выполнять работу чуть большей мощности, когда увеличение концентрации молочной кислоты в крови незначительно.

Потоотделение. При большой мышечной работе потоотделение способствует установлению кислотно-щелочного равновесия, регулирует температуру тела и является основным показателем нормального водно-солевого обмена.

В покое за 1 ч с поверхности кожи человека выделяется 36—60 г воды, а за сутки — 900 г. Умеренная нагрузка вызывает потерю воды в сутки до 2 л, а при напряженной нагрузке в жару — до 8 л. Потоотделение зависит не только от нагрузки и температуры воздуха, но и от состояния нервной системы. При правильной методике и режиме тренировки потоотделение уменьшается, а масса тела почти не изменяется.

Наблюдение за спортивными результатами - важнейший пункт самоконтроля, позволяющий оценить правильность применения средств и методов занятий, тренировочных нагрузок. В зависимости от вида физкультурно-оздоровительных занятий или вида спорта эти показатели будут разными и определяются занимающимися вместе с инструктором-методистом или тренером.

Свою физическую работоспособность можно узнать, используя известный **Тест Купера**.

Методика проведения тестирования. Необходимо определить, какую максимальную дистанцию вы способны пробежать в течение 12-ти минут. Тестирование можно проводить самостоятельно или с посторонней помощью. Если во время бега вы задыхаетесь, замедлите бег до восстановления дыхания. При крайней усталости, сильной одышке или тошноте необходимо немедленно прекратить занятие. Не старайтесь повторять тест, пока уровень вашей физической подготовленности не будет урегулирован систематическими упражнениями.

Важно проводить тестирования в одинаковых условиях:

- величина нагрузки в разминке перед каждым тестированием должна быть по возможности равной;
- начинать тестирование нужно при одинаковом пульсе (в диапазоне 80-120 уд\мин);
- бежать во время тестирования необходимо по ровной поверхности без подъемов и спусков (по дорожке стадиона, дороге и др.);
- степень восстановления после предыдущей тренировки перед каждым тестированием должна быть как можно равной;
- погодные условия (скорость и направление ветра и др.) во время тестирования должны быть по возможности одинаковыми.

После нагрузки организм необходимо привести в состояние, возможно близкое к тому, которое было у вас перед занятием. Пять - десять минут *восстановительного бега* (ЧСС не выше 100 уд/мин) и упражнения на расслабление облегчат переход вашего организма от нагрузки к покою.

Существуют и другие методики самоконтроля.

К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, различные боли, положительные и отрицательные эмоции.

Настроение играет большую роль в жизни человека. Большой эффективности тренировочного процесса способствует хорошее настроение.

Но спорт, физическая культура, в свою очередь, улучшают настроение, вызывают чувства бодрости, радости, уверенности в своих силах. Когда человек находится в хорошей спортивной форме, он совершенно по-иному воспринимает окружающий мир.

Таблица 4.2 - Определение степени подготовленности человека с помощью 12-ти минутного теста Купера (в км).

Степень подготовленности	Пол	Возраст			
		До 30 лет	30-39 лет	40-49 лет	50 лет и больше

«очень плохо»	м ж	меньше 1,6 меньше 1,5	меньше 1,5 меньше 1,3	меньше 1,3 меньше 1,2	меньше 1,2 меньше 1,0
«плохо»	м ж	1,6-1,9 1,5-1,84	1,5-1,84 1,3-1,6	1,3-1,6 1,2-1,4	1,2-1,5 1,0-1,3
«удовлетворительно»	м ж	2,0-2,4 1,85-2,15	1,85-2,24 1,7-1,9	1,7-2,1 1,5-1,84	1,6-1,9 1,4-1,6
«хорошо»	м ж	2,5-2,7 2,16-2,64	2,25-2,64 2,0-2,4	2,2-2,4 1,85-2,3	2,0-2,4 1,7-2,15
«отлично»	м ж	2,8 и больше 2,65 и больше	2,65 и больше 2,5 и больше	2,5 и больше 2,4 и больше	2,5 и больше 2,2 и больше

Самочувствие. Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом перестраивается весь организм. Так, работа сердца, легких и других внутренних органов сопровождается возникновением нервных импульсов. В обычных условиях эти импульсы не доходят до коры головного мозга и не вызывают соответствующих реакций, переходящих в ощущения. Вот почему здоровые люди обычно не чувствуют своего сердца, легких, печени и т. п.

Самочувствие — это своеобразный барометр влияния физических упражнений на организм занимающихся. Чрезмерные нагрузки сопровождаются плохим самочувствием. Если оно сохраняется длительное время, необходимо немедленно обратиться к врачу и снизить нагрузку. Усталость, утомление, снижение работоспособности непосредственно связаны с состоянием нервной системы человека. Это сложный физиологический процесс, начинающийся в высших отделах нервной системы и влияющий на другие системы и органы человеческого организма.

Самочувствие, активность и настроение можно определить и с помощью опросника САН. Этот бланковый тест, предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала между 30 парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. По этим «приведенным» баллам и рассчитывается среднее арифметическое — как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны: самочувствие — 5,4; активность — 5,0; настроение — 5,1. Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Код опросника

Вопросы на самочувствие — 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность — 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение — 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Типовая карта методики «САН»

Фамилия, инициалы _____

Пол _____

Возраст _____

Дата _____

Время _____

1. Самочувствие хорошее	7 6 5 4 3 2 1	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	7 6 5 4 3 2 1	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	1 2 3 4 5 6 7	Активный
4. Малоподвижный	1 2 3 4 5 6 7	Подвижный
5. Веселый	7 6 5 4 3 2 1	Грустный
6. Хорошее настроение	7 6 5 4 3 2 1	Плохое настроение
7. Работоспособный	7 6 5 4 3 2 1	Разбитый
8. Полный сил	7 6 5 4 3 2 1	Обессиленный
9. Медлительный	1 2 3 4 5 6 7	Быстрый
10. Бездеятельный	1 2 3 4 5 6 7	Деятельный
11. Счастливый	7 6 5 4 3 2 1	Несчастный
12. Жизнерадостный	7 6 5 4 3 2 1	Мрачный
13. Напряженный	7 6 5 4 3 2 1	Расслабленный
14. Здоровый	7 6 5 4 3 2 1	Больной
15. Безучастный	1 2 3 4 5 6 7	Увлеченный
16. Равнодушный	1 2 3 4 5 6 7	Взволнованный
17. Восторженный	7 6 5 4 3 2 1	Унылый
18. Радостный	7 6 5 4 3 2 1	Печальный
19. Отдохнувший	7 6 5 4 3 2 1	Усталый
20. Свежий	7 6 5 4 3 2 1	Изнуренный
21. Сонливый	1 2 3 4 5 6 7	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	1 2 3 4 5 6 7	Желание работать
23. Спокойный	7 6 5 4 3 2 1	Озабоченный
24. Оптимистичный	7 6 5 4 3 2 1	Пессимистичный
25. Выносливый	7 6 5 4 3 2 1	Утомляемый
26. Бодрый	7 6 5 4 3 2 1	Вялый
27. Соображать трудно	1 2 3 4 5 6 7	Соображать легко
28. Рассеянный	1 2 3 4 5 6 7	Внимательный
29. Полный надежд	7 6 5 4 3 2 1	Разочарованный
30. Довольный	7 6 5 4 3 2 1	Недовольный

Ночной сон нельзя заменить ничем. Сущность его заключается в своеобразной задержке деятельности нервных клеток коры головного мозга процессом торможения. Глубина и продолжительность сна зависят от многих причин.

Сон должен быть достаточным и регулярным, но не менее 7 ч, а при больших по объему физических нагрузках — 8—9 ч. Полезно перед сном совершить прогулку на свежем воздухе. При этом пищу нужно принимать последний раз не позже чем за 1,5—2 ч до сна, в ужин не должны входить крепкий чай, кофе; курить на ночь строго запрещается.

Аппетит. При физических нагрузках обмен веществ происходит более активно.

В первые дни занятий масса тела уменьшается, так как расходуются запасы организма: «тает» накопленный жир и теряется вода, но одновременно с этим развивается аппетит. Общеизвестно, что аппетит неустойчив, легко нарушается при недомоганиях, болезни, но потом вновь восстанавливается. Часто при нарушениях тренировочного режима, повышенной нагрузке, перенапряжении аппетит теряется. Это позволяет судить о правильности или неправильности методики занятий.

В дневнике самоконтроля аппетит отмечается как хороший, удовлетворительный, плохой.

Сердцебиение — это ощущение частых и сильных ударов сердца, связанное с плохим самочувствием. При этом пульс учащается или замедляется, т. е. бывает неритмичным.

Сердцебиение является, как правило, признаком повышенной возбудимости нервного аппарата сердца.

Время возникновения сердцебиения, его характер, продолжительность, степень связи с тренировочными занятиями следует отмечать в дневнике самоконтроля.

Головные боли чаще всего возникают при различных заболеваниях. Кроме того, головные боли и головокружения могут быть вызваны утомлением, чрезмерной физической нагрузкой и т. п. Длительные головные боли — признак серьезной болезни (малокровия, сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, почечных, нервных и других заболеваний). Иногда головные боли и головокружения появляются при занятиях физическими упражнениями. Здесь особенно важен самоконтроль, который поможет выяснить, после каких упражнений и когда они появляются, определить их продолжительность.

Одышка. Работа сердца тесно связана с деятельностью легких. Поэтому ослабление сердечной мышцы влечет за собой нарушение кровообращения в легких, снижает их вентиляцию, т. е. обмен между легочным и наружным воздухом. В результате этого в крови образуется недостаток кислорода и избыток углекислоты, которая раздражает дыхательный центр, вызывая одышку.

Боли в мышцах. Часто в подготовительном периоде занятия или у лиц, только что приступивших к занятиям физической культурой, появляются боли в мышцах. Как правило, эти боли продолжаются в течение двух-трех недель и являются свидетельством активной перестройки организма.

Боли в боку. Они отмечаются в правом подреберье — в области печени или в левом — в области селезенки после больших физических напряжений. По своему характеру это тупые боли.

Незаменимую помощь в оценке своего организма и его возможностей окажет вам *дневник самоконтроля*.

При сравнении показателей определяется влияние занятий физическими упражнениями и спортом, планируются тренировочные нагрузки. Самоконтроль прививает студенту грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и к занятиям физическими упражнениями, помогает лучше познать себя, приучает следить за собственным здоровьем, стимулирует выработку устойчивых навыков гигиены и соблюдения санитарных норм и правил.

Литература

1. Гусалов А. Х. «Физкультурно-оздоровительная группа», 1997 г.
2. Дембо А. Г. «Врачебный контроль в спорте», 1998 г.
3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. - М.: Советский спорт, 2003.

РАЗДЕЛ 5. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ И НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

5.1. Физкультурно-оздоровительные системы

План:

1. Общая характеристика оздоровительных систем и методика их применения
2. Система К. Купера. Система П. Иванова. Система Н. Амосова.
3. Системы: К. Динейки, «КОНТРЭКС-2», М. Гриненко, «ТРИММИНГ-130», П. Брегга.
4. Научное обеспечение ОФК.

1. Физкультурно-оздоровительные системы

Существует большое разнообразие оздоровительных систем, но их всех объединяют некоторые общие составляющие (компоненты). К ним относятся:

- правильный режим труда и отдыха;
- ежедневная двигательная активность;
 - полноценный ночной сон;
 - рациональное питание;
 - отказ от вредных привычек;
 - закаливание водой, воздухом и солнцем;
 - оптимизм и умение владеть эмоциями;
 - способность противостоять стрессам и полноценно отдыхать;
 - умение быть полезным обществу;
 - наличие моральных принципов и идеалов.

(Оздоровительные системы могут включать в себя следующие компоненты: физические упражнения и гимнастические комплексы; правила рационального питания; различные виды единоборств и массаж; нравственные постулаты и определенные психологические принципы, комплексные правила обеспечения здорового образа жизни)

Выделяют, например, *Традиционные системы оздоровления*:

1. Чешская система гимнастики – комплекс из 8-10 упражнений, выполняется последовательно по круговому методу.

2. Система аэробных воздействий Купера: Оздоровительная ходьба и бег – самый доступный вид ФУ. Оказывают всестороннее воздействие на все функции организма, сердечно-сосудистую и дыхательную деятельность, на костно-мышечный аппарат и психику;

Нетрадиционные системы оздоровления:

1000 движений Н. Амосова; система Порфирия Иванова; система высоких температур (бани); английская система стретчинга (растягивание), калланетика – программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в изометрическом режиме и активирующих глубокие мышечные группы;

восточные оздоровительные системы (йога, ушу); *дыхательная гимнастика* (Стрельниковой, Бутейко).

Аэробика – система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости, направленная на повышение функциональных возможностей ССС и ДС. *Аквааэробика* – система ФУ в воде под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения.

Ритмическая гимнастика – оздоровительная гимнастика, основным содержанием которой являются ОРУ, бег, прыжки и танцевальные элементы, испол. *Шейпинг* – система ФУ для женщин (преимущественно силовых), направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма и др.

2. Система К. Купера. Система П. Иванова. Система Н. Амосова

Система аэробных воздействий Купера: Оздоровительная ходьба и бег – самый доступный вид ФУ. Оказывают всестороннее воздействие на все функции организма, сердечно-сосудистую и дыхательную деятельность, на костно-мышечный аппарат и психику; лыжный спорт – закаливающее воздействие, повышает сопротивляемость организма; плавание – закаливающее воздействие, повышает сопротивляемость организма, профилактика осанки и плоскостопия, улучшает функцию дыхания и ССС; велосипед; прыжки со скакалкой.

Система К. Купера ставит целью увеличение максимального потребления кислорода — этого важного показателя, характеризующего состояние органов кровообращения и дыхания при занятиях физическими упражнениями.

На основе исследований в лабораторных условиях потребления кислорода при выполнении различных физических нагрузок автор оценивает циклические упражнения в очках аналогично оценке в килокалориях. Очко отражает объем и интенсивность работы. Так, одно и то же расстояние, преодоленное за разное время, будет оцениваться по-разному: ходьба или бег на расстояние 1,5 мили за 19 мин 59 с — 14 мин 30 с. дает 1 очко, а за 6 мин 30 с — 5 мин 45 с — уже 6 очков. Очки насчитываются лишь за упражнения, выполняемые в достаточно высоком темпе, поскольку тренировочный эффект достигается при физических нагрузках, характеризующихся частотой сердечных сокращений свыше 110 уд./мин. В зависимости от частоты пульса различно и время ежедневных занятий.

Основываясь на показателях многотысячных наблюдений, К. Купер рекомендует для достижения минимальной нормы физической подготовленности набирать мужчинам 30 очков в неделю, женщинам — 24. Предложены и таблицы с оценкой нагрузки физических упражнений (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, бег на месте и др.) И указанием преодолеваемой дистанции, времени, количества занятий в неделю и соответственно числа набранных очков. Программа тренировки индивидуализируется в зависимости от физической подготовленности, которую каждый начинающий может легко определить по таблицам. Тест К. Купера заключается в том, чтобы показать лучший результат при ходьбе и беге на полуторамильной дистанции. Для тестирования большой группы людей 12-минутный тест оказывается слишком громоздким, чтобы упростить организацию тестирования больших групп, К. Купер предложил пользоваться тестом полуторамильного бега.

Оздоровительная система П. Иванова была апробирована им на протяжении 50 лет. По его убеждению, смысл человеческой жизни можно найти только через единение с природой, с ее «живыми телами» — Воздухом, Водой и Землей, которые могут раскрыть в человеке неведомые силы.

Свою систему П. Иванов сформулировал в 12 правилах — заповедях, которые начинаются с обращения «Детка» (так он обращался к любому человеку).

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся, где можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

Перед купанием или после него, если это возможно, выйди на Природу, встань босыми ногами па землю, а зимою на снег, хотя бы на одну-две минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе здоровья.

2. Не употребляй алкоголя и не кури.

3. Старайся хоть раз в неделю обходиться без пищи и воды: с пятницы 18-20 часов до воскресенья 12 часов.

Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держись хотя бы сутки.

4. В 12 часов дня воскресенья выйди на Природу босиком - несколько раз подыши п помысли. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

5. Люби окружающую тебя Природу. Не плюй вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому: это твое здоровье.

6. Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье — здоровайся со всеми.

7. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу Мира!

8. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

9. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, смерти. Это твоя победа!

10. Мысль не отделяй от дела.

11. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн.

1-я заповедь нацеливает на купание в холодной воде и способствует пополнению организма водой активной формы и воссозданию мгновенного «бесплатного тепла» в зонах раздражения у поверхности кожи и в области больных клеток.

Систематическое обливание холодной водой, купание с хождением босиком по земле или снегу — надежный метод закаливания, который постепенно укрепляет все защитные силы организма от простудных заболеваний, повышая иммунитет.

Контакт с холодной водой (особенно с обливанием головы) — мини-стресс для всего организма. Происходит разрыв связей больных органов с одной частью подсознания, и устанавливаются первоначальные связи, которые были в начальной стадии заболевания. Болезнь проявляется более «ярко», но зато она поддается лечению (причем той же холодной водой и с помощью выполнения других советов «Детки»), Помимо того, происходит укрепление ЦНС, развитие связи нервных волокон с капиллярами, естественная гимнастика сосудов и капилляров, оттягивание к поверхности кожи вредных газов, находящихся в капиллярах с жидкостью, активизация работы всех систем.

При обливании холодной водой активизируется работа капилляров всех внутренних органов (а не только кожи). Особенно важна такая «гимнастика» для сосудов и капилляров сердца, печени, желудка, почек и других внутренних органов, происходит усиление нервных сигналов.

Холодная природная вода повышает устойчивость организма к радиоактивному воздействию. Это явление особенно было замечено после событий в Чернобыле. Люди, обливавшие себя холодной водой, в меньшей мере получили радиоактивное заражение.

Явление гидрофилтрации на поверхности кожи подтверждено открытием — никакие вещества, входящие в холодную воду, в кожу не проникают и в организм практически не попадают; снимается статическое электричество, выравнивается биополе человека, приходит во взаимодействие с электромагнитным полем Земли, усиливается прием космической информации и энергии.

В процессе жизнедеятельности организм человека заряжен излишне положительно.

Пленка холодной воды на теле имеет отрицательный заряд. Поэтому не рекомендуется сразу вытираться.

2-я заповедь — босохождение. Его относят к одной из форм закаливания. Как и обливание, оно содействует удалению статического электричества с поверхности тела, что особенно актуально, так как человек изолирован от Земли и в процессе его жизнедеятельности происходит накопление статического электричества. Электризацию усиливает пребывание у электронносчетных машин, телевизоров и другой техники.

Известна роль иммунной системы в защите человека от заболеваний. Ее работу стимулирует кремневая кислота, недостаток которой компенсировать искусственным путем невозможно. Для ее воспроизводства необходимо наличие отрицательных ионов и свободных электронов. Именно через ступни ног свободные электроны поступают в организм. В этом и заключается важность хождения босыми ногами по земле (особенно по росе), по снегу, который всегда заряжен отрицательно.

3-я заповедь — «Не употребляй алкоголя и не кури». Научное обоснование пагубности вредных привычек достаточно полно освещено в литературе, так как поголовное увлечение алкоголем и табакокурением приводит к серьезным нарушениям здоровья.

О пагубности злоупотребления алкоголем и табакокурением достаточно полно рассказано в п. 2.1.

4-й и 5-й заповедям «Детки» также дано научное и практическое обоснование: потребление биологически полноценной пищи на фоне ее количественного ограничения и периодического сознательного кратковременного полного воздержания (сознательного голодания) способствуют оздоровлению.

Религиозные посты, научно-обоснованное лечебное голодание содействуют очищению организма от биологически неполноценных клеток.

6-я заповедь «Детки» вытекает из постулата: при ограничении пищи приобретает значимость бережливое отношение к сложным биологически ценным ферментам — слюне, мокроте, сперме, поскольку на их синтез уходят дефицитные вещества. В результате следования этой заповеди усиливаются защитные силы организма, можно избавиться от самых различных простудных заболеваний: ангины, бронхита, пневмонии и даже от открытой формы туберкулеза, а также от болезни шахтеров — силикоза.

«Люби окружающую тебя природу», — говорил П. Иванов, утверждая, что «Природа — наша мать, она нас родила, мы должны ее благодарить и не плевать ей в лицо».

С целью оздоровления П. Иванов регулярно делал пробежки и считал их одним из сильнейших оздоровительных и воспитательных средств. Так, после нескольких шагов неторопливой трусцы он делал взрывной, полный напряжения всего тела бег с прямыми выпрямленными руками и ногами. Пробегал метров 40-50. Затем вновь следовал расслабленный бег, и так 4-5 раз. Подобный бег П. Иванов рекомендовал тем, кто занимается умственным трудом и ведет сидячий образ жизни. Применять такой бег необходимо 2-3 раза в день. Очень эффективно это в зимних условиях, так как при любом морозе происходит быстрый разогрев организма.

. Приступая к выполнению правил и рекомендаций системы, важно увидеть основную цель — самосовершенствование человека. А это не только физическое здоровье, но и духовная, эмоциональная, интеллектуальная сторона его жизни, без необходимого развития которых не будет физического здоровья. Надо ясно понять смысл слов Учителя: «Прежде чем заняться Системой, хорошенько подумай, а зачем тебе это будет надо».

П. Иванов подчеркивал, что начинать его дело надо с нравственного оздоровления. Вот почему правила Системы гласят:

— живи с постоянным желанием сделать людям добро, и, коль сделал, никогда не вспоминая об этом, поспеши сделать еще;

— старайся все делать только с удовольствием, с радостью. И пока не научился делать дело с радостью, считай, что не умеешь его делать.

Выполнение 7-12-й заповедей «Детки», содержащих установку на взаимное доброжелательное отношение людей, обеспечивает профилактику нервного перенапряжения, эмоциональных стрессов, которые, как показывают многочисленные научные исследования, являются наиболее весомыми факторами риска.

Свое здоровье надо в Природе заслужить делом и ничем другим. Не Природу надо беспокоить, а себя заставить потрудиться в своем теле. Самое главное — надо поменять поток сознания людей. Изменяя свое сознание, человек способствует изменению коллективного сознания и создает условия мира на Земле.

Выполняя все заповеди «Детки», считают последователи учения П. Иванова, человек должен стать высоконравственным, высокодуховным. И если кто-либо из последователей Системы Учителя П. Иванова не обладает этими качествами, значит, он либо плохо, либо совсем не выполняет (т.е. нарушает) какую-либо из заповедей «Детки», либо несколько Советов из второй ее половины. Человек здоров только тогда, когда он в равной степени может оценить свои качества с физической, интеллектуальной, эмоциональной и духовной стороны. По утверждению Ю.Г. Золотарева, слабого звена в этой цепочке быть не должно. В этом — истоки здоровья.

Так, Амосов добавил к гимнастике в закрытом помещении *ежедневные пробежки*.

Путем проб и ошибок гениальный хирург постепенно выстраивал стройную систему восстановления здоровья: полноценный сон, обязательно достаточный для полного восстановления организма. На сне нельзя экономить, — предупреждал Николай Амосов. Конечно, нет единой общей цифры, но ясно одно – сон должен занимать не менее трети человеческой жизни. Не бойтесь «проспать» лишнее время. Организм сам не позволит вам это сделать. Прислушайтесь к себе, и вы легко определите, сколько нужно спать именно вам; ежедневно увеличивайте свои физические нагрузки. Пусть на один процент, но всегда вперед. Достигнув большего – закрепите полученный результат. Но никогда не выполняйте упражнения на пределе возможностей. Это подорвет ваше здоровье; выполняйте упражнения в максимально возможном темпе. Это не только улучшит состояние больного участка, но и даст возможность сердечнососудистой *системе оздоровить весь организм* в целом; совершайте ежедневные пробежки. Минимальная норма – 2 километра в день за 12 минут. Следите за частотой своего пульса. Он не должен превышать 140 ударов в минуту. Если нет возможности бегать полноценно – замените бег трусцой бегом на месте. Суставы в этом случае получают хорошую подзарядку, что нельзя сказать о мышцах; применяйте закаливание организма и контрастный душ. Даже легкая простуда не должна помешать вам, обливайтесь прохладной водой; *не передайте*. Организму не нужны лишние килограммы. Еда должна быть заслужена, а не получена авансом; прекратите убивать своё здоровье ленью, табаком и алкоголем; физические нагрузки и *позитивный настрой* – вот базис, на котором можно строить здание своего физического и душевного здоровья.

Простые истины помогли академику отодвинуть старость. Доказать себе и всему миру, что полноценная жизнь возможна и в весьма преклонном возрасте. Амосов и далеко за восемьдесят был верен своей системе и чувствовал себя на десять, а то и более лет моложе. Что, кстати, подтверждалось медицинскими исследованиями. Но в 2002 году природа взяла своё, и Николая Михайловича Амосова не стало, но кто может сказать, что его система не сработала. Сколько среди нас немощных стариков, которым едва минуло шестьдесят?

Система академика Амосова показана не только людям преклонного возраста – она подходит и пенсионеру, и юноше, вступающему в активную жизнь. *Старость победить нельзя, но её можно значительно продлить* – ведь это единственный способ прожить дольше.

Основные положения системы Амосова - увеличение нагрузок при оздоровительных тренировках, ограничение в одежде и пище. Тренировочный эффект любого упражнения пропорционально его продолжительности и тяжести. Превышение нагрузок, приближение их к предельным связано с опасностями, поскольку перетренированность - это уже болезнь. Мощность и продолжительность тренировки имеют различное действие, что должно учитываться. Самое важное правило тренировки - постепенность наращивания нагрузок. Помните, что физические нагрузки влияют на все органы и системы, но тренировочный эффект развивается с разной скоростью в разных органах. Поэтому темп наращивания нагрузок и продолжительности следует выбирать с запасом и ориентацией на «медленные» органы. При низкой исходной тренированности наращивание нагрузок - 3-5% в день, избегая верхних пределов возможностей. После достижения высоких показателей снижаем нагрузку. Далее цикл повторяем. Занятия должны быть равномерными, состоять из однотипных повторяющихся движений, которым можно задавать темп.

Для сердца неважно, какие именно мышцы работают, значимой является потребность организма в кислороде при нагрузке и продолжительность упражнений. Чрезмерные усилия, как и значительная продолжительность упражнений для ослабленного человека приводит к боли в мышцах. Амосов считает, что пульс - важнейший показатель при тренировке. Так, при подготовительном 6-недельном курсе у людей старше 40 лет, ЧСС должна быть 130-100 уд. в мин.

1000 гимнастических упражнений плюс 10 минут бега.

Амосов предлагает комплекс упражнений, рассчитанный на неполноценный позвоночник и на поддержку подвижности рук (терминология автора):

1. В постели, держась за его спинку, закидывать ноги вверх, чтобы голени доставали лицо.

2. Стоя, сгибаться вперед, касаясь пола пальцами или ладонями.

3. Вращательные движения руками в плечевом суставе - вперед и вверх, затем назад с максимальным объемом движения. Голова поворачивается в такт движения справа налево.

4. Сгибание позвоночника в стороны. Ладони скользят по туловищу и ногам. Одна - вниз до колена и ниже, другая вверх к подмышке. Голова поворачивается справа налево.

5. Подъем рук с забрасыванием ладоней за спину, чтобы коснуться противоположной лопатки с одновременными наклонами головы вперед.

6. Вращение туловища справа налево с максимальным объемом движения. Пальцы сцеплены на высоте груди и руки двигаются в такт с туловищем, усиливая вращение. Голова поворачивается в такт общему вращению.

7. Поочередное максимальное подтягивание ног, согнутых в колене, к животу в положении стоя.

8. Сгибание туловища, лежа животом на табурете и зацепившись ногами за какой-то предмет, максимально назад - вперед.

9. Приседания, держась руками за спинку стула.

Каждое упражнение делается 100 раз в максимально быстром темпе. Продолжительность комплекса - 25 мин. Первое и два последних упражнения делаются дома, другие на улице, после бега, плюс 300 движений пальцами и кистью. Автор указывает, что бег на улице можно заменить бегом на месте в течении 10 мин., При пульсе до 130 уд. в мин. начинать надо с 10 движений, и добавлять по 10 в неделю. Можно сначала добавлять по 5 движений в неделю или от 4 до 10. Бег на месте начинать с 1 минуты и добавлять по 1 минуте в неделю, до 5-10 минут. Обязательными являются занятия в воскресенье и субботу. Проверку уровня тренированности нужно проводить после окончания шестинедельного курса.

В конце своей жизни он пришел к заключению, что вероятно нельзя давать такую большую нагрузку, да еще ежедневно. Должно быть разумное чередование нагрузки и отдыха.

Для определения работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем Н.М.Амосов рекомендовал – лестничную пробу. Для начала следует небыстро подняться на 4-й этаж, без остановок. Если после восхождения показатель пульса ниже 100 уд./мин, то это отличный результат, ниже 120 — хороший, ниже 140 — посредственный, выше 140 — плохой. Следующей ступенью испытания после серии тренировок будет подъем на 6-й этаж за 2 мин. Если при этом пульс окажется выше 140, то нужно еще тренироваться.

3. Системы: К. Динейки, «КОНТРЭКС-2», М. Гриненко, «ТРИММИНГ-130, П. Брега

Для программирования оздоровительной физической тренировки, *предварительной* оценки физического состояния, рекомендуется комплексная система «Контрэкс-2». Она включает ряд медицинских показателей и педагогических тестов, в своей совокупности позволяющих надежно, достаточно быстро и всесторонне оценить функциональные возможности и уровень развития двигательных качеств человека с целью оптимизации тренировочных нагрузок занимающихся.

Диагностика проводится по 11 показателям. Определение уровня физического состояния производится по сумме баллов.

Лица с различным физическим состоянием отличаются общей физической работоспособностью, уровнем развития таких основных двигательных качеств, как общая, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Чем ниже уровень физического состояния, тем менее эффективно функционирование основных жизнеобеспечивающих систем в условиях физических нагрузок. Определение этого уровня является основой программирования занятий физическими упражнениями. Последнее подразумевает определение последовательности использования различных форм занятий физическими упражнениями в течение дня, недели, месяца и т.д. с регламентацией нагрузок по направленности, мощности и объему. Индивидуализация оздоровительной тренировки предусматривает построение и управление тренировочным процессом с учетом индивидуальных возможностей организма, характера его адаптации к физическим нагрузкам и особенностей развития тренированности в процессе занятий физическими упражнениями, профессиональной деятельности и т.д.

Основные формы занятий физическими упражнениями. Авторы системы «КОНТРЭКС-2» группируют формы использования средств физической культуры в оздоровительных целях в два блока:

1. Физические упражнения как средство активного отдыха. К ним принадлежит гимнастика в режиме труда, профилактическая и восстановительная

гимнастика, туризм выходного дня, охота, рыболовство. Основной задачей физических упражнений, используемых как средство активного отдыха, является предупреждение и быстрое снятие производственного утомления и, как следствие этого, восстановление работоспособности, улучшение показателей здоровья, повышение производительности труда. Особенность этих форм состоит в использовании относительно небольших мощностей нагрузок. Лицам зрелого возраста с различным физическим состоянием рекомендуются средства активного отдыха, частота пульса при выполнении таких упражнений не должна превышать 105-115 уд./мин.

2. Формы занятий, используемые с целью физической тренировки: оздоровительная гимнастика, группы здоровья, ОФП, ППФП, секции атлетической гимнастики, группы оздоровительного бега и др. Важнейшей задачей использования указанных форм является повышение тренированности организма, расширение его приспособительных возможностей, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение общей и специальной работоспособности, профилактика заболеваний, совершенствование двигательных качеств. В отличие от форм активного отдыха оптимальный эффект достигается использованием нагрузок более высоких мощностей (50-75% МПК). При этом ЧСС при выполнении различных упражнений достигает 120-150 уд./мин.

Выбор вида занятий (преимущественно активный отдых или физическая тренировка) осуществляется с учетом характера трудовой деятельности. Если производство характеризуется высокими энерготратами (профессии с преимущественно физическим или тяжелым физическим трудом), то для снятия утомления рекомендуются в первую очередь занятия физическими упражнениями с восстановительной целью. Для профессий с низкими производственными энерготратами могут быть рекомендованы тренирующие воздействия. Вместе с тем, поскольку производственное утомление свойственно лицам, занятым не только физическим, но и умственным трудом, восстановительные мероприятия с помощью средств ОФК целесообразны для всех групп профессий.

Преимущественно восстановительные формы занятий необходимы людям, занятым тяжелым физическим трудом независимо от уровня физического состояния, а также мужчинам 40-49 лет с низким и ниже среднего уровнями физического состояния, которые заняты преимущественно физическим трудом. При остальных профессиях в режиме дня у лиц с различным физическим состоянием наряду с восстановительными используются и тренирующие нагрузки.

В течение дня рациональным является использование утренней гигиенической гимнастики, ПГ, физических упражнений с восстановительной или оздоровительной целью. Ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика выполняется сразу после сна для ускорения перехода организма от сна к бодрствованию, подготовки к трудовой деятельности. Длительность ее 10-15 мин, а частота пульса во время выполнения гимнастических упражнений может достигать 110-150 уд/мин.

ПГ включается ежедневно в режим трудовой деятельности. Комплексы восстановительных упражнений используется, как правило, после работы.

Оздоровительная тренировка проводится 2-5 раз в неделю по 20-40 мин. Время ее выполнения зависит от возможностей занимающегося. Допустима замена утренней гигиенической гимнастики оздоровительной тренировкой. Вечером такие занятия рекомендуется проводить не ранее, чем через 2 ч после еды и не позднее, чем за 1,5 ч до сна.

Планирование оздоровительной тренировки. С целью максимального сокращения времени занятий, без снижения их оздоровительной эффективности, необходимы четкие критерии дозирования рациональных нагрузок в различные

периоды тренировочного цикла в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося. Программа оздоровительной тренировки состоит из трех периодов: подготовительного, основного и поддерживающего. Задачами подготовительного периода являются развитие и совершенствование двигательных навыков и умений, повышение координации в деятельности нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление опорно-двигательного аппарата, что способствует подготовке к выполнению нагрузок основного периода. Всем лицам, впервые приступающим к занятиям, а также занимающимся менее 4 недель, независимо от уровня физического состояния, планируются нагрузки подготовительного периода. Его длительность — 4-6 недель. По истечении этого срока переходят к нагрузкам основного периода.

В основном периоде использование средств ОФК предусматривает повышение физического состояния до высокого уровня. Длительность периода зависит от индивидуальных особенностей развития оздоровительного эффекта, чем ниже уровень физического состояния, тем больше времени требуется для достижения высокого уровня физического состояния. В среднем продолжительность основного периода для лиц с низким уровнем физического состояния составляет 32-40 недель, с состоянием ниже среднего — 24-32 недели, средним — 16-24, выше среднего — 8-16 недель занятий. В зависимости от индивидуальных особенностей развития тренировочного эффекта этот срок может быть короче или длиннее.

Целью поддерживающего периода является поддержание высокого физического состояния на достигнутом уровне.

Эффект оздоровительной тренировки зависит от следующих факторов: частоты занятий (периодичности); продолжительности (объема); направленности воздействия; мощности нагрузки; последовательности выполнения упражнений; длительности тренировки.

Периодичность и длительность занятий для лиц с различным уровнем физического состояния неодинакова. Равный эффект может быть получен при использовании как более частых, так и редких занятий. Что касается развития таких двигательных качеств, как гибкость, быстрота, то предпочтительными являются более частые занятия (4-5 раз в неделю). При оздоровительной тренировке, предусматривающей повышение эффективности коронарного кровотока, улучшение доставки миокарду кислорода и снижение кислородного запроса сердечной мышцей, рост общей физической работоспособности, более целесообразными являются трехкратные занятия в неделю. Для поддержания высокого физического состояния на достигнутом уровне достаточны двукратные занятия в неделю. Однако чем ниже уровень физического состояния, тем больше частота занятий при одновременном снижении мощности тренировочных нагрузок.

Выбор направленности физических упражнений обуславливается задачами, которые ставятся в ходе тренировочного процесса. В связи с ростом сердечно-сосудистых заболеваний у лиц не только пожилого, но и более молодого возраста выдвигается задача их профилактики нелекарственными методами, в числе которых физическая тренировка занимает одно из ведущих мест. Повышение точности дозирования физических нагрузок особенно важно с увеличением возраста, поскольку у лиц старших возрастных групп ограничиваются возможности приспособления к выполнению физических нагрузок и увеличивается заболеваемость ССС. Наиболее часто ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда наблюдаются у людей в возрасте после 40 лет. Это объясняет необходимость разработки рациональных по объему, мощности и направленности физических нагрузок, способствующих повышению приспособительных возможностей ССС лиц этого возраста к экстремальным воздействиям физического или психического характера. Однако профилактический эффект физической тренировки зависит не только от мощности нагрузок, но и характера их воздействия на различные

стороны энергетического обмена. Более выраженный результат по показателям эффективности коронарного кровотока, доставки миокарду кислорода, потребности сердечной мышцы в кислороде наблюдается не при упражнениях, выполняемых преимущественно в аэробном режиме, а при рационально сбалансированных нагрузках аэробного и смешанного аэробно-анаэробного (гликолитического) характера, что обеспечивается применением упражнений общей и специальной направленности.

К упражнениям общего воздействия относятся нагрузки на общую выносливость (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах и др.) мощностью 50-75% МПК. Специальные упражнения представляют собой нагрузки скоростного, скоростно-силового и силового характера, мощность которых при выполнении отдельных упражнений составляет 85-95% МПК.

Подбор упражнений различной направленности (общей или специальной) осуществляется с учетом уровня и структуры физического состояния. Основным правилом использования упражнений общей и специальной направленности является преобладание удельного веса упражнений общего характера у лиц с более низким физическим состоянием, и наоборот, увеличение объема упражнений специального характера по мере повышения уровня физического состояния. Авторы системы «КОНТРЭКС-2» отмечают особую значимость таких упражнений для лиц с высокими физическими возможностями. Упражнения специальной направленности оказываются более рациональными.

Выбор мощности физических нагрузок определяется уровнем физического состояния. Чем ниже физическое состояние, тем меньшая мощность нагрузок обеспечивает тренировочный эффект. И наоборот, с повышением уровня физической подготовленности необходимы нагрузки более высокой мощности для его поддержания или дальнейшего совершенствования.

Мощность нагрузок общей направленности определяется по ЧСС.

Мощность упражнений специального характера довольно высока, поэтому пульс во время отдельных упражнений скоростного и скоростно-силового характера должен достигать значений, равных 195-210 минус возраст в годах. Это требует их использования интервальным или переменным методом. Длительность отдельных упражнений не превышает 30-40 с, а отдых (пассивный или активный) составляет 1-2 мин. Частота пульса во время интервалов отдыха снижается до 100-110 уд./мин. В начале занятия целесообразно выполнять упражнения специальной, затем общей направленности.

Система К. Динейки. Используя свой опыт преподавания, великолепные знания по физиологии и психологии он создал уникальную систему оздоровления.

В основе его метода лежит комплексное воздействие физкультуры, обогащение кислородом при правильном дыхании и аутогенные тренировки. Кроме самовнушения он использовал асаны хатха йоги, точечный самомассаж, водолечение. Он одним из первых предложил вести дневник самоконтроля. Каролис Дейнека полагал, что физическая тренировка должна сочетаться с тренировкой памяти, внимания, реакции. Необходимо сочетание силовых нагрузок и полного мышечного расслабления.

Вот несколько правил здоровья Каролиса Дейнеки:

Человек - это часть природы. Поэтому вся его жизнь должна идти в соответствии с этими ритмами.

Начало сна и пробуждение должно быть связано с восходом и заходом солнца.

Дыхание - это жизнь! Нужно дышать чистым воздухом как можно чаще и как можно дольше.

Мы - дети солнца! Пусть солнце чаще заглядывает в наши открытые окна.

Нужно больше двигаться на свежем воздухе.

Нужно ежедневно купаться и закаляться водой.

Нельзя сгибать свой позвоночник, надо видеть солнце в зените, стремиться вверх, не отрываясь от земли.

Пищеварительный тракт должен периодически отдыхать, пользуйтесь разгрузочными днями.

Если хотите долго жить, надо ежедневно заниматься физической работой и закалять свой организм.

Храните силу мозга, не перенапрягайте нервную систему, Не травите организм ядами (алкоголем и никотином), избегайте отрицательных эмоций.

И не забывайте при появлении недомоганий обращаться к врачу.

Система К. Динейки направлена на использование психофизической тренировки с развитием движений и дыхания.

Психофизическая тренировка, как показали его наблюдения, дает возможность больному и здоровому не только на время изолироваться от чрезмерного нервно-психического напряжения, но и создает необходимые предпосылки для пассивно-активного отдыха с целью уравнивания нервных процессов, восстановления устойчивости организма к кислородной недостаточности и обновления психической энергии из имеющихся в организме резервов.

Важнейшим звеном в овладении методами психофизической тренировки является умение регулировать процессы дыхания и состояние психики. Специальные дыхательные упражнения не только повышают устойчивость организма к кислородной недостаточности, но и способствуют уравниванию нервных процессов и, что важно, повышают эффективность идеомоторных актов (образно представляемых движений и состояний).

Психофизическая тренировка поэтапно, по мнению К. Динейки, ведет к укреплению веры в резервные силы мозга и организма и ощущению их приумножения, к осознанию принципа: врач лечит, а природа исцеляет, восстанавливая утраченные силы с избытком.

В процессе психофизической тренировки можно условно выделить несколько этапов:

1. Ослабление патологической доминанты переключением внимания на регуляцию дыхания и установлением взаимосвязи дыхания с восприятием чувства внутреннего комфорта (урок 2).

2. Сочетание контролируемого дыхания со сменой напряжения и расслабления мышц до появления приятной истомы и легкости (уроки 3, 4).

3. Торможение болевого синдрома при помощи точечно-пальцевого самомассажа (урок 10).

4. Сочетание мышечной и умственной релаксации с появлением умиротворения и образно-моторным представлением наступающего физического и психического благополучия (уроки 3, 4, 7).

5. Сочетание специальных дыхательных упражнений и определенных поз со словесным текстом-формулой (урок 7).

6. Воспитание активного внимания и сосредоточенности и умения изменять настроение на основе «феномена радости» по И. П. Павлову (уроки 3-7).

7. Приобретение искусства общения с людьми (урок 8).

Система М. Гриненко. По мнению автора системы, взрослому человеку мышечную работу следует расходовать в сутки от 1200 до 2000 ккал.

Учитывая, что взрослые люди в связи со спецификой своей профессии на выполняемую ими работу затрачивают различное количество энергии, то естественно возникает вопрос: какой же объем физической тренировки нужен представителям различных групп труда? М. Гриненко установил, что работникам умственного труда и

малоподвижных профессий необходимо расходовать не менее 2000 ккал в неделю, для занимающихся физической работой — не менее 1000 ккал (без учета различных видов активного отдыха). Поскольку средством в активном отдыхе может быть выполнение физических упражнений или занятий различными видами спорта, то очень важно знать, какие энерготраты потребуются на их выполнение, чтобы суммарно не передозировать физическую нагрузку.

Пользуясь рекомендациями М. Гриненко, величину физической нагрузки можно определить и самим (табл. 33). Используя данные таблицы и зная примерный расход энергии за одно занятие (250-300 ккал), можно подобрать те или иные виды упражнений или их сочетания. Например, полчаса оздоровительного бега со скоростью 6,5-9,0 км/ч или час езды на велосипеде со скоростью 9-10 км/ч составят дневную норму ДА. Такой же расход энергии будет при сочетании 15-минутного бега со скоростью 6,0-6,5 км/ч и 20-минутного плавания со скоростью 1,8-3,0 км/ч.

В приведенной таблице представлены циклические упражнения (ходьба, бег, плавание и др.) и спортивные игры. Первые используют для развития выносливости, вторые — в меньшей мере для развития выносливости и в большей — для развития скоростно-силовых качеств, ловкости и быстроты. При выполнении циклических упражнений расход энергии дозируется легче — по скорости передвижения и времени или только по времени.

Помимо циклических упражнений и спортивных игр в занятиях рекомендуется использовать и ациклические упражнения. К ним относятся гимнастические упражнения, которые ниже циклических по энерготратам, но позволяют целенаправленно тренировать различные мышечные группы, что очень важно для рабочих различных профессий.

Пользуясь данными возможно самостоятельно составить комплекс физических упражнений для различных мышечных групп и, просуммировав их энергостоймость, выйти на рекомендуемый уровень ежедневных энерготрат — 250-300 ккал.

Тем, у кого собственный вес превышает 70 кг, рекомендуется на каждый килограмм массы тела прибавить: 0,032 ккал/мин для 1-го и 2-го упражнения; 0,034 — для 3-го; 0,038 — для 4-го и т.д. Если масса меньше 70 кг — вычесть указанные величины.

Опыт показывает, что наибольшим оздоровительным эффектом отличаются комплексные занятия, на которых используют как гимнастические упражнения, так и упражнения из различных видов спорта — бег, прыжки, метание, плавание, лыжи, гребля и др., а также спортивные и подвижные игры. Несмотря на наличие различных по характеру и содержанию упражнений несложно подсчитать количество энерготрат на их выполнение.

Система «ТРИММИНГ-130». Система «Тримминг-130» направлена на развитие выносливости как наиболее важного физического качества, поддерживающего высокое функциональное состояние дыхательной системы и ССС. Она рассчитана на взрослых и предусматривает использование различных физических упражнений: бега, плавания, игр и т.д. Суть тренировок заключается в том, чтобы человек использовал физические нагрузки при ЧСС 130 уд./мин. Продолжительность занятий в таком режиме составляет 20-40 мин при 2-3 тренировках в неделю. Если занимающийся устает и не испытывает удовольствия от физической работы, занятия прекращаются. Таким образом, общее время физической тренировки составляет около 120 мин в неделю, что эквивалентно расходу за это время 1500 ккал. Такая нагрузка обеспечивает границу ДА, необходимой для взрослого человека. Эта система физической тренировки чрезвычайно проста и доступна, но не учитывает исходного функционального состояния, возраста, пола и характера трудовой деятельности человека.

Оздоровительная система П. Брега. Поль Брегг - известный американский ученый, автор многих трудов по проблемам голодания и диетологии. П. Брегг называет девять врачей, данных природой, которые всегда готовы помочь всем в получении здоровья.

Первый врач - солнечный свет. Все живое на Земле зависит от солнечной энергии, от ее интенсивности. Солнце дает нам не только свет, солнечная энергия трансформируется в человеческую энергию. Человек может поправить свое здоровье, продлить свою жизнь под солнечными лучами. Много болезней, по мнению П. Брега, возникают из-за того, что мы редко бываем на солнце. Солнечные лучи - это мощное бактерицидное средство.

Второй врач - свежий воздух. Первое, что мы делаем, когда появляемся на свет - глубоко вдыхаем воздух. И последнее, что мы делаем, когда идем из жизни, - прекращаем дыхание. Между рождением и смертью лежит жизнь, полностью зависящая от дыхания. Врач - свежий воздух хочет, чтобы мы прожили длинную и полную активности жизнь. Как специалист он знает, что когда вы будете придерживаться его простых инструкций относительно глубокого дыхания, вы всегда будете уверенными, что с глотком воздуха подаете в свое тело животворный кислород. Как известно, можно жить без еды более тридцати дней и выжить. Но без воздуха можно выдержать всего несколько минут.

П. Брегг практикует глубокое дыхание и абсолютно уверенный, что люди должны поддавать свое тело свободному влиянию подвижного воздуха. Воздушные ванны очень полезные для доброго здоровья. Нужно спать с постоянно отворенными окнами, чтобы создать добрую вентиляцию. Если большая часть вашей жизни связана с сидением, следует компенсировать все это прогулками на свежем воздухе и физическими упражнениями.

Третий врач - чистая вода. Вода составляет возле 70 процентов тела. Ежедневно многие люди наслаждаются водой на морском побережье, в озерах, реках, плавательных бассейнах. Плавание - это одно из лучших упражнений. Оно не перенапрягает мышцы и сердце и дает радость независимо от возраста. Организм должен добывать воду для себя. Первый путь - это потребление продуктов, которые содержат воду (фрукты, соки, супы, напитки). Регулярное поступление еды - также источник получения воды (яйцо содержит 70% воды, персик - 80%). Третий важный источник воды - это метаболическая вода, что производится организмом в результате химических реакций.

Четвертый врач - естественная еда. Здоровое тело - самая совершенная химическая фабрика. Снабжение доброкачественным сырьем делает ее способной создавать прекрасные клетки и оказывать сильное сопротивление большинства бактерий, вирусов и других неблагоприятных окружающих факторов. Человеческий организм - самая прекрасная машина из всех существующих. Она имеет свою собственную ремонтную мастерскую, которая может прекрасно работать, если создать ей для этого нормальные условия. Клетки организма разрушаются и возобновляются ежесекундно, и в действительности он не имеет биологических причин, в результате которых человек бы старел.

В организме заложено зерно вечной жизни. Человек не умирает, она, по мнению П. Брега, осуществляет медленное самоубийство своими противоестественными привычками. Люди стареют от минеральной и витаминной недостаточности. Исследования показывают, что тысячи людей являются жертвами переедания. То, чем вы являетесь сегодня, будете завтра, на будущей неделе, в будущем месяце и через 10 лет, зависит только от того, что вы едите. Вы - это сумма еды, которую вы потребляете. То, как вы себя чувствуете, как выглядите, как чувствуете свои годы, зависит от того, что вы едите, подчеркивает автор. Философы Древней Греции отводили первое место правильной диете своим ученикам, их суровый пищевой рацион свидетельствует о том, какого значения они предоставляли умеренности в еде. Эпикур, Сократ, Платон и много других, понимая большое значение взаимосвязи еды с сознанием, сделали ее основой для всего

учения. теле - грязные мысли, и, напротив, чистое, безболезненное тело порождает чистые мысли.

Пятый врач - голодание. Голодание является одним из самых давних методов в терапии. Оно 74 раза упоминается в Библии. В древних трудах из лечения сказано, что голодание возглавляет список естественных способов исцеления. Цель голодания - привести организм к полному выздоровлению, самоперестройке, самообновлению всех функций. Голодание дает организму физиологичный отдых и направляет его на процессы оздоровления. Голодание под профессиональным присмотром или обеспечено глубокими знаниями - самый безопасный путь к здоровью. Голодание создает организму такие условия, когда вся его жизненная сила используется на очистку и оздоровление. Голодание позволяет организму помочь самому себе. Голодание - это путь к внутренней духовной чистоте.

Шестой врач - физические упражнения. Активность является законом жизни, законом сохранения хорошего самочувствия. Когда тренируем тело, мы делаем его сильным, обновленным и жизнеспособным. Люди, которые регулярно не выполняют физических упражнений, имеют слабый тонус жизни. Прогулка - самая доступна из всех упражнений. П. Брегг советует: шагайте естественно, с высоко возвышенной головой, не горбьтесь, расправьте плечи. Возьмите себе за цель стать отличным ходяком и делайте ежедневные прогулки на протяжении года и при любой погоде.

Седьмой врач - отдых. Некоторые люди считают, что они отдыхают, сидя за столом и попивая какой-либо сильный стимулятор, например, алкоголь или кофе, чай или другие напитки. Это характерная картина современного кафе. В данном случае отдых понимается как полная свобода от любой активности, покой, расслабление.

В еде, одежде, отдыхе, сне и самых простых жизненных привычках попробуйте максимально приблизиться к природе, рекомендует П. Брегг. Начните жить так, как хочет этого природа. Отдайте свою судьбу в ее руки и доверьтесь ей. Если вы живете в городе, возьмите себе за правило выезжать за город или на морской берег, где сможете по-настоящему отдохнуть, расслабиться. Только от вас самих зависит доброе состояние вашего организма, здоровья и счастья. Нельзя быть здоровым, не давая своему организму периодов отдыха, таких необходимых для возобновления. К организму нужно относиться как к машине –заботливо, внимательно. С возрастом след все больше и больше приближаться к природе.

Восьмой врач - красивая осанка. Одной из самых простых и самых полезных привычек является привычка стоять ровно, ходить ровно, сидеть ровно, никогда не кладя при этом ногу на ногу. Это не нуждается в каких-то особенных затратах энергии, но зато когда человек стоит, ходит и сидит ровно, правильная осанка производится сама собой и все жизненно важные органы занимают нормальное положение нормально функционируют.

Девятый врач - ум. Используйте свой ум, чтобы помочь себе произвести творческую философию жизни. О здоровье думайте только конструктивно. Голодание и конструктивная программа жизни выведут вас к вершинам постижения истинного содержания жизни.

Десять заповедей здоровья за П. Бреггом:

- Ты должен уважать свое тело как самое величественное проявление жизни.
- Ты должен отказаться от всякой ненатуральной, неживой еды и возбуждающих напитков.
- Ты должен питать свое тело лишь естественными, непеределанными, живыми продуктами.
- Ты должен посвятить годы преданному и бескорыстному служению своему здоровью.

- Ты должен возобновить свое тело путем правильного баланса – работы и отдыха
- Ты должен очистить свои клетки, ткани и кровь свежим воздухом и солнечным светом.
- Ты должен отказаться от любой еды, когда твой ум или тело погано себя чувствуют.
- Ты должен удерживать свои мнения, слова и эмоции чистыми, спокойными и возвышенными.
- Ты должен постоянно пополнять свои знания законов природы, сделав это девизом своей жизни, и радоваться из своего труда.
- Ты должен покориться законам природы. Здоровье - ваше право, пользуйтесь этим правом.

(Брегг П. Чудо голодания / Пер. с англ. Б.С. Шенкмана. - Минск: Беларусь, 1991. - 191 с.)

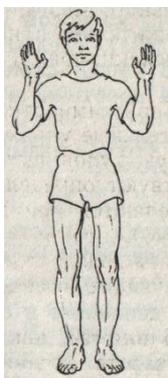
Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой. Предлагаемая уникальная методика дыхательных упражнений чрезвычайно благотворно воздействует на организм:

- восстанавливает нарушенное носовое дыхание
- улучшает дренажную функцию бронхов
- способствует рассасыванию воспалительных образований легочной ткани, восстановлению нормального крово- и лимфоснабжения, устранению местных застойных явлений
- положительно влияет на обменные процессы
- налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы
- исправляет деформации грудной клетки и позвоночника
- способствует восстановлению нервных регуляций со стороны центральной нервной системы
- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние

Стрельниковская гимнастика помогает организму самостоятельно, без помощи лекарств, справиться с различными недугами.

ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ УПРАЖНЕНИЕ «ЛАДОШКИ» (РАЗМИНОЧНОЕ)

Исходное положение: встать прямо, показать ладошки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить — поза экстрасенса.



Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны сжимаются только ладошки.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

Опять «шмыгнули» носом (звучно на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулаки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаем, кисти рук на мгновение расслабляем.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит абсолютно свободно после каждого вдоха. В этой дыхательной гимнастике очень важно научиться не думать о выдохе! Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить «отработанный» воздух.

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха), сделайте паузу — отдохните 3-5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-выдоха.

Норма — 96 вдохов-выдохов. Это так называемая стрельниковская «сотня».

На второй или третий день тренировки вы можете делать подряд уже не по 4 вдоха без остановки, а по 8 или даже по 16 раз, а еще через несколько дней — уже по 32 вдоха-выдоха без паузы.

Группируются дыхательные движения в стрельниковской гимнастике не по 5 или 10, как обычно, а строго по 8. Так и говорим: 8 дыхательных движений — одна «восьмерка», 16 дыхательных движений — две «восьмерки», 24 дыхательных движения — три «восьмерки», 32 дыхательных движения — четыре «восьмерки». Считать нужно, конечно же, только мысленно, а не вслух.

Если вы часто сбиваетесь со счета и вам нужно, к примеру, сделать подряд 32 вдоха-движения (только при хорошей тренировке!), советую прибегнуть к такому простому приему. Просчитав мысленно до восьми, т.е. сделав 8 вдохов-движений, «возьмите на заметку» один угол комнаты. Сделав еще 8 шумных вдохов-движений посмотрите на следующий угол комнаты. Выполняя оставшиеся 2 «восьмерки» поочередно переводите взгляд на 2 других угла. Таким образом, делая 4 раза по 8 дыхательных движений, т.е. 32 вдоха-выдоха, берите на заметку для каждой «восьмерки» какой-нибудь из четырех углов комнаты, в которой вы делаете стрельниковскую гимнастику.

Сделав 32 вдоха-движения, остановитесь и отдохните в течение 3-5 секунд (отдыхайте, если хотите, до 10 секунд). Можно положить перед собой спичку. Спички будут играть роль тех «узелков на память», с помощью которых удобно отсчитывать «тридцатки» (т.е. циклы из 32 вдохов-движений).

Сделав без остановки еще 32 вдоха-движения (считая мысленно с каждой «восьмеркой» углы комнаты), снова остановитесь, отдохните в течение 3-5 секунд и положите перед собой следующую спичку. По завершении третьей «тридцатки» перед вами будут лежать уже 3 спички.

Вот и все — 96 дыхательных движений выполнены. Стрельниковская «сотня» отработана!

Если вы переходите к новому упражнению — продолжайте выкладывать по спичке на каждую «тридцатку». В идеале каждое упражнение стрельниковской гимнастики должно выполняться в 3 подхода по 32 вдоха-выдоха с паузами между подходами.

Гимнастику вы должны выполнять дважды в день: утром и вечером.

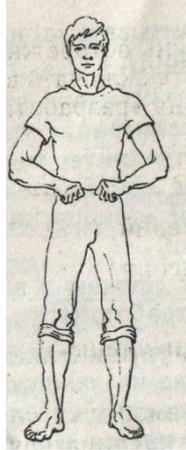
Упражнение «ладошки» можно выполнять сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа по 4 или по 8 вдохов-движений за один подход.

Норма:

- по 4 вдоха-движения — 24 раза,
- или по 8 вдохов-движений — 12 раз,
- или по 16 вдохов-движений — 6 раз.
- или по 32 вдоха-движения — 3 раза.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОГОНЧИКИ»

Исходное положение: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются.

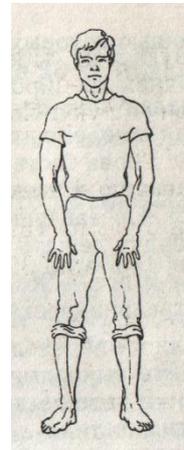


Плечи в
вытягиваются
широко

На

момент вдоха
в струну (тянутся к
растопыряются.

выдохе вернитесь в



напрягаются, руки
полу), пальцы рук

исходное

положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки — выдох ушел.

Делая следующий шумный короткий вдох, снова резко с силой толкните кулаки к полу, а затем вернитесь в исходное положение — выдох уходит самостоятельно через нос или через рот.

Если при выдохе вы выпускаете (именно выпускаете, а не выталкиваете!) воздух через рот, то рот широко не открывайте. При выдохе губы слегка разжимаются (в момент вдоха они слегка сжаты) — воздух уходит абсолютно пассивно.

Подряд нужно сделать 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых (пауза) — 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений.

Это упражнение можно делать сидя и даже лежа. Если у вас травмирована рука, используйте одну здоровую руку. Постепенно, очень осторожно, с каждым днем тренировки начинайте включать в работу и больную руку. Со временем она «разработается».

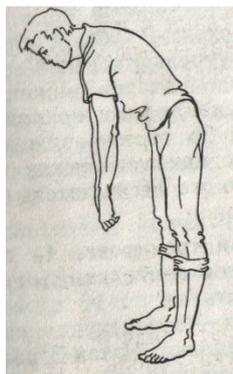
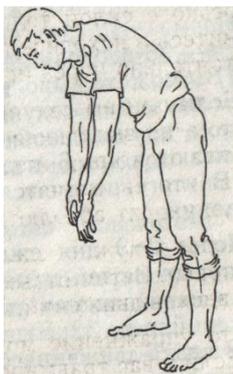
Норма:

- 12 раз по 8 вдохов-движений,
- или 6 раз по 16 вдохов-движений,
- или 3 раза по 32 вдоха-движения.

УПРАЖНЕНИЕ «НАСОС» («НАКАЧИВАНИЕ ШИНЫ»)

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте пол»).

Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью — в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот.



Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, выпуская воздух через нос или через рот.

Сделайте подряд 8 поклонов-вдохов, после чего остановитесь, отдохните 3-5 секунд — и снова 8 поклонов-вдохов.

Норма—12 раз по 8 вдохов. В общей сложности _ 96 вдохов-выдохов — стрельниковская «сотня» Вы можете выполнять и по 16 вдохов-движений, затем пауза 3-5 секунд и снова 16 вдохов-поклонов. В этом случае необходимые 96 вдохов-движений разбиваются на 6 подходов с паузами между ними. В итоге получатся все те же 96 дыхательных движений.

Через 2-3 дня ежедневной тренировки (а для некоторых людей и через более длительный период времени) можно уже делать не по 16 вдохов-движений, а по 32. Затем отдых —3-5 секунд и снова 32 вдоха-движения без остановки И так 6 раз. В общей сложности —96 движений («сотня»).

Кому тяжело, пусть делает без остановки только 8 вдохов-движений. Потренируйтесь так в течение 1-2 недель, а когда вам станет легче, можно попытаться увеличить количество выполняемых за 1 подход вдохов-выдохов до 16, а в перспективе до 32 движений.

Это упражнение напоминает накачивание шины, нужно постараться делать его легко, без лишних усилий и напряжений в пояснице.

В тяжелом состоянии выполнять сидя.

Существуют и ограничения. При травмах головы и позвоночника, при смещениях межпозвоночных дисков и позвоночных грыжах, при многолетнем остеохондрозе и радикулите, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, при камнях в печени, почках и мочевом пузыре, близорукости более 5 диоптрий ни в коем случае низко не наклоняйтесь. Кисти рук в момент поклона должны опускаться только до колен, не ниже. И еще раз повторяю: не напрягайтесь!

«Шину накачивайте» легко и просто в ритме строевого армейского шага. Возможно, после первых тренировок у вас появится боль в пояснице – не пугайтесь! Продолжайте тренироваться, но очень осторожно, учитывая указанные выше ограничения. И конечно же, подряд без остановки делайте только по 8 по вдохов-движений. Постепенно боль отступит, и ваша поясница перестанет вас беспокоить.

УПРАЖНЕНИЕ «КОШКА» (ПРИСЕДАНИЯ С ПОВОРОТОМ)

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При повороте вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками легкое «сбрасывающее» движение.

Кисти рук далеко от пояса не уводим, чтобы вас «не заносило» на поворотах. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. Колени слегка гнутся и выпрямляются, приседание легкое, пружинистое. Спина все время прямая, ни в коем случае не сутультесь!



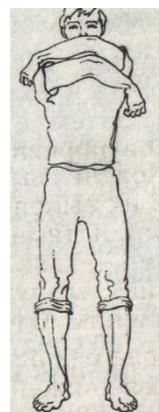
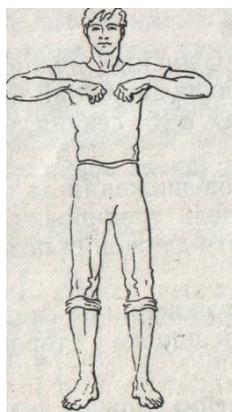
Итак, повернулись вправо, слегка присели — вдох. Колени выпрямились — выдох пассивно уходит при их выпрямлении. Повернулись влево, слегка присели, кистями рук сделали легкое сбрасывающее движение — вдох. Сразу же после этого колени выпрямились, воздух ушел абсолютно пассивно при их выпрямлении. Вдох справа, вдох слева.

Подряд без остановки можно сделать 8 или даже 16 вдохов-движений (ориентируйтесь по вашему самочувствию). Затем отдых 3-5 секунд и снова 8 или 16 вдохов-движений. За 1 занятие вам нужно сделать 96 вдохов-движений. Это 12 раз по 8 или 6 раз по 16 вдохов-движений.

Упражнение «кошка» можно делать и сидя, если вам тяжело стоять. В этом случае просто поворачивайте корпус вместе с головой вправо и влево и одновременно с поворотом шумно нюхайте воздух справа и слева. Руками делайте сбрасывающие движения на уровне пояса, далеко от туловища их не уводите.

УПРАЖНЕНИЕ «ОБНИМИ ПЛЕЧИ» (ВДОХ НА СЖАТИИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ)

Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. При этом одна рука окажется над другой, причем какая над какой — все равно. Главное — помнить, что в течение всего упражнения положение рук менять не следует.



Сразу же после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до исходного положения). В момент вдоха локти сошлись на уровне груди — образовался как бы треугольник, затем руки слегка расходятся — получился квадрат. В этот момент на выдохе абсолютно пассивно уходит воздух.

Итак, руки сходятся в треугольник — вдох, затем слегка разводятся в стороны (образовался квадрат) — выдох ушел незаметно через нос или через слегка приоткрытый рот. Помните, что вы должны бросать руки навстречу друг другу параллельно, а не крест-накрест. Вспомните, как когда-то много лет назад первоклашки сидели за партами, старательно положив одну руку на другую строго параллельно. Так вот, точно так же и в нашем упражнении нужно бросать руки навстречу друг другу одна параллельно другой.

Ограничения: тяжелые заболевания.

Начиная осваивать стрельниковскую гимнастику, не делайте упражнение «обними плечи» 2-3 недели, тренируйтесь без него. Когда все остальные упражнения вы уже будете выполнять легко и просто, подключите «обними плечи».

Сначала делать это упражнение нужно очень осторожно и только по 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых (пауза) 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений за одно занятие. Через несколько недель тренировки можно делать уже по 16 или 32 вдоха-движения подряд без остановки.

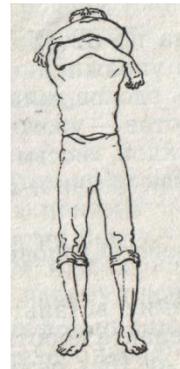
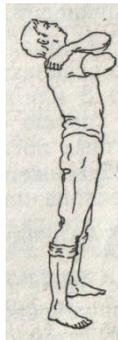
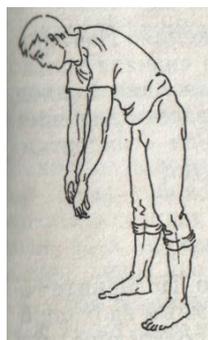
Помните! Руки в этом упражнении не следует напрягать, не следует разводить широко в стороны и не следует менять местами.

Упражнение «обними плечи» можно делать сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа. Если у вас одна рука травмирована (или, например, вы перенесли инсульт с правосторонней парализацией тела),— делайте это упражнение одной здоровой рукой, мысленно включая в тренировку и больную руку. И постепенно, со временем она обязательно начнет двигаться. Не жалеете ее. Поставьте перед собой цель: во что бы то ни стало я должен разработать больную руку!

Если упражнение «обними плечи» у вас уже хорошо отработано и вы делаете его по 32 вдоха-движения без остановки в положении «стоя», можно и момент встречного движения руками слегка откидывать голову назад — делая вдох «с потолка». Думайте так: локти, сходясь при встречном движении рук, как бы ударяют снизу по подбородку, и голова в это мгновение слегка откидывается назад. Спина при этом должна быть абсолютно прямой, откидывая назад голову, не прогибайтесь в пояснице.

УПРАЖНЕНИЕ «БОЛЬШОЙ МАЯТНИК» («НАСОС» + «ОБНИМИ ПЛЕЧИ»)

Исходное положение: встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) — вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, — тоже вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами-движениями.



Итак: поклон к полу, руки к коленям — вдох, затем легкий прогиб в пояснице — встречное движение рук со слегка откинутой назад головой (тоже вдох). Тик-так, вдох с пола, вдох с потолка. Это упражнение напоминает маятник, оно комплексное, состоит из двух простых: «насоса» и «обними плечи». Сильно в пояснице не прогибайтесь, когда откидываетесь назад, и не напрягайтесь: все делается легко и просто, без лишних усилий.

О выдохе не думайте, он абсолютно пассивен и уходит после каждого вдоха самостоятельно, без вашей помощи. Не задерживайте и не выталкивайте выдох, он уходит в промежутке между вдохом с пола и вдохом с потолка.

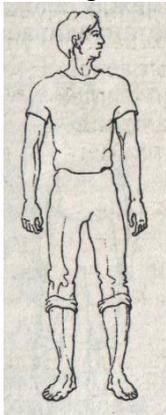
Это упражнение можно делать сидя. Если у вас травмирована спина или очень сильный остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника, не делайте прогиба назад в пояснице. Просто делайте встречные движения руками без откидывания головы назад и прогиба в пояснице. Низко кланяться в этом случае тоже нельзя ни в коем случае. Постепенно, с каждой неделей тренировки амплитуда движений должна сама увеличиваться, и вы будете прогибаться в пояснице уже без каких-либо неприятных ощущений.

Норма: 3 раза по 32 вдоха-движения. Начинайте осваивать это упражнение, делая сначала только по 8 или по 16 вдохов-движений за один подход, а хорошо

отработав — уже по 32 вдоха-движения. Отдых после каждой «восьмерки» или «тридцатки» (32 движения), как обычно, 3-5 секунд.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ»

Исходное положение: встаньте прямо. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева.



Справа — вдох, слева — вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине (но голова при этом не останавливается). Шею ни в коем случае не напрягайте. Туловище неподвижно, плечи не поворачиваются вслед за головой.

Норма: 3 раза по 32 вдоха-движения. Но в начале тренировки делайте подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений без остановки.

УПРАЖНЕНИЕ «УШКИ» («АЙ-АЙ», ИЛИ «КИТАЙСКИЙ БОЛВАНЧИК»)

Исходное положение: встаньте прямо. Смотрите прямо перед собой. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох.

Стоя ровно и смотря прямо перед собой как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай! Как не стыдно!» Плечи при этом не дергаются, попытайтесь их удержать в абсолютно неподвижном состоянии. Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.



Норма: 12 раз по 8 вдохов-по 32 вдоха-движения. В начале тренировки советую по 8 или по 16 вдохов-движений.

движений или 3 раза делать подряд только

УПРАЖНЕНИЕ «МАЯТНИК ГОЛОВОЙ» ИЛИ «МАЛЫЙ МАЯТНИК»

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз, посмотрите на пол — вдох. Откиньте голову вверх, посмотрите на потолок — тоже вдох.

Вдох снизу (с пола) — вдох сверху (с потолка). Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается. Шею ни в коем случае не напрягайте.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений за одно занятие или 3 раза по 32 вдоха-движения (при хорошей тренировке).



Ограничения: при травмах головы, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, хронических головных болях и эпилепсии, сильном остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника ни в коем случае не делайте резких движений головой в упражнениях «повороты», «ушки», «маятник»! Голову поворачивайте или опускайте слегка, лишь обозначая движение. Шею при этом ни в коем случае не напрягайте.

Но не забывайте с каждым движением шумно, на всю комнату нюхать воздух носом. Помните, вдох активный и короткий! Не тяните вдохи, не задерживайте и не выталкивайте выдохи. Это очень грубая ошибка. Все движения головой делаются свободно и легко при абсолютно расслабленной шее.

Если у вас сильно кружится или болит голова,— сядьте и проделайте эти 3 упражнения головой сидя и только по 8 или даже по 4 шумных коротких вдоха-движения без остановки. Отдыхайте дольше, например, не 3-5 секунд после каждых 4 вдохов-движений, а до 10 секунд после каждой «четверки» или «восьмерки». Но в общей сумме наберите

по 96 дыхательных движений («сотне») каждого из этих трех упражнений головой.

Даже если головокружение и головная боль усиливаются на этих трех упражнениях — не прекращайте тренироваться. Со временем сосуды головы укрепятся, и вы избавитесь от мучительных головных болей.

УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕКАТЫ» (ВПЕРЕД-НАЗАД)

Исходное положение: правая нога впереди, левая нога на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела — на обеих ногах. Переносим тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу (левая нога сзади на носочке, согнута в колене — на нее не опираться). Стоим на правой ноге, как цапля посреди болота, вся тяжесть тела на ней, левая сзади на носочке только для поддержания равновесия.

Слегка присели на правой ноге — вдох. Затем правое колено выпрямляем и только после этого переносим тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Теперь она прямая, вся тяжесть тела на ней, а правая нога спереди на носочке для поддержания равновесия. Присели на левой ноге и одновремен-1 делали короткий шумный вдох носом (приседания легкие, пружинистые, низко ни в коем случае не приседайте).



После короткого вдоха, сделанного одновременно с приседанием на левой ноге, левая нога обязательно выпрямляется и тяжесть тела переносится на стоящую впереди правую ногу. Теперь она снова прямая, и тяжесть тела на ней. Делаем такое же легкое танцующее приседание с одновременным коротким Шумным вдохом через нос. После вдоха правая нога в колене выпрямляется, и мы переносим тяжесть тела с нее на стоящую сзади на носочке левую ногу. Теперь вся тяжесть тела на стоящей сзади левой ноге, она прямая, а стоящая впереди правая нога — на носочке для поддержания равновесия.

Итак, вперед — назад, вдох на правой ноге, вдох на левой ноге. Колено в момент приседания со вздохом слегка сгибается, а затем выпрямляется, одновременно выдох уходит пассивно после каждого Вдоха.

Сделав 32 вдоха-движения без остановки (если тяжело, делать только по 8 или по 16 вдохов-движений без остановки), остановитесь. Пауза 5 секунд. Затем поменяйте положение ног: выставьте вперед левую ногу, а правую отставьте назад. Прodelайте упражнение снова при измененном положении ног.

Меняйте ноги (переставляйте их) либо после каждой «тридцатки» (в этом случае вам нужно будет делать 6 раз по 32 вдоха-движения), либо после каждых 8 или 16 вдохов-движений. В общей сложности нам нужно набрать 2 «сотни» вдохов-движений, «сотне» на каждую ногу.

Упражнение «перекаты» можно делать только стоя.

УПРАЖНЕНИЕ «ШАГИ» (ПЕРЕДНИЙ И ЗАДНИЙ ШАГ)

Передний шаг (рок-н-ролл)

Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка приседаем — делаем вдох. После этого поднятая вверх правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом абсолютно пассивно через нос или через рот уходит выдох.

Обе ноги на какое-то мгновение занимают прямое положение. Затем поднимаем вверх согнутую в колене левую ногу, а на правой в этот момент слегка приседаем — вдох. После этого обе ноги на какое-то мгновение выпрямляются — выдох уходит. Правое колено вверх — вдох, левое колено вверх — вдох, выдох уходит свободно после каждого вдоха.

В этом упражнении нужно не просто маршировать на прямых ногах, как на плацу, а слегка приседать, как бы танцуя рок-н-ролл. Руки при этом либо висят вдоль туловища, либо делают легкое встречное движение на уровне пояса. Спина в этом упражнении должна быть абсолютно прямой. Следите за ним и не сутультесь!

Сделайте 32 вдоха-движения без остановки. Если тяжело, то делайте подряд только по 8 вдохов-движений, затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 4 раза (4x8=32). Это упражнение можно делать не только стоя, но сидя, в тяжелом состоянии даже лежа, поочередно подтягивая согнутые в коленях ноги к животу на каждом вдохе. Если у вас одна нога травмирована или парализована, делайте упражнение «передний

шаг» одной ногой. Постепенно старайтесь разрабатывать и больную ногу, мысленно поднимайте ее до уровня живота, как здоровую.



Сердечникам, астматикам, гипертоникам да и Просто пожилым людям высоко (до уровня живота) поднимать колени не рекомендуется. Поднимайте их чуть-чуть, будто слегка пританцовываете на одном месте. Помните: в момент короткого шумного вдоха нужно невысоко приподнять одно колено, при этом на другой ноге слегка присесть, как бы танцуя рок-н-ролл.

ЗАДНИЙ ШАГ

Исходное положение: встаньте прямо. Отведите тугую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На другой ноге (левой) в этот момент делаем легкое танцующее приседание. Затем ноги на какое-то мгновение выпрямляются — выдох ушел.левой пяткой пытаемся ударить себя по ягодице, слегка приседая при этом на правой и одновременно шумно вдыхая носом. Ноги выпрямляются — выдох уходит сразу же после каждого вдоха.

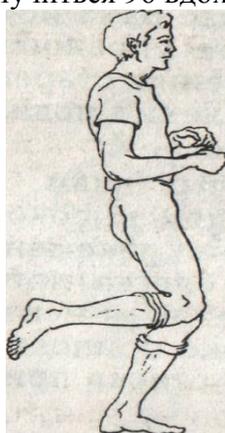
Руки либо висят вдоль туловища, либо кисти рук делают легкое встречное движение на уровне пояса.

Нужно сделать 32 вдоха-движения без остановки. Но если это тяжело, отдыхайте после каждых 8 вдохов-движений 3-5 секунд. Со временем вы сможете сделать без остановки и всю «тридцатку».

Норма:

- 32 вдоха-движения «передний шаг»
- 32 вдоха-движения «задний шаг»,
- 32 вдоха-движения «передний шаг».

В общей сложности должно получиться 96 вдохов-движений



Ограничения: при тяжелых заболеваниях сердца (ишемическая болезнь, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) это упражнение нужно выполнять очень осторожно. Высоко, до уровня живота, колени ни в коем случае не поднимать. Слегка пританцовывайте, чуть-чуть отрывая ноги от пола. При этом не забывайте при каждом движении, делая вдох, звучно «шмыгать» носом.

Через месяц-другой тренировки вы сможете поднимать колени уже гораздо выше, но в начале тренировки движения ограничивайте. Особенно необходимо об этом помнить людям, страдающим желчнокаменной или мочекаменной болезнью (камни в печени, почках, мочевом пузыре).

При беременности более 6 месяцев и при тромбозе отдыхайте 3-5 секунд (можно дольше) после каждой «восьмерки». Следите за тромбами на ногах и обязательно проконсультируйтесь с хирургом.

Начинать осваивать упражнение «передний шаг», находясь в тяжелом состоянии, лучше сидя и даже лежа.

КАК НУЖНО ОСВАИВАТЬ ГИМНАСТИКУ

Если вы решили освоить комплекс упражнений по Стрельниковой дыхательной гимнастики, начните с первых трех упражнений. Это «ладошки», «погончики», и «насос». Все упражнения дыхательной гимнастики выполняются в ритме строевого армейского шага: как маршируют солдаты, *видели все*.

«Ладошки» — разминочное упражнение нашей гимнастики. На первом занятии при выполнении этого упражнения следует делать только по 4 шумных коротких вдоха носом. Затем — отдых, (пауза) 3-5 секунд и снова подряд без остановки 4 шумных вдоха носом. И так нужно сделать 24 раза по 4 вдоха-движения. Всего 96 вдохов-движений (по нашему «сотня»). Выдох должен уходить через нос через рот после каждого вдоха носом. Ни в коем случае не задерживайте и, наоборот, не выталкивайте воздух. Вдох — предельно активный, выдох — абсолютно пассивный. Просто шумно, на всю квартиру как бы нюхайте воздух. Думайте только о вдохе. Если будете думать о выдохе, вы сразу же собьетесь! А. Н. Стрельникова часто говорила на уроках: «Сыграйте актерский этюд: гарью пахнет, тревога!» Ведь на пожаре, нюхая запах дыма, никто не думает о выдохе. Все тревожно нюхают воздух, а выдох уходит самостоятельно (без нашей помощи), через нос или через рот после каждого вдоха.

В то мгновение, когда вы делаете вдох, губы слегка смыкаются. У некоторых пациентов все время плотно сомкнуты губы, поэтому выдох тоже уходит через нос. Другие, наоборот, все время напряженно держат рот слегка приоткрытым (вдох делается носом, но со слегка приоткрытым ртом).

Шумный короткий вдох носом в нашей гимнастике делается при сомкнутых губах. Специально плотно снимать губы в момент вдоха нельзя, они смыкаются слегка, абсолютно свободно и естественно. При выдохе воздух пусть уходит тоже через нос. Но если для вас это затруднительно и вы «раздуваетесь» от остаточного воздуха, выпускайте отработанный воздух через рот.

После короткого шумного вдоха носом губы (опять-таки сами, без нашей помощи) слегка разжимаются, и выдох уходит самостоятельно через рот, не видно и не слышно. Помогать вдоху мышцами лица (гримасничать) категорически запрещается.

Нельзя также в момент вдоха поднимать небную занавеску, посылать воздух в глубь тела, выпячивая при этом живот, и т.д. Не думайте о том, куда идет воздух. Думайте только о том, что вы шумно и коротко (как хлопок в ладоши) нюхаете воздух. Плечи в акте дыхания не участвуют, следовательно, ни в коем случае нельзя в момент вдоха поднимать плечи. Строго следите за этим. И если в момент вдоха у вас плечи все-таки поднимаются, а грудь выпячивается, вставьте перед зеркалом и, делая подряд 4 шумных

коротких вдоха носом, постарайтесь насильственно удержать плечи в спокойном состоянии.

В самом начале тренировки возможно легкое головокружение. Не пугайтесь. Сделайте упражнение «ладошки» сидя. По всей видимости, у вас не в порядке сосуды коры головного мозга (смотрите рекомендации при вегетососудистой дистонии).

Выполняя второе упражнение — «погончики», — делайте подряд уже не по 4, а по 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 12 раз по 8, то есть 96 («сотня»).

На первом занятии нужно сделать еще одно упражнение. Это упражнение «насос» (ограничения выполнения этого упражнения есть в описании иного комплекса), «насос» тоже нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки».

Итак, на первом занятии вы сделали упражнение «ладошки» — 24 раза по 4 вдоха-движения, упражнение «погончики» — 12 раз по 8 вдохов-движений и упражнение «насос» — 12 раз по 8 вдохов-движений, получилось 3 «сотни». На эти 3 упражнения затрачивается, как правило, от 10 до 20 минут времени.

Занятия вы должны проводить 2 раза в день (утром и вечером). Повторяя урок вечером, сделайте первое упражнение — «ладошки» — не по 4, а по 8 вдохов-движений подряд без остановки. И так 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая после каждой «восьмерки» 3-5 секунд. Получится так: «ладошки» - 96 (12 раз по 8 вдохов-движений), «погончики» - 96 (12 раз по 8 вдохов-движений), «насос» — 96 (12 раз по 8 вдохов-движений).

Каждый последующий день осваивайте по одному новому упражнению. На другой день к этим упражнениям добавьте еще одно упражнение — «кошка». Упражнение «кошка» тоже нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая от 3 до 5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. Повторите занятие вечером.

И так с каждым днем вы должны осваивать постепенно по одному новому упражнению: после «кошки» включите упражнение «обними плечи», затем «большой маятник», «повороты головы», «ушки» «маятник головой», «перекаты», наконец, «шаги».

Вновь осваиваемое упражнение нужно делать также по 8 раз за 12 подходов, отдыхая 3—5 секунд после каждой «восьмерки». Если предыдущие упражнения вы уже освоили довольно хорошо и делать их вам достаточно легко, выполняйте их уже не по 8 вдохов-движений, отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки», по 16 (2 раза по 8 вдохов-движений) или даже по 32 (4 раза по 8 вдохов-движений). Выполнив 16 или 32 вдоха-движения без остановки, сделайте паузу. То есть отдыхайте теперь не после каждой «восьмерки», а после 16 или 32 вдохов-движений.

И после 16 и после 32 вдохов-движений нужно отдыхать от 3 до 5 секунд. Если вам этого мало, можно продлить отдых до 10 секунд, но не дольше.

Помните, что если первые несколько упражнений вы уже хорошо освоили и делаете их, к примеру, по 32 вдоха-движения без остановки, то каждое новое упражнение нужно делать подряд все равно только по 8 вдохов-движений, обязательно отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки». И только через несколько дней тренировки это упражнение можно делать уже по 16 или по 32 вдоха-движения без остановки.

Если вы делаете упражнение уже не по 8, а по 32 вдоха-движения без остановки, то все равно мысленно вы должны считать только «восьмерками»!

4 Научное обеспечение ОФК

В познании практика является его основой и критерием истины. В научной деятельности важнейшими критериями служат теоретическая и практическая значимость работы; в методической деятельности, например при подготовке учебных изданий, их значение оценивается по той пользе, которую они приносят практическим работникам в области физической культуры и спорта, студентам и преподавателям в осуществлении процесса обучения - преподавания и учения.

В вузе одной из обязательных форм обучения является Акты внедрения: свидетельством эффективности применения результатов исследования в практике физического воспитания и спорта служит «Акт внедрения», который выдается после апробации в соответствующей организации результатов НИР.

Научные издания: монографии, статьи в периодических изданиях; сборники научных трудов, материалов научных конгрессов, научно-практических конференций; научно-популярные книги.

Учебные издания: учебные программы; программы по физической культуре и спорту для общеобразовательной школы, высших и средних учебных заведений (по учебной и внеклассной работе); программы для ДЮСШ, ДЮКФП, СДЮШОР и др.; учебники и учебные пособия: с грифом Минобрнауки РФ или УМО (учебно-методического объединения) по конкретной специальности, регионального, вузовского уровней; учебные пособия для школьных учителей физической культуры и учебники по физической культуре для учащихся I-XI классов (начальной, основной, средней школы); учебных пособий для тренеров спортивных школ по видам спорта.

Рассмотренные положения в отношении оценки научно-методических работ в области педагогики в полной мере приемлемы для оценки качества работ в области физической культуры, физического воспитания, спорта. Разработка системы оценки всех видов научных и методических работ позволяет повысить их качество, организацию и контроль на кафедрах, на факультете физической культуры и в вузе, особенно в университете, как учебно-научном образовательном учреждении. Актуальность этого возрастает прежде всего в связи с включением в итоговую государственную аттестацию выпускных квалификационных работ для всех выпускников, что, в свою очередь, требует повышения научно-методической квалификации профессорско-преподавательского состава.

Вопросы, отражающие ”Научно-методическое обеспечение оздоровительной физической культуры“ могут включать:

1. Цель и задачи дисциплины ”Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте“.
2. Обыденное и научное познание
3. Этапы развития научного познания.
4. Наука, ее функции, роль в обществе, в физической культуре.
5. Научное знание, научное исследование.
6. Взаимосвязь научной и методической деятельности.
7. Роль и место научной и методической деятельности в сфере физической культуры.
8. Виды методических работ и их характеристика.
9. Метод и методология научного исследования.
10. Эмпирический уровень научного познания.
11. Теоретический уровень научного познания.

12. Проблемная ситуация и проблема исследования.
13. Выбор темы исследования
14. Объект и предмет научного познания.
15. Гипотеза исследования и её разновидности.
16. Задачи исследований, требования к их постановке.
17. Наиболее распространенные методы исследований в области физической культуры.
18. Система поиска научной информации.
19. Методика сбора и изучения специальной литературы.
20. Беседа, интервью, анкетирование.
21. Педагогическое наблюдение.
22. Виды педагогических наблюдений.
23. Метод экспертных оценок
24. Тестирование в исследованиях по физической культуре.
25. Особенности педагогического эксперимента.
26. Виды педагогического эксперимента.
27. Методика проведения педагогического эксперимента.
28. Разновидности педагогических экспериментов (констатирующий, пре-образующий, естественный, модельный).
29. Планирование эксперимента. Экспериментальные переменные.
30. Инструментальные методы исследования, применяемые в области физической культуры и спорта.
31. Роль статистических методов в педагогическом исследовании.
32. Использование компьютерных технологий в научной деятельности.
33. Актуальность темы научной работы - основные критерии определения актуальности.
34. Предпосылки и гипотеза исследования (на примере собственной научно-исследовательской работы).
35. Обработка экспериментальных результатов (на примере собственной научно-исследовательской работы).
36. Этапы научного исследования (на примере собственной научно-исследовательской работы).
37. План научно-исследовательской работы (на примере собственной научно-исследовательской работы).
38. Критерии оценки результатов научного исследования.
39. Варианты внедрения результатов исследования в практику.
40. Требования к подготовке и защите курсовых работ.
41. Требования к библиографическому описанию научно-методической литературы в списке (книги, монографии, учебника и учебного пособия, статьи из журналов и сборников научных трудов, тезисов доклада, автореферата диссертации).
42. Требования к тезисам доклада и научным статьям, представляемым к публикации.

РАЗДЕЛ 6

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЛИЦАМИ ЗРЕЛОГО, ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДАМИ

1. Физкультурно-оздоровительные занятия с лицами зрелого и пожилого возраста и инвалидами

План:

1. Процессы старения.
2. Задачи при занятиях РОФК.
3. Средства и методы РОФК.
4. Рекреационно-оздоровительные и спортивные занятия с инвалидами.

1. Процессы старения

Существует старение естественное (физиологическое), преждевременное (ускоренное) и замедленное (ретардированное).

Для естественного старения характерно постепенное появление старческих изменений, развивающихся в определенной последовательности в соответствии с возрастом.

При преждевременном старении эти изменения наступают раньше и выражены ярче, чем у здоровых людей соответствующего возраста. Ускоренному старению способствуют перенесенные заболевания, неблагоприятные факторы окружающей среды, стрессы, вредные привычки.

И, наконец, мечта большинства людей – замедленное старение, при котором возрастные изменения наступают значительно позже, чем в целом по популяции. Этот вид старения ведет к долголетию, увеличению продолжительности жизни [19;87].

Общеизвестно, что большинство даже здоровых людей одного и того же возраста выглядят и чувствуют себя по-разному. Различают возраст календарный и биологический. Календарный – это количество прожитых лет, его мы можем определить по паспорту. Биологический возраст отражает меру старения организма, состояние его здоровья и даже в какой-то мере продолжительность предстоящей жизни. Чем больше календарный возраст индивидуума опережает биологический, тем медленнее темп его старения и тем больше лет жизни у него в запасе.

Причины ускорения старения: малоподвижный образ жизни, длительные или повторные стрессовые ситуации, нерациональное питание, хронические заболевания, вредные привычки, наследственная предрасположенность.

Наиболее частыми признаками ускоренного старения являются быстрая утомляемость, раннее поседение, снижение трудоспособности, раннее снижение памяти, репродуктивной способности.

Как мы уже говорили, старость сама по себе не является заболеванием, тем не менее в процессе старения появляются возрастные изменения, при которых возрастает вероятность возникновения многих болезней. Кроме того, пожилые пациенты продолжают страдать хроническими заболеваниями, возникшими еще в молодом или зрелом возрасте. Возрастные изменения организма накладывают свой отпечаток на течение этих заболеваний. Большая часть заболеваний протекает вяло, растянуто, а иногда и атипично. Часто заболевание протекает скрытно и проявляет себя уже в виде осложнений.

В период развития организма от рождения до взрослого состояния возможности функциональных систем увеличиваются и достигают пиковых значений в 20-25 лет. Период с 25 до 35 лет характеризуется наиболее стабильным состоянием возможностей различных функций организма. Но после 35 лет происходит неуклонное снижение возможностей организма и к 60-65 годам такие физиологические качества, как работоспособность, максимальные возможности кровообращения и дыхания уменьшаются до 70 и даже до 50 % тех значений,

которые были у того же человека в 25-35 лет, даже если он оставался все время здоровым.

В процессе старения наступают изменения в миокарде и особенно в артериях. Проявлением старения кровеносных сосудов является артериосклероз как результат атеросклеротических изменений. Эти изменения состоят в отложении на стенках сосудов липидно-холестериновых соединений и в обызвествлении сосудов. Уплотненные артерии при внезапном подъеме артериального давления (например, при физическом усилии) могут разрываться, в результате чего происходит кровоизлияние в окружающие ткани (например, кровоизлияние в мозг). Такие обызвествления часто локализируются в коронарных артериях, снабжающих кровью мышцу сердца, что нарушает ее функцию. В самом сердце также проявляются дегенеративные изменения: утолщение эндокарда, склероз клапанов, миокардиофиброз и т. п.

Многие пожилые люди страдают гипертонией. Ее причиной, помимо атеросклеротических изменений, могут быть болезни почек и другие патологические состояния.

Возрастные изменения в дыхательной системе характеризуются ухудшением эластичности легочной ткани, ослаблением дыхательных мышц, ограничением подвижности грудной клетки, уменьшением легочной вентиляции. Максимальное потребление кислорода после 25--30 лет постепенно уменьшается и к 70 годам составляет 50% от уровня 20 лет (П.О. Астранд, 1969).

Возрастные изменения в мышечной системе и связочном аппарате выражаются в: ухудшении эластических свойств мышц и связок, что при неправильном дозировании физических нагрузок может привести к разрыву мышечных волокон и связок; уменьшении величины проявляемой силы; замедленном переходе мышц из состояния расслабления в напряженное состояние и наоборот; уменьшении объема мышц (мышцы становятся дряблыми).

Инволюционные изменения происходят и в нервной системе, что выражается в затрудненном образовании новых двигательных координации, ухудшении точности движений и уменьшении их вариативности.

Совокупность отмеченных возрастных изменений морфо-функционального характера проявляется в ухудшении работоспособности и отдельных физических качеств. Падают показатели быстроты и точности двигательных действий, менее совершенной становится координация движений, постепенно уменьшается их амплитуда.

Инволюционные изменения, их темп и интенсивность во многом определяются как характером физической активности пожилого человека, так и образом его жизни в юном, молодом и зрелом возрасте.

Главенствующей социальной функцией физического воспитания людей в возрасте 55 лет и старше становится оздоровительная.

В настоящее время большинство специалистов считают, что адекватная функциональная нагрузка для органов и систем стареющего организма путем занятий физической культурой, спортом, туризмом не только препятствует процессам преждевременной старости, но и приводит к структурному совершенствованию тканей и органов. Физическая активность - важнейшая предпосылка сохранения функциональной способности стареющего организма. Вместе с тем лицам этого возраста необходимо при занятиях физическими упражнениями учитывать возрастные изменения (снижение функциональных возможностей резервов функций, понижение реактивности, эластичности и прочности опорно-двигательного аппарата, ослабление восстановительных процессов и пр.).

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная "доза" двигательной активности

Адекватная физическая нагрузка (физическая культура) способна в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций организма. В любом

возрасте с помощью занятий физической культурой можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости - показатели биологического возраста его жизнеспособности. Таким образом, оздоровительный эффект занятий физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина и триглицеридов в крови, уменьшение липопротеидов низкой плотности и увеличение липопротеидов высокой плотности, снижением артериального давления и частоты сердечных сокращений.

Кроме того, регулярные занятия физической культурой позволяют в значительной степени затормозить развитие возрастных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем. В этом отношении не является исключением и костно-мышечная система. Занятия физической культурой положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развития дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза [9;14].

2. Задачи при занятиях РОФК

При организации и проведении занятий ОФК с лицами в первом периоде зрелого возраста (женщины — 29-34 года и мужчины — 29-39 лет) решаются следующие задачи:

- 1) сохранение достигнутого уровня здоровья и устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, физической и умственной работоспособности, и на этой основе содействие творческому долголетию;
- 2) поддержание на достаточно высоком уровне моральных и волевых качеств, двигательных умений, навыков и физических качеств применительно к требованиям профессии, условиям современного быта;
- 3) углубление специальных знаний о влиянии физических упражнений, используемых в процессе производства и в режиме свободного времени.

Во втором периоде зрелого возраста (женщины — 35-54 года и мужчины — 40-59 лет) задачи несколько изменяются:

- 1) обеспечение оптимального уровня ДА в целях сохранения, укрепления или восстановления здоровья, противодействия возрастным изменениям, поддержания необходимого уровня дееспособности организма, содействия творческому долголетию;
- 2) обеспечение должного уровня важных двигательных умений и навыков, необходимых в повседневной деятельности человека;
- 3) углубление знаний о значении физических упражнений, их оздоровительной направленности, и на этой основе стимулирование интереса к самостоятельным или организованным занятиям в свободное время.

В практике занятий ОФК с различными возрастными контингентами здоровых людей накопилось большое количество наблюдений, подтверждающих реальность повышения адаптационно-компенсаторных возможностей системы мозговой гемодинамики за счет применения специально подобранных упражнений. Большой экспериментальный материал со всей убедительностью свидетельствует о теснейшей связи мозга с внешней средой, внешними воздействиями.

Не остаются без внимания женщины пожилого возраста (55 лет и старше) и мужчины (59 лет и старше), для укрепления здоровья которых разработаны комплексы физических упражнений. В этом возрасте заметно проявляются процессы старения, и даже сравнительно небольшая дополнительная нагрузка (физическая работа, волнение, страх) может вызвать перенапряжение нервной системы и сердечной деятельности. Для ограничения отрицательных последствий старения, целенаправленного воздействия на организм используются комплексы физических упражнений, совершенствующие механизмы регуляции, деятельности сердца и расширяющие амплитуду движения в суставах и позвоночнике пожилых людей. Совершенствованию механизмов регуляции способствует многократное переключение с одного вида работы на другую. В связи с этим комплекс физических упражнений содержит разные виды упражнений, как по характеру движений, так и по времени их выполнения. Чем разнообразнее мышечные нагрузки, тем выше эффективность их воздействия на механизмы регуляции, ответственные за приспособление организма к изменению ситуации.

Для укрепления сердца и расширения диапазона его работы от минимума в покое до максимума в нагрузке используются упражнения, развивающие выносливость: ходьба дозированная, бег оздоровительный, езда на велосипеде, плавание и др. Для «омолаживания» суставов и межпозвоночных хрящей применяются нагрузки, расширяющие диапазон (амплитуду) движений в них. При выполнении этих упражнений рекомендуется соблюдать ряд правил: проведение перед выполнением комплекса упражнений для суставов 3-5-минутной разминки общего характера (она может состоять из ходьбы и дыхательных упражнений); повторение на первых занятиях каждого упражнения 3-4 раза с небольшой амплитудой и постепенным увеличением числа повторений до 10-15 раз и более; расширение амплитуды движений (от малой в первом упражнении до максимальной в последних), освоение техники выполнения упражнения; выполнение упражнений ежедневно, общей продолжительностью 7—15 мин (необходимо постоянно следить за дыханием); при появлении боли нагрузка прекращается, отдых 5-7 мин и продолжение занятий вновь. Комплексы упражнений можно разрабатывать самостоятельно, но лучше, особенно начинающим заниматься впервые, воспользоваться советами специалистов.

3. Средства и методы РОФК

Для того чтобы физкультурные занятия с оздоровительной направленностью оказывали на человека только положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических правил (Н. М. Амосов, И. В. Муравов, 1985).

1. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. При низкой исходной тренированности добавления должны составлять 3—5% в день по отношению к достигнутому уровню, а после достижения высоких показателей — меньше.

Постепенно увеличивать нагрузку, не перегружая организм, а наоборот, давая ему возможность адаптироваться, справляться с все более и более длительными и сложными заданиями, можно следующими способами:

- увеличение частоты занятий;
- увеличение продолжительности занятий;
- увеличение плотности занятий, т.е. времени, которое уходит на занятия непосредственно на выполнение физических упражнений. На первых занятиях она равна примерно 45—50%, по мере приспособления организма к физическим нагрузкам она может достигнуть 70—75% общего времени занятий;
- увеличение интенсивности занятий, темпа, в котором выполняются физические упражнения;

- постепенное расширение средств, используемых на тренировке, с тем чтобы оказывать воздействие на различные мышечные группы, на все суставы и внутренние органы;

- увеличение сложности и амплитуды движений;

- правильное построение занятий. В зависимости от самочувствия, погоды, степени подготовленности занимающихся можно увеличить или уменьшить разминку, основную и заключительную части занятий.

2. Разнообразие применяемых средств. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно всего 7—12 упражнений, но зато существенно отличающихся друг от друга. Эффективными средствами разносторонней тренировки, включающими в работу большое количество мышц, являются бег, ходьба на лыжах, плавание, ритмическая гимнастика и др.

В содержание оздоровительной тренировки должны входить упражнения на выносливость (бег в медленном и среднем темпе), силовые упражнения для крупных мышечных групп (приседания, поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке, переход из положения лежа в положение сидя и т.д.), упражнения для суставов позвоночника, рук и ног, а также упражнения в перемене положения тела (наклоны туловища вниз, в стороны и др.)

3. Систематичность занятий. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние почти на все органы и системы организма.

На этом этапе онтогенеза следует исключить из программы занятий упражнения скоростного и скоростно-силового характера. В это же время в содержание занятий следует вводить упражнения аэробного характера: лыжные гонки, плавание, бег, езда на велосипеде, ходьба и т. д.

4. В настоящее время инвалидность становится острой проблемой всего общества в целом (Попов С.Н., 1999). Ежегодно в России количество инвалидов увеличивается примерно на 1 млн. человек. По данным Всемирной организации здравоохранения, около 10% населения земли являются инвалидами. В Российской Федерации на учете только в органах социальной защиты состоит около 10 млн. инвалидов – 6,8% всего населения (Осадчих А.И., 2002). Подобная картина наблюдается и в Республике Беларусь.

За последние 5 лет число детей-инвалидов выросло более чем в 2 раза (Осадчих А.И., 2002). С 1996 по 2000 гг. увеличилось количество детей до 14 лет, страдающих болезнями: костно-мышечной системы – на 53,6%; эндокринной системы – на 45,6%; с врожденными аномалиями – на 41,8% (Ильин Е.Т., 2002). Это обусловлено сложной социально – экономической, политической обстановкой в стране, увеличением производственного травматизма, бытовых, экологических катастроф, возникновением военных конфликтов, рождением детей с врожденными дефектами, а также частыми террористическими актами как в России, так и за рубежом.

Научно-теоретическое обоснование и экспериментальная разработка занятий с инвалидами осуществляются при организации физкультурно-оздоровительной работы в системе специальных оздоровительных учреждений, в реабилитационных центрах, центрах по работе с инвалидами, в различных школах-интернатах для умственно отсталых или незрячих детей, в городских общественных организациях для инвалидов.

Исходными позициями для создания методики физкультурно-оздоровительных занятий с инвалидами различных нозологических групп являются:

- незнание инвалидами собственных физических кондиций и отсутствие положительно сформированной мотивации к физической культуре; отношение

общества к инвалидам; недостаток квалифицированных специалистов для эффективной работы с инвалидами; неадекватное представление специалистов в сфере физической культуры о патологии инвалидов, ведущее к неправильной методике физкультурно-коррекционной деятельности; оценка роли и значения средств и методов физической культуры для адаптации инвалидов (Евсеев С.П., Шапкова Л.В., 2000 и др.).

– в закономерном возникновении сопутствующих заболеваний и вторичных функциональных отклонений в организме инвалидов, образующихся после появления основного дефекта (Дмитриев А.А., 2002; Шапкова Л.В., 2004 и др.).

- Следующим базовым положением является идея коррекционно-развивающего педагогического воздействия (Выготский Л.С., 1983). Сущность положения заключается в поиске средств, методов, путей коррекции состояния человека и одновременном активном развитии его физических и духовных возможностей.

- Для эффективной адаптации инвалидов большое значение имеет концепция уровней построения двигательных действий Н.А. Бернштейна (1991). Применение этой концепции весьма актуально в связи с характером, причиной функциональных нарушений и их глубиной у инвалидов. Чем глубже эти поражения, тем труднее каждому инвалиду освоить выполнение сложнокоординированных действий.

- Причина, степень и характер поражения функциональных систем организма определяют средства, способы педагогического воздействия с помощью физических упражнений.

- наиболее актуальны для развития у них такие качества, как ловкость, гибкость, сила и выносливость. Особенно необходима ловкость, поскольку у многих инвалидов вторичные функциональные нарушения приводят к ухудшению элементарной координации, согласованию отдельных параметров движений по силе, точности, амплитуде и другим характеристикам.

Базовое положение для занятий физическими упражнениями с инвалидами – в учете имеющихся данных о частных методиках адаптивной физической культуры, ориентированных на конкретные нозологические группы (Шапкова Л.В., 2004). Это положение является принципиальным, и его нарушение приводит к тому, что имеющееся функциональное отклонение у инвалидов может корректироваться средствами и методами, не соответствующими причине, степени и характеру поражения организма, поэтому все физкультурно-педагогические воздействия должны быть адекватными согласно имеющейся нозологии.

- Следующее положение касается вопроса о необходимости даже в условиях одной группы инвалидов (по нозологии) использовать индивидуальный и дифференцированный подходы. Проблема становится еще более острой, если речь идет о занимающихся в одной группе, но с различной нозологией.

- При обосновании методики физкультурно-оздоровительных занятий с инвалидами разных нозологических групп основной акцент должен быть сделан на «развивающую», «коррекционную», «коммуникативную» и «социализирующую» функции, поскольку для инвалидов очень важно межличностное общение и соизмерение собственных представлений об актуальной самореализации и утверждении своего социального статуса внутри малой социальной группы.

Основными средствами в методике следующие физические упражнения: общеразвивающие, элементы подвижных игр, упражнения на гибкость, упражнения на координацию движений, упражнения на тренажерах для развития силы, плавание на выносливость, упражнения с предметами (со скакалками, мячами, обручами, гантелями), упражнения на гимнастической стенке на гибкость и восстановление, танцевальные упражнения под музыку, дыхательные упражнения. Они были направлены на развитие силы, выносливости, гибкости и ловкости.

При составлении упражнений соблюдать методические требования: интенсивность упражнения регулировать от низкой до средней, количество повторений одного упражнения составляет от 8 до 15 раз, отдых между сериями зависит от характера применяемого метода, нагрузка повышается постепенно с учетом состояния инвалидов.

6.2. Физкультурно-оздоровительные занятия с женщинами

План:

1. Анатомо-физиологические, психологические особенности.
2. Наиболее популярные формы занятий и методика.

1. Анатомо-физиологические, психологические особенности

Женщины являются одной из крупнейших социально-демографических групп населения, определяющих в значительной мере трудовой потенциал страны. Состоянием здоровья женщин определяется благополучие и трудоспособность семей, в конечном счете - будущее нашего поколения.

Современный уровень экономического развития общества выдвигает высокие требования к состоянию здоровья и уровню проявления физической работоспособности всех своих членов. Женщина вовлечена во все сферы деятельности человечества, и ее роль в развитии и совершенствовании экономического и духовного процветания общества чрезвычайно велика. Помимо общественного аспекта деятельности, женщины выполняют главнейшую биологическую функцию - материнство и заботу о воспитании детей, что в значительной мере увеличивает ее социально-ролевую значимость. При высоком дефиците свободного времени особо остро стоит вопрос о вовлечении женщин зрелого возраста в физкультурно-массовое движение, привлечении к занятиям фитнесом во всем его многообразии. Проблема укрепления здоровья и улучшения физического состояния современниц на фоне социальной активности и экологического неблагополучия среды обитания крайне актуальна.

Разработка новых оздоровительных технологий и их внедрение в практику физкультурной деятельности современной женщины при формировании социально-значимой мотивации создаст благоприятные предпосылки для изменения их образа жизни (Бутченко Л.А., Данилова-Перлей В.И., 2003; Вавилов Ю.Н., Вавилов К.Ю., 1995 и др.).

Благополучие нации, в основном, определяется здоровьем женщин, сохранность которого – задача общегосударственной важности. Вместе с тем исследования многих авторов свидетельствуют об устойчивой тенденции к снижению состояния здоровья женщин среднего и зрелого возраста. Вследствие ухудшения условий труда и отдыха, состояния окружающей среды, качества и структуры питания значительно упал уровень физического состояния и резервных возможностей организма, при этом значительно возросла нагрузка на нервно-психическую сферу.

Наблюдается резкое снижение двигательной активности женщин, приводящее к нарушению процессов жизнедеятельности, заложенных природой и закрепленных в процессе эволюции. Исследования свидетельствуют, что уже в этом возрасте начинают проявляться первые признаки старения организма. На это указывает снижение физической работоспособности, изменение состава массы тела, понижение

уровня развития физических качеств, увеличение уровня хронических заболеваний. Все это приводит к снижению самочувствия, настроения и уменьшению творческой активности. В то же время, регулярное и эффективное использование средств оздоровительной физической культуры в повседневной жизни данного контингента может способствовать снижению данной динамики.

Специфические анатомо-физиологические особенности женского организма, его физическое и психическое развитие (Комиссарова Е.Н., 2002; Черникова Л.И., 2003) требуют особого подхода при составлении оздоровительных программ и их практической реализации (Крючек Е.С. с соавт., 1994; Ильиных А.И., 1998; Лаврухина Г.М., 2002; Усков Г.В., Шорин Г.А., 2003).

Дифференцированный подбор средств и методов проведения занятий с женским контингентом зрелого возраста с учетом их овуляторно-менструального цикла (ОМЦ) и возрастных изменений женского организма в значительной степени оказывает положительное влияние на их физическое состояние и коррекцию массы тела.

Влияние занятий физическими упражнениями на изменение психоэмоционального состояния занимающихся, увеличение их способности противостоять эмоциональным стрессам и находиться в состоянии гармонии с окружающей средой изучается многими исследователями (Менхин А.В., Менхин Ю.В., 2002, Борилкевич В.Е., 2003, Корюхин Д.В., 2001),

Физическое воспитание женщин и занятия физической культурой, их цели, задачи и методы проведения имеют существенные отличия от физического воспитания, организации и проведения занятий с мужчинами. Более низкий уровень физической работоспособности у женщин объясняется анатомо-физиологическими особенностями их сердечнососудистой, дыхательной, эндокринной систем и скорости процесса обмена веществ (Тереса Соха 2001; Шахлина Л.Г., 1999; Ромашин О.В., Иванов И.Л., 2003). Между многими функциональными показателями - максимальным потреблением кислорода и показателями физической работоспособности (Ehsani A.A., Ogawa T. u.a., 1998), максимальным ударным объемом и физической работоспособности (Карпман В.Л. и др., 1988), массой тела и максимальным потреблением кислорода - отмечается высокая корреляционная взаимосвязь. Эти взаимосвязи характеризуют значительную стабильность функций организма взрослого здорового человека.

В зависимости от фазы ОМЦ у женщин изменяются показатели физического состояния, уровень проявления физических качеств. В менструальную фазу ОМЦ уменьшается мышечная сила, происходит увеличение длительности моторной реакции. Учеными (Беляева К.Г., Глущенко Т.Н., 1995), выявлено колебание показателей работоспособности женщин в зависимости от фазы ОМЦ.

Нормальные изменения организма в постнатальном периоде во многом зависят от образа жизни индивида и его физической активности. Для женской половины человечества это имеет большое социальное и биологическое значение, так как связано с вопросом продолжения рода.

Социально-значимые факторы, влияющие на формирование мотивации женщин зрелого возраста для занятий физическими упражнениями

Основываясь на методических положениях философско-социологической теории физической культуры, нами проведено собственное исследование о месте и значении современных физкультурно-оздоровительных технологий в формировании мотивации женщин зрелого возраста для занятий какими-либо физическими упражнениями. Для обсуждения результатов анкетирования использовалась выборка из 200 анкет. Контингент опрашиваемых состоял из женщин зрелого возраста. По признаку «профессиональная деятельность» группа состояла на 55,0% - из работников умственного труда, 27,0% - комбинированного вида работ и 8,0% - с преобладанием физического труда. Опрашиваемые в основном ведут малоподвижный образ жизни, имеют одного или двух

детей, домашняя работа у большинства женщин занимает незначительное время - 1-2 часа в день (25,0% и 35,0%, соответственно), что определено высокой степенью занятости на производстве, а также современными возможностями обеспечения бытовых условий жизни.

Основным побуждающим мотивом для приобщения к физкультурной деятельности определена «самооценка физического состояния» (73,0%). Респондентов волнуют некоторые показатели, характеризующие их физическое состояние и определяющие факторы необходимости занятий в спортивном зале. Показатели веса, как одного из критериев физического состояния и жизнеспособности волнует очень многих участников анкетирования - 78,0%. Причинами увеличения показателя веса многие (45,0%) называют изменение работы желудочно-кишечного тракта и задержку воды в организме (23,0% опрошенных). Изменение в работе эндокринной системы связывают с увеличением показателя веса в 33,5% случаях. Нами определено, что наиболее значительным моментом для реорганизации потребности в двигательной активности является субъективная оценка своего физического состояния и внешней формы (фигуры) женского организма. Наиболее осознанными компонентами понятия «здорового образа жизни» являются: правильное питание, режим дня, достаточная физическая активность.

Стремление к поддержанию и улучшению состояния здоровья, изменению физических кондиций не всегда подкреплено реальной деятельностью, что во многом связано с недостаточностью разработки вопроса по формированию и развитию потребностей населения в физическом совершенствовании, детерминирующих его физкультурно-оздоровительную активность. Нами выявлена необходимость структурных и организационных преобразований в проведении физкультурно-оздоровительной работы с женщинами зрелого возраста, а также поиска новых направлений, комбинации форм и методов её организации.

Словообразование названия «Бодишейп» основывается на использовании смысловой нагрузки слов, заимствованных из английского языка: «Боди» - тело; «шейп» - форма. Таким образом, отражается основная задача - создание формы тела занимающихся.

Занятия по системе «Бодишейп» представляли собой выполнение комплексов упражнений направленного воздействия на определенные зоны женского организма, группы мышц с целью изменения «внешнего облика» женщины, т.е. зонального изменения состава тела по показателю жирового компонента.

Словообразование названия «Фиконтре» базируется на сочетании первых слогов ключевых слов, отражающих основные педагогические задачи, решаемые в ходе проведения занятий: «Фи» - физическая; «кон» - кондиционная, т.е. создающая условия для достижения определённой нормы; «тре» - тренировка. Основными задачами данной системы занятий является достижение как срочного, так и отсроченного оздоровительного эффекта при изменении показателей работоспособности, физических кондиций (внешних и внутренних), функционального состояния занимающихся, т.е. общего состояния физического здоровья женщин. Система занятий планировалась и осуществлялась с учётом трёхфазности овуляторно-менструального цикла женского организма и естественных физиологических процессов, влияющих на физическое состояние женщины, определяющихся уровнем проявления их физических качеств и работоспособности.

2. Наиболее популярные формы занятий и методика

Занятия физической культурой с женщинами зрелого возраста, имеют существенные методические особенности, которые определяются анатомо-физиологическими данными их организма, связанными с функционированием репродуктивной системы. Занятия с женщинами зрелого возраста требуют постоянного контроля и внесения соответствующих коррективов в методику обучения и технику выполнения физических упражнений, в параметры объёма, интенсивности и продолжительности физических нагрузок в зависимости от их общего физического состояния и протекания индивидуальных физиологических процессов в репродуктивной системе, т.е. при учёте овуляторно-менструального цикла (ОМЦ), так как фазность биологических изменений организма женщин определяет уровень проявления физической работоспособности и степень готовности к выполнению нагрузок различной интенсивности.

Различие организации мужчин и женщин важно учитывать и при выборе упражнений, методов тренировок. Так, для организма женщин характерны специфические особенности деятельности мозга. Доминирующая роль левого полушария у них выражена в меньшей степени, чем у мужчин. Женщин отличает большая способность к переработке речевой информации и высокая степень речевой регуляции движений, поэтому, обучая различным физическим упражнениям необходимо делать акценты на словесные методы (беседа, объяснения, указания, замечания).

У женщин высокий уровень мотивации, который обуславливает достижение ими значительных успехов (Матвеев Л.П., 1991). Женщин характеризуют также высокой чувствительностью вестибулярной сенсорной системы, дифференцированными чувствами, что создает благоприятные условия при объяснении цели выполняемых упражнений.

Зрелый возраст характерен снижением количества кальция в костях и связках, что приводит к ломкости костей, повышению вероятности травматизма. Процесс занятий физической культурой противодействует этим регрессивным тенденциям с помощью специальных физических упражнений, обеспечивающих многолетнее сохранение жизненно важных функций на высоком уровне (Матвеев Л.П., 1976).

Менее благоприятна реакция женского организма на длительные и мощные статические нагрузки, поэтому удельный вес упражнений статического характера в тренировке должен быть низким (Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 1999).

Наиболее популярными формами занятий для женщин среднего возраста, в настоящее время, являются аэробика, шейпинг, фитнес, которые, в первую очередь, направлены на формирование пропорционального телосложения. Вопросы сохранения здоровья, улучшения самочувствия и настроения в условиях этих занятий, на наш взгляд, не всегда первостепенны.

Это же подтверждает и анкетирование, проведенное нами среди женщин, занимающихся физкультурно-оздоровительными занятиями, показавшее, что для них основными мотивами занятий (по степени значимости) являются: улучшение внешнего вида и формирование гармоничного телосложения (61,6 % опрошенных), улучшение самочувствия и настроения (является главным для 26,7 % респондентов) и только 11,7 % опрошенных женщин, в первую очередь, стремится к укреплению здоровья и повышению своей работоспособности. Изучение особенностей функционального состояния организма, уровня здоровья, физической подготовленности и основных заболеваний у женщин в возрасте 30–40 лет позволило разработать основные требования к методике проведения физкультурно-оздоровительных занятий, которые должны обеспечивать:

- восстановление утраченного, вследствие малоподвижного образа жизни и возрастных изменений, уровня функционирования основных, жизненно важных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и т.д.);
- профилактику заболеваний, вызванных возрастными изменениями в организме;

- восстановление уровня развития основных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы и координации);
- нормализацию состава массы тела;
- улучшение настроения и самочувствия.

На наш взгляд, такая комплексная методика должна включать в себя физические упражнения, выполняемые в танцевальном ритме, релаксационную и дыхательную гимнастику, самомассаж и приемы психорегуляции.

Результаты педагогического эксперимента выявили эффективность разработанной комплексной методики физкультурно–оздоровительных занятий для женщин 30–40 лет, включающей в себя элементы танцевальной, релаксационной, дыхательной и атлетической гимнастик, профилактические физические упражнения, средства релаксации и самомассажа, что подтверждается повышением показателей уровня физической и функциональной подготовленности, нормализацией состава массы тела, снижением количества простудных заболеваний, а также улучшением настроения и самочувствия женщин. (С.С. Козлов, Комплексная методика физкультурно–оздоровительных занятий с женщинами 30–40 лет, ПолесГУ, 2012)

РАЗДЕЛ 7

СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА И ОТДЫХА НАСЕЛЕНИЯ

7.1. Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

План:

1. Многоэтапные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

2. Разовые физкультурно-оздоровительные мероприятия.

1. Многоэтапные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия

Участие населения в многоэтапных и разовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях рассматривается как одна из эффективных форм повышения ДА, улучшения и поддержания на достаточно высоком уровне функциональных показателей организма.

Периодическое участие в многоэтапных и разовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях оказывает стимулирующее воздействие на ведение здорового образа жизни, поиска резервов в ДА.

Однако следует подчеркнуть, что организовывать и проводить эти мероприятия нужно методически правильно, так как в них главенствующим является соревновательный метод, который, в свою очередь, требует от человека проявления максимальных усилий. Несоблюдение методических требований может принести человеку вред. Чаще всего это случается, когда к разовым физкультурно-оздоровительным мероприятиям привлекаются неподготовленные люди. Соревнования зачастую сопровождаются эмоциональной напряженностью, поскольку играющие стремятся «не уступить», «выиграть» и т.п. И если правильной методикой проведения разовых физкультурно-оздоровительных мероприятий пренебречь, то тенденция «выиграть любой ценой» станет преобладающей. В таких случаях физические нагрузки будут чрезмерны и окажут отрицательное воздействие на организм. В связи с этим методика организации и проведения любого массового физкультурно-оздоровительного мероприятия начинается с определения предполагаемых физических нагрузок с учетом возраста, пола и уровня физической подготовленности участников. Все это учитывают при разработке положения (программы, сценария) того или иного мероприятия.

1. Многоэтапные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия относятся к организационным формам. Это могут быть:

а) различные спартакиады в трудовых и учебных коллективах, по месту жительства населения (общежития и микрорайоны), в местах массового отдыха (санатории, дома отдыха, турбазы и др.);

б) двухэтапные соревнования на уровне района или города по оздоровительному бегу и ходьбе или лыжам, которые могут называться «Неделя оздоровительного бега и ходьбы» или «Неделя лыжного спорта».

Первый этап таких соревнований проводится на уровне трудовых и учебных коллективов, второй (финал) — на уровне района или города;

в) городские и районные соревнования по мини-футболу или волейболу, где команды-участники распределяются на группы и подгруппы с учетом возраста. В этих

соревнованиях, организуемых по круговой системе, принимает участие и группа команд, где возраст игроков старше 50 лет.

Рассмотрим некоторые особенности организации и проведения многоэтапных физкультурно-оздоровительных мероприятий.

1.1. Спартакиады

Спартакиады — массовые комплексные мероприятия — нашли широкое применение в учебных заведениях, по месту жительства населения, в трудовых коллективах. Они культивируются для дальнейшего развития массовой физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди учащихся, рабочих, служащих, колхозников и членов их семей, повышения роли ОФК и укрепления здоровья, повышения работоспособности и общественной активности, организации содержательного досуга, подготовки к высокопроизводительному труду.

Спартакиада проводится по заранее разработанному положению в несколько этапов: I этап — массовые соревнования спартакиады проводятся ежегодно, непосредственно в учебных и трудовых коллективах между командами классов, учебных групп, производственных бригад, отделов, смен, участков, цехов, ферм, лабораторий и других структурных подразделений по тем видам спорта, которые культивирует коллектив физкультуры. Спартакиады проводятся как яркие спортивные праздники с участием спортсменов, ветеранов войны, труда и спорта.

В зимний период проводятся массовые соревнования по лыжному, конькобежному и санному спорту на естественных трассах, по хоккею, мероприятия, посвященные проходам зимы, подготовке к весне и др.

II этап — соревнования проводятся ежегодно в районах и городах среди команд коллективов физкультуры, школ, вузов, предприятий.

III этап — соревнования проводятся среди сборных команд городов, районов, команд коллективов физкультуры на первенство области.

IV этап — финальные соревнования спартакиады республики проводятся среди команд областей.

В программе спартакиады, кроме спортивных соревнований, предусматриваются культурные мероприятия, экскурсии, посещение вузов, родственных предприятий, выставок и музеев, встречи с героями войны, труда, ведущими спортсменами, вечера отдыха, концерты с участием художественной самодеятельности, проведение семинаров по проблемам физкультурного движения, спорта, организации активного отдыха, утверждения здорового образа жизни.

Спартакиады могут быть отраслевыми, среди спортивных обществ и др. Главная их черта — массовость и спортивное мастерство. Проведение спартакиады — сложный организационный процесс, особенно в вопросах подведения итогов. В связи с этим в положении о спартакиаде в разделе «Определение победителей и зачет» предусматривают все тонкости и сложности комплексного зачета.

2. Разовые физкультурно-оздоровительные мероприятия

К разовым физкультурно-оздоровительным мероприятиям относятся праздники здоровья (физкультурные и культурно-спортивные), спортивные и физкультурно-оздоровительные фестивали, дни здоровья, пробеги, семейные старты, соревнования команд любителей бега, плавания, туризма, триатлона и др., а также конкурсы и смотры. В свою очередь конкурсы и смотры проводятся по спортивным танцам, армрестлингу, перетягиванию каната, сгибанию рук в упоре лежа, подниманию гири (конкурс силачей), подтягиванию на перекладине и др.

3. Соревнования по видам спорта

Спортивные соревнования — это специфическая форма соперничества, каждый участник которого с помощью определенных приемов в равных для всех условиях стремится достичь наилучшего результата, переиграть и победить остальных участников.

Спортивные соревнования проводятся ради выявления сильнейших в том или ином отношении, ради расстановки участников по занятым местам по данным результатов их состязательной деятельности. Они проводятся как среди спортсменов высшей квалификации, так и среди занимающихся спортом для здоровья.

Система спортивных соревнований состоит не только из борющихся за места соперников, но и из подразделений, призванных обслуживать соревнования как в процессе проведения, так и при подготовке к ним.

Каждое соревнование функционирует на базе двух документов: правил соревнований и положения по их проведению.

Существует несколько форм организаций соревнований.

Первенства проводятся, как правило, один раз в год и ставят своей задачей выявление уровня развития вида спорта, подведение итогов учебно-спортивной работы. По итогам первенства определяется победитель (чемпион) по виду спорта. Первенства могут проводиться как комплексные соревнования по ряду видов спорта, и тогда они носят названия спартакиад.

Матчевые соревнования проводятся многократно, особенно перед первенствами. Они ставят своей задачей повышение уровня спортивного мастерства, выявление и ликвидацию недостатков в подготовке занимающихся спортом.

Классификационные соревнования проводятся регулярно с целью выполнения разрядных нормативов и требований классификации спортсменами, прошедшими надлежащую подготовку.

Отборочные соревнования проводятся как правило, перед предстоящими крупными соревнованиями и ставят своей задачей выявление наиболее подготовленных спортсменов для комплектования сборных команд определенного масштаба.

Открытые, или массовые, соревнования проводятся регулярно и ставят своей задачей привлечение к занятиям новых контингентов и выявление талантливой в спортивном отношении молодежи.

Показательные, или молниеносные, соревнования ставят своей задачей пропаганду вида спорта и проводятся в дни праздников и массовых гуляний.

В последнее время появились новые формы соревнований — пляжный волейбол, уличный баскетбол и др. Особенность таких соревнований заключается в том, что участвуют в них не постоянные команды, которые заранее готовятся к определенным соревнованиям, а команды, формируемые на месте соревнований. Игры проводятся по упрощенным правилам и не требуют от спортсменов высокого технико-тактического мастерства.

Организация соревнований

Документом, на основании которого организуется, проводится и финансируется соревнование, является календарный план спортивно-массовых мероприятий коллектива физкультуры, района, города, области, республики и др.

Организация, проводящая соревнование, создает оргкомитет. Между его членами распределяются обязанности по решению различных вопросов подготовки и проведения соревнований. Оргкомитет выполняет следующую работу:

- составляет положение о проведении соревнований и рассылает его участвующим организациям;
- определяет сроки и место проведения соревнования;

- совместно с федерацией по виду спорта подбирает и утверждает главного судью соревнования и судейскую коллегию;
- составляет и утверждает в соответствующих инстанциях смету на проведение соревнования;
- решает вопросы размещения и питания участников;
- контролирует подготовку спортсооружений, трасс, инвентаря;
- решает вопросы по радиофикации мест проведения соревнования;
- проверяет противопожарную безопасность мест соревнования;
- решает вопросы охраны общественного порядка во время проведения соревнования;
- оформляет место проведения соревнования;
- создает технические возможности для информации о ходе соревнования;
- решает вопрос медицинского обеспечения соревнования, транспорта, уборки территории, оборудования мест для судейской бригады;
- составляет сценарий церемониала открытия и закрытия соревнования;
- создает возможность для подготовки судейской документации;
- решает вопросы по награждению победителей соревнования.

Положение о соревновании — главный управленческий документ, на основе которого осуществляется проведение соревнования. Положение не только определяет сущность, содержание и порядок проведения соревнования, но и регламентирует отношения между организаторами, судьями и участниками. В связи с этим положение должно быть составлено предельно четко, быть по возможности кратким, ясно сформулированным. В сфере спортивно-массовых мероприятий часто проводятся соревнования по упрощенным правилам. В этом случае в положении должен быть оговорен характер упрощения.

Некоторые республиканские организации по виду спорта составляют одно положение на соревнования, которые проходят в течение года. В разделе «Сроки и место проведения соревнований» перечисляют вид соревнования, число, месяц и место проведения.

В положения входят следующие разделы:

1. Цели и задачи.

Характер цели влияет на направленность и содержание всех остальных пунктов положения. Обычно намечается одна цель и определяются дополнительные задачи, которые могут быть решены в процессе проведения соревнований. Например, республиканские соревнования по виду спорта проводятся в соответствии с комплексной целевой программой олимпийской подготовки и решают следующие задачи: повышение спортивного мастерства; совершенствование учебно-тренировочного процесса в спортивных организациях; подведение итогов работы в спортивных организациях Республики Беларусь и т.д.

2. Сроки и место проведения соревнований.

В этом разделе называется форма соревнований, число и место проведения, день приезда и отъезда.

3. Организация соревнования.

В этом разделе указывается, кто осуществляет общее руководство подготовкой и проведением соревнований. Ответственные за подготовку мест соревнований, размещение, питание, прием и отправку иногородних участников, тренеров, судей, изготовление афиш, программ, судейской документации, организация шефской работы возлагается на организации (управления по спорту, федерации) по месту

проведения соревнований. Непосредственное проведение соревнований возлагается на главные судейские коллегии.

4. Участники соревнований и состав команд.

В этом разделе определяется вид соревнований (например, Открытое первенство Республики Беларусь) и допускаемые к ним спортсмены областей и г. Минска и т.д. Указывается состав команды, в том числе количество спортсменов, тренеров, представителей, спортивная подготовка спортсменов (I разряд, КМС и т.д.), весовые категории, личный спортивный инвентарь (при необходимости, например в боксе).

5. Условия приема и оплата расходов.

В этом разделе указывается, кто несет расходы по размещению, питанию участников, тренеров и представителей, а также по приезду судей, прибывших по вызову федерации по виду спорта, и сохранение им зарплаты (за счет Министерства спорта и туризма Республики Беларусь), расходы по приезду спортсменов, тренеров и представителей (обычно несут командирующие организации). Расходы по приему иностранных делегаций (размещение, питание и прочие расходы) оплачиваются за счет Министерства спорта и туризма Республики Беларусь.

6. Определение победителей и награждение.

В этом разделе указывается способ проведения соревнований, система определения победителя в личном или командном зачете.

Если необходимо, приводятся специальные таблицы, по которым производится начисление очков. Победители и призеры соревнований награждаются медалями, дипломами соответствующих степеней, а также ценными призами, денежными вознаграждениями. Тренеры, подготовившие победителя, награждаются медалью и дипломом.

7. Заявки.

Предварительные заявки высылаются в организацию, которая проводит соревнования, за месяц до начала соревнований по определенному адресу (указывается в этом разделе). Окончательные заявки подаются в мандатную комиссию в день приезда на соревнования. Выезд спортсменов разрешается только после получения подтверждения организации, проводящей соревнования об их допуске к участию.

Положение подписывается руководителем организации, проводящей соревнования.

Проведение соревнований зависит от задач, вида спорта, способа, места проведения и др.

2.2. Дни спорта и здоровья

К числу физкультурно-массовых мероприятий, получивших признание во всех республиках бывшего Советского Союза, относятся дни спорта и дни здоровья.

Дни спорта (день пловца, день бегуна, день лыжника и др.) являются смотром достижений в массовом привлечении населения республики к активным занятиям избранным видом спорта. В днях спорта принимают участие спортсмены всех возрастов. Дни спорта открыли дорогу в спорт многим школьникам, которые впоследствии стали известными спортсменами.

Наибольшей массовостью отличаются дни любителей бега.

Важное социальное и оздоровительное значение имеют также дни пловца. Им предшествует обучение неумеющих плавать.

Руководители городских, областных физкультурных организаций и республиканских федераций плавания, организаций ОСВОДа, администрации пляжей, турбаз, домов отдыха, бассейнов, оздоровительных лагерей тщательно готовятся к проведению дня пловца.

В этот день организуются соревнования, водно-спортивные праздники, показательные выступления, массовые заплывы, обучение новичков.

Не менее увлекательны дни здоровья. Они с успехом проводятся в производственных коллективах, в школах, в оздоровительных лагерях и др.

Основой содержания всей работы по подготовке к дню здоровья являются, например в оздоровительном лагере, общелагерные спортивные игры «Старты надежд», в программу которых входят следующие виды соревнований: легкоатлетическое четырехборье (бег 30 м и 60 м, прыжки в длину, метание мяча), легкоатлетический кросс, стрельба из пневматической винтовки, гимнастика (подтягивание на перекладине, лазание по канату, массовые гимнастические выступления), плавание, шахматы, настольный теннис, футбол, подвижные игры.

2.3 Физкультурно-оздоровительные праздники и фестивали

Физкультурно-оздоровительные праздники — это разовые меро-приятия, длящиеся не более 2-3 ч, в которых самое активное участие принимают широкие массы населения, причем количество участников не ограничено. В празднике используется широкий арсенал упражнений, доступных для людей разного возраста, разной степени физической подготовленности и состояния здоровья, чтобы каждый мог найти себе занятие по душе. Рекомендуется включать как индивидуальные виды упражнений, так и командные. Программа и положение о празднике разрабатываются в соответствии с уровнем физической подготовленности участников. Для участия в соревнованиях на длинные дистанции (кросс 2 км и больше, лыжи 3 км и больше) необходимы предварительные заявки с письменным разрешением врача. Как правило, на такие дистанции выходит небольшое число людей, но забеги сильнейших (особенно эстафеты) зрелищны. Спортивные игры как непременная составная часть праздника должны быть сокращены во времени, а их правила упрощены.

Праздник здоровья отличается от спортивно-театрализованных представлений, собирающих многочисленных зрителей, пассивных в собственно двигательной деятельности. Важной частью таких спортивно-театрализованных представлений являются показательные выступления известных спортсменов, и каждый номер программы такого мероприятия готовится с точки зрения зрелищности восприятия. Поэтому характер спортивно-театрализованных праздников — это шоу-представление. А праздники здоровья в отличие от спортивно-театрализованных представлений характеризуются возможностью привлечь в активную двигательную программу как можно больше участников и зрителей. Главное в них то, что каждый участник может испытать свои способности, проявить не созерцательный, а действенный интерес к физической культуре. Такие праздники повышают значение ОФК как средства укрепления здоровья.

Среди праздников здоровья выделяют праздники, организуемые культурно-спортивными комплексами (КСК) с учетом специфики их деятельности. Эти праздники имеют свои названия: «Встреча зимы», «Проводы зимы», «Масленица», «Праздник урожая» и др.

К следующей группе праздников здоровья относятся праздники, проводимые по месту жительства населения. Их организуют домоуправления и ЖЭС. Такие праздники могут проводиться в рамках жилого микрорайона, поселка и даже одной улицы. Названия могут быть разными: «Велосипедные старты», «Лыжня зовет», «Бегом и пешком за здоровьем», «Всея семьей на старт», «Конкурсы самых сильных, ловких и смелых», «Самая спортивная семья» и т.п. Более 20 лет в ряде городов и населенных пунктов Беларуси проходят массовые праздники «Белорусская снежинка». В их программу включаются бег на лыжах и коньках, зимние аттракционы, футбольные турниры на снегу, соревнования дворовых хоккейных команд и др. Обязательным и заслуживающим особое внимание атрибутом на зимних праздниках являются эстафеты с переносом ведер воды на

коромыслах, игра «Взятие крепости», метание снежков в цель, катание с горок на санках всей семьей, лазание по обледенелому столбу за призом и др.

Праздники здоровья могут проводиться в виде массовых соревнований по одному виду спорта с зачетом по возрастным группам (30-35 лет, 36-40, 41-45, 46-50, 51-55 лет и т.д.). Например, праздник по плаванию, бегу, теннису, бадминтону, городкам, ориентированию на местности и т.п. Такие соревнования проводятся по наиболее популярным и доступным видам спорта. Главное условие таких праздников — наличие возможно большего числа участников и зрителей. Массовость здесь может быть обеспечена за счет участия людей разного возраста и разной степени физической подготовленности (от новичков до спортсменов-разрядников). Забеги, заплывы, команды по играм лучше всего комплектовать с учетом спортивной подготовленности. Поэтому организаторы праздников должны выявить желающих участвовать в них, своевременно и достаточно широко проинформировать о времени и условиях проведения праздника, собрать предварительные заявки на участие.

В последнее время широкое распространение получили праздники здоровья с профессионально-прикладной направленностью. Смысл их заключен в том, что наряду с широкой программой, общепринятой для любого праздника здоровья, организуются смотри-конкурсы на лучшего по профессии. Например, праздник здоровья, организуемый для работников автобазы, может включить конкурс «Кто быстрее произведет демонтаж и монтаж колес?» Можно это же сделать в виде командной эстафеты. Аналогичных конкурсов можно провести несколько.

Например, в сельской местности на празднике «Урожай» или «Первая борозда» организуются разные виды командных эстафет для механизаторов, включающих вождение автомобиля (трактора) с оценкой точности исполненного задания, монтаж навесных (прицепных) приспособлений для обработки почвы, поднятие и переноска тяжестей и т.п. Эстафеты (задания) с элементами профессионализма можно проводить и среди строителей.

Для объективной оценки победителей в данном случае необходимо жюри. А для того, чтобы оценка была более объективной, необходимо в положении о празднике подробно разъяснить условия проведения эстафет и конкурсов и непременно предварительно ознакомить будущих участников праздника с положением.

Фестивали как физкультурно-оздоровительные мероприятия начали проводиться в 70-е годы в Скандинавии, а затем и в других странах Западной Европы. Они подразделяются на региональные и международные.

Примером может быть известный фестиваль «Физическая культура мира». Он проводится с 1972 г. поочередно в разных городах мира, имеющих опыт и устоявшиеся традиции массовой физкультурно-оздоровительной работы с населением. В программу фестивалей входят народные и нетрадиционные виды физических упражнений, игр и развлечений. Главное предназначение фестивалей — пропаганда средств, способствующих повышению ДА населения. Помимо решения чисто практических задач, в рамках фестивалей обсуждаются и научные проблемы. Участниками таких фестивалей, как правило, являются оздоровительные группы, представляющие новые направления в использовании физических упражнений.

Обязательным компонентом фестиваля является театрализованное представление «Путешествие в малознакомый вид спорта». Именно таким образом участников фестиваля ознакомили с восточными видами оздоровления, оригинальными австралийскими физическими упражнениями (метание бумеранга и др.).

В программы фестивалей также входит организация выставок.

В Беларуси проведение фестивалей носит пока эпизодический характер. Они организуются в большей степени на основе какого-то одного вида спортивной деятельности, например, «Лыжный фестиваль», «Водный фестиваль» и др.

В программу «Водного фестиваля», проводимого на водоемах, включают различные конкурсы и соревнования по проверке туристских навыков: кто быстрее завяжет и развяжет морской узел, отгадает морские загадки. В основную часть «Водного фестиваля», как правило, включаются театрализованные представления с Нептуном, затем организовываются гонки яхт или виндсерфингов, соревнования по спортивным видам гребли, народной гребле, плаванию, соревнования судомоделистов и т.п.

В последние годы в республике стали проводиться физкультурно-оздоровительные фестивали «Спорт и искусство» среди детских домов, школ-интернатов и детских дошкольных учреждений. Эти фестивали получили большую популярность и стали традиционными.

2.4. Подвижные игры, эстафеты

Подвижная игра — это путь к познанию мира. В процессе игры дети узнают различные свойства предметов, стороны жизни, получают информацию. Игры способствуют развитию кругозора, внимательности, наблюдательности. Ребенок постоянно стремится к деятельности и удовлетворяет эту потребность в игре.

Игра заслуживает большого уважения за огромные педагогические возможности, заложенные в ней. В игре воспитываются нормы общественного поведения, ибо она требует дисциплинированности, самостоятельности, целеустремленности, коллективизма, умения подчинять личные интересы общим.

В основе подвижных игр лежат физические упражнения, которые дают большой оздоровительный эффект, благотворно влияя на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма ребенка. Подвижные игры укрепляют мышцы, улучшают обмен веществ, а в сочетании с корригирующей гимнастикой вырабатывают хорошую осанку. Правильно организованный активный отдых снимает утомление и повышает работоспособность учащихся.

Наибольший эффект приносят подвижные игры, когда они проводятся в виде комплексных соревнований. Вспомним известные смотры-конкурсы, ставшие всесоюзными детскими спортивными играми под названием «Старты надежд», и, конечно, соревнования по комплексам подвижных игр «Спортландия».

Повсеместное проведение таких соревнований, регулярный показ их по телевидению способствовали тому, что в последние годы в Беларуси значительно повысилась роль подвижной игры в воспитательной работе с детьми. Ее широко используют в оздоровительных лагерях, на уроках физической культуры, в группах продленного дня, на занятиях с юными спортсменами, в организации активного отдыха населения.

В последнее время соревнования по «Спортландии» проводят не только среди школьников, но и среди детей старшего дошкольного возраста, а также в профессионально-технических училищах, здравницах, профилакториях, производственных коллективах и по месту жительства.

Основой популярности и долголетия этого соревнования является его игровое начало, как по содержанию, так и по форме. Это же сделало соревнования общедоступными и привлекательными. Несомненно, и телевидение сыграло большую роль не только как пропагандист, но и как организатор этих соревнований.

Значение «Спортландии» не исчерпывается спортивным содержанием. Ее эффект значительно шире, поскольку в играх используется комплекс целенаправленных приемов педагогического воздействия, способствующих гуманистическому воспитанию подрастающего поколения.

Основу содержания соревнований «Спортландии» составляют различные двигательные умения и жизненно важные навыки в сочетании с интеллектуальными задачами.

Основные средства соревнований — подвижные игры и элементы спортивных игр, упражнения основной и вспомогательной гимнастики, легкой атлетики, спортивных единоборств и других видов спорта в соответствии с требованиями программы по физическому воспитанию. Нередко включают конкурсы с элементами трудовых действий, а также военно-прикладного характера.

Наиболее характерными движениями, действиями в соревнованиях являются следующие: бег — наперегонки, с увертыванием, на скорость с преодолением препятствий, в сочетании с прыжками, резким торможением, выполнением дополнительных заданий; метание в цель, на дальность и по движущейся цели; подлезание и переползание; прыжки на месте и в движении, через статичное и движущееся препятствие; перетягивание и переталкивание, сопротивление силой, переноска тяжестей; передвижение по узкой опоре; ориентирование в пространстве и времени, в том числе и с закрытыми глазами; ловля и передача мяча, разновидности ведения мяча руками и ногами, различные действия с мячом, скакалкой, обручем и другими предметами, спортивными снарядами и приспособлениями. В соревнованиях часто используют задания, выполняемые двумя или несколькими участниками одновременно: бег в паре, одновременные прыжки, переноска партнера, групповые перетягивания и переталкивания, а также катание на велосипедах, самокатах, импровизированных лыжах.

Соревнования по комплексам подвижных игр «Спортландии» направлены на удовлетворение естественной потребности детей и молодежи в движении и взаимном общении. Соревнования способствуют массовому привлечению детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, внедрению подвижных игр в практику воспитательной работы и организации активного отдыха.

Эстафеты классифицируют по различным признакам, позволяющим систематизировать их и облегчить подбор игровых заданий. Эстафеты подразделяются:

- по количеству включаемых заданий — на простые и сложные. Если на всех одно задание (бег на определенное расстояние, ведение мяча, переноска груза и пр.) — это простые эстафеты, если два и более — сложные. В качестве последних можно использовать полосу препятствий;

- по требованиям к выполняемым заданиям — на строго регламентированные и произвольные. Первые требуют выполнения задания заранее оговоренным способом, вторые — любым наиболее рациональным или удобным для игрока;

- по характеру перемещений — на линейные, круговые, встречные. В линейных эстафетах участники передвигаются прямолинейно или выполняют задание по цепочке, выстроившись в колонну или шеренгу; в круговых — игроки перемещаются по кругу или построены в круг и, стоя на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону; во встречных — половина участников каждой команды (девочки или мальчики) располагается на противоположной стороне площадки, и передвижение игроков или передача эстафеты (например, переброска мяча) идет навстречу друг другу;

- по способу действий участников — на индивидуальные и коллективные. В индивидуальных эстафетах все участники по очереди выполняют обусловленные действия: на месте, с передвижением различными способами, с передвижением и дополнительными заданиями. В коллективных совместных эстафетах участники передвигаются группами, и успех обеспечивается согласованностью действий всей команды.

2.5. Поезда здоровья

«Поезда здоровья» как однодневные физкультурно-оздоровительные мероприятия начали свою историю в Москве с 1965 г. На «Поездах здоровья» доставляют людей в зону отдыха, предоставляют им при этом комплекс определенных услуг — помещения для

отдыха, питание, спортивный инвентарь (напрокат), организуют спортивные мероприятия и т.п. Популярны зимние «Поезда здоровья, обслуживающие

Непрерывным условием отдыха на «Поезде здоровья» является выбор района поездки. В основном это местность с густым лесом, небольшими полянами, пологими склонами. Поездка до пункта назначения не превышает 50-60 мин.

Важная роль на «Поезде здоровья» отводится инструкторам. Они приходят за 30-40 мин до подхода поезда к перрону, вывешивают большой транспарант: «Поезд здоровья», следят за посадкой, помогают отдыхающим размещаться в вагонах. На вокзале по радио дается четкая информация о следовании поезда. В пути инструкторы знакомятся с отдыхающими, рассказывают им о порядках на «Поезде здоровья», маршрутах лыжных прогулок, правилах безопасности похода, работе вагона-ресторана, раздают отдыхающим буклеты о «Поездах здоровья», памятки туристу-лыжнику. Дополнительная информация о порядке на «Поезде здоровья» дается по радио.

На стоянках «Поезда здоровья» формируются группы для организованного прохождения маршрутов. Их возглавляют инструкторы. Предлагают три маршрута: первый — 3,5-4 км — для неопытных лыжников и детей, второй — 7 км — для тех, кто имеет опыт участия в «Поездах здоровья». Этот маршрут предусматривает посещение интересных мест зоны отдыха. Третий маршрут — 14 км — для опытных и физически подготовленных лыжников. Он частично проходит по пересеченной местности.

По прибытии на место дислокации инструкторы проводят спортивные игры, показывают приемы движения, подъема и спуска с гор, рассказывают о гигиенических правилах похода. На привалах практикуются беседы врача о пользе физических упражнений и самомассажа. Во время походов нередко проводятся соревнования по бегу на лыжах. После прогулки туристы имеют возможность вернуться к поезду, погреться в вагоне, пообедать, снова погулять в лесу.

Многие отдыхающие в оставшееся время после обеда до отхода поезда играют в футбол, волейбол, бадминтон, зимой катаются с горок на санках.

«Поезда здоровья» в городах стали популярными. Для поездки в загородные зоны на вокзалах заказывают билеты целыми коллективами и семьями.

7.2. Оздоровительно-рекреативная физическая культура по месту жительства и в местах отдыха населения

План:

1. Физическая рекреация по месту жительства населения.
2. Физическая рекреация в местах отдыха населения – санаториях.
3. Физическая рекреация в домах отдыха, пансионатах.

1. Физическая рекреация по месту жительства населения. Основные задачи

Большая работа по физической рекреации (ФР) проводится реабилитационно-оздоровительным центром (РОЦ), являющимися хозрасчетными организациями, создаваемыми по месту жительства с целью оказания платных рекреационно-оздоровительных, лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических услуг населению.

РОЦ – единственный производственно-хозяйственный комплекс сооружений, объектов, включающих спортивные и тренажерные залы, бассейны, душевые, сауны, лечебно-оздоровительные и массажные кабинеты, пункты проката, дорожки

здоровья и т.п., он является первичным звеном в системе жилищно-коммунального хозяйства.

РОЦ и его службы осуществляют различные виды платных услуг для населения, способствуют профилактике заболеваний укреплению здоровья, повышению физического развития и физической подготовленности различных категорий населения.

Основные задачи РОЦ:

1. Всемерное развитие и улучшение рекреационно-оздоровительной работы среди населения по месту жительства.
2. Планирование, организация. Проведение и учет массовых рекреационно-оздоровительных мероприятий по месту жительства.
3. Создание необходимой материально-производственной базы для организации и рекреационно-оздоровительной работы по месту жительства.
4. Укрепление здоровья населения, улучшение его физического развития, максимальное повышение и поддержание относительно высокого уровня работоспособности, закаливание, повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, продлению активной творческой жизни людей.
5. Пропаганда ФР как средства гармонического развития физических и духовных способностей личности, укрепления дисциплины и борьбы с вредными привычками.
6. Приобретение занимающимися знаний по основам ФР и методике самостоятельного использования физических упражнений.

2. Физическая рекреация в местах отдыха населения – санаториях

Санатории – это учреждения лечебно-реабилитационного профиля, основное назначение которых связано с медицинской и социальной реабилитацией поступающих в них на лечение и отдых различных слоев населения.

Опыт практической работы санаториев, курортов, показали, что одно из ведущих мест в комплексной терапии больных-отдыхающих занимает организация их двигательного режима. Физические упражнения являются источником мощных стимулирующих влияний, обеспечивающих полноценную деятельность организма. Поскольку путем использования физических упражнений, различных по структуре и интенсивности, можно в известной степени регулировать функциональное состояние различных систем организма.

Тренировка организма с применением различных средств и форм ЛФК в двигательных режимах в сочетании с мероприятиями ФР способствует восстановлению компенсаторно-приспособительных возможностей и адаптационных механизмов, нарушенных в результате болезни.

Для успешного применения в санаториях средств ФР, двигательных режимов в сочетании с климатотерапией немаловажным является вопрос содержания двигательных режимов применительно к различным категориям больных и методики их использования в каждом конкретном случае.

Основные показания и содержание двигательных режимов:

Двигательный режим №1 – щадящий – назначается больным с выраженными хроническими заболеваниями в стадии неустойчивой ремиссии или затянувшегося обострения органов дыхания (бронхиты, бронхиальная астма и т.д.); сердечно-сосудистой системы (стенокардия, инфаркт, миокарда, ИБС, гипертоническая болезнь 2-й степени, ЧСС в покое до 100 уд/мин. И др.); нервной системы (неврозы, невротении и др.).

Показаны: морские купания в медленном темпе (3 мин), солнечные ванны только в утренние часы, ходьба 1-3 км со скоростью 80-90 шагов/минуту с отдыхом 2 мин после 0,5-1 км в темпе 70-80 шагов/минуту; игры в медленном темпе, утренняя гигиеническая гимнастика, ЛФК. Бег не рекомендуется.

Двигательный режим №2 – щадяще-тренирующий – назначается больным с заболеваниями в стадии ремиссии и компенсации утраченных функций организма: органов дыхания (хронические бронхиты и пневмонии в фазе неустойчивой ремиссии, бронхиальная астма с редкими приступами (раз в 2 месяца); ССС (стенокардия с приступами 1-2 раза в месяц, инфаркт миокарда не менее 1 года после заболевания, гипертоническая болезнь 1-2-й стадии, ЧСС в покое до 90 уд/мин; нервной системы (неврастения, синдром раздражительной слабости с депрессивными явлениями).

Показаны: морские купания при температуре воды не ниже 19 градусов, воздуха – 20 градусов, 5-10 минут, темп плавания медленный и средний; солнечные ванны в утренние часы, сон на берегу моря. Средства ФР: УГГ проводится групповым и индивидуальным методом 15 мин, включает до 16 упражнений, ЛФК до 30 мин, игры, эстафеты, бег трусцой, дозированная ходьба до 5 км со скоростью 80-90 шагов/мин с 3-3 остановками для отдыха, в конце курса лечения дистанция может быть увеличена до 10 км; туристские походы 1-2 раза в неделю по маршруту до 12 км; игры в умеренном темпе – городки, настольный теннис, волейбол до 15 мин с отдыхом через каждые 15-20 мин игры.

Двигательный режим №3 – тренирующий назначается больным с начальными формами заболеваний в фазе ремиссии и полной компенсации: органов дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма и др.); ССС (гипертоническая болезнь не выше 1-й стадии, ИБС без нарушений ритма сердца, ЧСС в покое до 80 уд/мин; нервной системы (при стабильных показателях функционального состояния НС).

Показаны: все виды активного климатического воздействия: общие воздушные ванны до 2-х часов; купания при T воды и воздуха = 16-17 градусов, ночной и послеобеденный сон на открытом воздухе. Средства ФР: УГГ до 20 мин с включением прыжков, бега, упражнений со снарядами, дозированная ходьба до 12 км со скоростью 100-110 шагов/мин, туризм с использованием любых маршрутов 25-30 км.; любые подвижные игры, участие в соревнованиях.

Двигательный режим №4 – интенсивно тренирующий – назначается отдыхающим-больным в фазе длительной ремиссии (не менее 1 года) и полной компенсации функций органов дыхания, ССС и нервной систем после перенесенных заболеваний.

Показаны: все виды активного климатического воздействия, указанные в предыдущем двигательном режиме; общие воздушные ванны до 2,5 часов; купания при T воды и воздуха не ниже 15-17 градусов до 20 минут.

Средства: на открытом воздухе спортивные занятия рекреационно-оздоровительной направленности; лечебная гимнастика продолжительностью до 1 часа, кол-во упражнений – 40 с использованием гимнастических снарядов, спортивные и подвижные игры, эстафеты, бег до 30 мин с отдыхом 1-2 мин через каждые 7-10 мин бега, дозированная ходьба до 25 км; туризм 2-3-дневной длительности до 75-100 км; плавание, гребля, участие в соревнованиях.

3. Физическая рекреация в домах отдыха, пансионатах

Для реализации функций, присущих такого рода здравницам, в план их социального развития с учетом специфики местных условий включаются разделы, предусматривающие следующие мероприятия:

- строительство и оборудование спортивной базы для занятий различными видами физических упражнений;
- приобретение спортивного инвентаря и оборудования;

- строительство и оборудование комплексов физио-и гидропроцедур;
- оборудование тропы «здоровья»;
- реконструкция пляжа;
- привлечение отдыхающих к активным занятиям различными видами физических упражнений;

– организация рекреационно-оздоровительных групп среди отдыхающих. Исходя из плана социального развития дома отдыха, пансионата и др., составляется план рекреационно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на год, на его основе – план рекреационно-оздоровительной работы на сезон или месяц.

Планирование рекреационно-оздоровительных мероприятий целесообразно осуществлять с учетом их специфики и местных условий. Примерный план таких мероприятий с разбивкой на год и по дням заезда может иметь следующие разделы:

1. Агитационно-пропагандистская работа:

1.1. Проведение лекций на темы: «Роль и система учреждений отдыха в оздоровлении трудящихся и подготовке их к высокопроизводительному труду», «Занятия физическими упражнениями и спортом - залог здоровья», «Спорт для всех», «Экономический, социально-нравственный вред алкоголя, курения и здоровый образ жизни» и др.

1.2. Проведение циклов 10-15-минутных радиобесед для отдыхающих на темы: «Режим труда и отдыха», «У истоков здоровья», «Ступени здоровья», «Подросток и спорт», «Туризм как средство активного отдыха и укрепления здоровья», «Гимнастика для всех», «Бег ради здоровья» и др.

1.3. Организация занятий в кинолектории «Здоровье» (ежемесячно).

2. Рекреационно-оздоровительная работа:

2.1. Организация работы в каждом заезде для отдыхающих школы «Здоровье», занятий в группах здоровья, ОФП, СФП, уроки спорта для начинающих, уроки ритмической и атлетической гимнастики и т.д.

2.2. Проведение массовых соревнований среди отдыхающих по лыжному спорту, волейболу, бадминтону, теннису, городкам, плаванию, шахматам и др.

2.3. Проведение спортивных праздников, посвященных знаменательным датам, дней и недель по различным видам спорта (день бегуна, пловца, неделя лыжника и т.д.).

При организации и проведении рекреационно-оздоровительных мероприятий учитывается принцип постепенного нарастания нагрузки за счет увеличения количества упражнений и времени их проведения. Наиболее удобными часами для тренировок и проведения соревнований считается время с 10.00 до 13.00 и с 16.00 до 18.30. Важное значение имеет хорошо продуманная разработка рекреационно-оздоровительных мероприятий на каждый 12-дневный заезд отдыхающих, отчего во многом зависит привлечение как можно большего числа участников к таким мероприятиям.

Организацией массовой рекреационно-оздоровительной работы в домах отдыха, пансионатах занимается инструктор по спорту. В его обязанности входит: составление планов работы; разработка комплексов упражнений для утренней гимнастики, формирование (совместно с медицинскими работниками) из числа отдыхающих групп рекреационно-оздоровительной направленности и спортивных секций; организация всей рекреационно-оздоровительной работы среди отдыхающих; осуществление совместно с медицинскими работниками контроля за состоянием места занятий и соревнований спортивного инвентаря и оборудования, его выдачей и хранением; организация совместно с культработниками агитации и пропаганды средств физической рекреации среди отдыхающих; учет и отчетность по рекреационно-оздоровительной работе.

В учреждениях отдыха журнал рекреационно-оздоровительной и спортивно-массовой работы служит для учета осуществляемых мероприятий, занесения в него данных о спортивных сооружениях, оборудовании и инвентаре.

Инструктор отбирает из числа отдыхающих активных спортсменов, которые становятся помощниками при проведении рекреационно-спортивных мероприятий в качестве судей и тренеров команд.

Цели и задачи физкультурно-оздоровительных мероприятий в данных учреждениях отдыха многообразны: привить отдыхающим практические навыки и теоретические знания по укреплению здоровья, улучшению физической подготовленности и физическому развитию; восстановление физических кондиций; приобщение отдыхающих к регулярным занятиям физическими упражнениями и подготовка их к последующим самостоятельным занятиям в домашних условиях. Основными формами рекреационно-оздоровительных занятий здесь являются спортивные секции и группы «Здоровье», основными средствами - УГГ, оздоровительная гимнастика, ритмическая гимнастика, дозированная ходьба (терренкур), оздоровительный бег, упражнения на тропе «здоровье», ближний туризм, дыхательная гимнастика, самомассаж, занятия различными видами спорта с оздоровительной направленностью, различные гимнастические упражнения с использованием тренажеров, оборудования и инвентаря и другие, выбираемые в зависимости от физических возможностей занимающихся, их пола, возраста, профессиональной принадлежности, состояния здоровья и рекреационно-спортивных интересов. К числу наиболее популярных рекреационно-спортивных мероприятий соревновательного типа относятся спартакиада «Бодрость и здоровье», соревнования по отдельным видам спорта – шашкам, шахматам, городкам, лыжам, волейболу, бадминтону, настольному теннису, плаванию и др.; спортивные праздники, посвященные памятным датам или знаменательным дням.

Необходимым условием эффективности рекреационно-оздоровительных занятий является медико-педагогический контроль. У занимающихся в группах «Здоровье» проводится сбор анамнестических данных, подсчет ЧСС, измерение артериального давления, ЖЕЛ, определение массы тела, динамометрия. Эти данные вносятся в карточку самоконтроля каждого занимающегося. На этой основе разрабатывается объем и интенсивность физических нагрузок (с учетом пола, возраста, характера трудовой деятельности, состояния здоровья и физической подготовленности отдыхающего). Комплексное применение средств ФР при занятиях в группах ОФП, СФП, «Здоровье» контролируется путем применения различных функциональных нагрузочных проб.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

РАЗДЕЛ 1

ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. "Теория и методика оздоровительной физической культуры"

План:

1. Основные сокращения в ТиМОФК.
2. Предмет, цель, задачи "Теории и методики оздоровительной физической культуры".
3. Взаимодействие ОФК с другими дисциплинами
4. Значение оздоровительной физической культуры в современном обществе

Литература:

1. Матвеев Л.П. Что же это такое - "оздоровительная физическая культура"? /Л.П.Матвеев// Теория и практика физической культуры. - 2005. № 11. С. - 21-24.
2. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов /А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Минск: Тесей, 2003. - С. 7 - 14.
3. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие /Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. - Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. - С. 5 - 9.
4. Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций /В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. - Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова, 2007. - С. 4 – 10.
5. Храмов В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Тексты лекций. — Гродно: ГрГУ, 2000. — 80 с.

2. Роль и значение оздоровительной физической культуры

План:

1. Понятие и задачи ОФК.
2. Структура ОФК, краткая характеристика основных видов.
3. Общие функции ОФК.
4. Специфические функции по преобразованию биологической природы человека.
5. Специфические функции по преобразованию социальной природы человека.

Литература:

- 1.Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-128 с.
- 2.Основы теории и методики физической культуры/А.А. Гужаловский [и др.]; под общ. ред. А.А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 152 с.
- 3.Теория и методика физического воспитания в 2 т. -Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература, 2003. - 391 с.
- 4.Теория и методика физического воспитания в 2 т. -Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 422 с.
- 5.Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Минск: Тесей, 2003. - 528 с.
- 6.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / В.В. Храмов. - Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы, 2002. - 58 с.

3. Двигательная активность и здоровье

План:

1. Сущность содержания понятий "здоровье", "здоровый образ жизни", "здоровый стиль жизни".
2. Виды здоровья, краткая характеристика.
3. Понятие "Образ жизни" и его компоненты.
4. Раскрыть содержание компонента "Регулярные физические нагрузки".
5. Раскрыть содержание компонента "Рациональное питание".
6. Раскрыть содержание компонентов "Личная гигиена", "Закаливание организма".
7. Раскрыть содержание компонента "Отказ от вредных привычек".
8. Раскрыть содержание компонента "Эффективность противостояния стрессу", "Предупреждение возможных болезней и травм".
9. Принципы здорового образа жизни.
10. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособность лиц разного возраста.

Литература:

1. Лебедева-Несевря Н.А. Социология здоровья: учеб. пособие для студ. вузов / Н.А. Лебедева-Несевря, С.С. Гордеева; Перм. гос. нац. иссл. ун-т. – Пермь, 2011. – С 65-129.
2. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа,— Мн., Тесей, 2003.
3. О проведении в учебных заведениях и учебно-воспитательных учреждениях, направленных на формирование здорового образа жизни учащихся и студенческой молодежи. Постановление Совета Министров РБ от 30 октября 1998г. № 1668.
4. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. - Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова»,2004. - 101 с.

4. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания

План:

1. Принцип оздоровительной направленности в физкультурно-оздоровительной тренировке.
2. Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие здоровья.

Литература:

1. Батурин К.А., Литвинова Л.И. Контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой. IVIN., 1992. С. 6-9.
- 1.Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – С. 53 – 64; 260 - 263.
- 2.Храмов В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Тексты лекций. – Гродно: ГрГУ, 2000. –С. 28 – 30.

5. Природные и социально-экономические факторы функционирования и развития оздоровительной физической культуры

План:

1. Характеристика природных факторов оздоровительной физической культуры.
2. Характеристика социально-экономических факторов развития оздоровительной физической культуры.
3. Характеристика объективных и субъективных факторов развития оздоровительной физической культуры.

Литература:

1. Кривцун В.П. Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы: Учебно-методический комплекс (электронный ресурс): УО «Витебский государственный университет им П.М. Машерова», Витебск, 2011 г.

2. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вуза. - Мн.: Тесей. 2003. - С. 64-72.

6. Агитационно-пропагандистская деятельность в ОФК

План:

1. Понятие "агитация" и "пропаганда", их место в жизнедеятельности общества. Цель, задачи и структура агитационно – пропагандистской деятельности.
2. Виды и формы агитационно – пропагандистской деятельности: устная агитация; печатная агитация; наглядная агитация; показательная агитация и пропаганда; реклама.
3. Содержание агитационно – пропагандистской деятельности.
4. Принципы агитационно – пропагандистской деятельности.
5. Организационно-управленческие и методические вопросы агитационно-пропагандистской работы в области ОФК.
6. Понятие, сущность, содержание и методика формирования физкультурной активности личности: особенности формирования физкультурных потребностей; психолого-педагогические особенности формирования физкультурно-спортивной мотивации; взаимосвязь целей и мотивов. Установление типов физкультурно-спортивной направленности личности; интересы как отражение потребности человека и средства их удовлетворения.

Литература:

1. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии/Б.В.Ломов – М.: Наука, 1984. – С.310-324.

2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. Пособие/Л.И.Лубышева - М.: «Академия», 2001. – 240с.

2. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – С. 79-118.

3. Платонова Л.М. Методика изучения физкультурных и спортивных интересов и потребностей различных социально-демографических групп / Платонова Л.М. // Учебное пособие. - Минск, БГОИФК, 1980. - 42 с.

4. Храмов В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры/В.В.Храмов. – Гродно: ГрГУ им. Я.Купалы. - 2002. – 58с.

7. Организация и методика материально-технического финансового и кадрового обеспечения ОФК

План:

1. Объекты физкультурно-оздоровительного и спортивного назначения:
 - а) предназначение спортивных сооружений;
 - б) классификация спортивных сооружений.

2. Использование тренажеров в оздоровительных целях. Виды тренажеров.
3. Источники финансирования оздоровительной физической культуры.
4. Планирование и распределение финансовых средств.

Литература:

1. Герасимов В.Г., Майоров В.А., Сарапаниди П.И. Снаряды для профилактики плоскостопия у детей. Киев: «Здоровье», 1984.-С. 75-78.
2. Фурманов А.Г.; Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов. - Мн.: Тесей, 2003. - С.113-114.

Контроль знаний и самопроверка:

1-й вариант

1. Общие функции ОФК.
2. Понятие "Образ жизни" и его компоненты
3. Государственная программа развития физической культуры и спорта на 2016-2020 годы.

2-й вариант

1. Специфические функции по преобразованию биологической природы человека.
2. Принципы здорового образа жизни.
3. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс (ГФОК) Республики Беларусь.

3-й вариант

1. Специфические функции по преобразованию социальной природы человека.
2. Виды здоровья, краткая характеристика.
3. Роль и значение Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Содержание новой редакции Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» 2014 года.

Вариант 1.

1. Характеристика природных факторов оздоровительной физической культуры.
2. Методика формирования физкультурной активности личности
3. Использование тренажеров в оздоровительных целях. Виды тренажеров.

Вариант 2.

1. Характеристика социально-экономических факторов развития оздоровительной физической культуры.
2. Содержание и принципы агитационно – пропагандистской деятельности.
3. Объекты физкультурно-оздоровительного и спортивного назначения.

Вариант 3.

1. Характеристика объективных и субъективных факторов развития оздоровительной физической культуры.
2. Виды и формы агитационно – пропагандистской деятельности.
3. Источники финансирования оздоровительной физической культуры.

Вопросы к зачету

по дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры» для студентов 2 курса (3 семестр) дневной формы обучения

1. Понятия, цель и задачи ОФК
2. Предмет изучения дисциплины ОФК, взаимосвязь ОФК с другими дисциплинами
3. Структура ОФК и характеристика компонентов

4. Характеристика подходов к пониманию сущности понятия "Оздоровительная физическая культура"

5. Общие функции оздоровительной физической культуры

6. Специфические функции ОФК по преобразованию социальной природы человека

7. Специфические функции ОФК по преобразованию биологической природы человека

8. Характеристика материально-технической базы ОФК

9. Характеристика природных факторов ОФК

10. Характеристика социально-экономических факторов развития ОФК

11. Характеристика объективных и субъективных факторов развития ОФК

12. Сущность, содержание понятий "здоровье" и "здоровый образ жизни"

13. Понятие "Образ жизни" и его компоненты

14. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособность лиц разного возраста

15. Принцип оздоровительной направленности в физкультурно-оздоровительной тренировке

16. Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие здоровья

17. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение ОФК

18. Закон Республики Беларусь "О физической культуре и спорте"

19. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс РБ

20. Характеристика системы управления ОФК (государственная и общественная структуры управления)

Вопросы для самопроверки.

Вариант 1:

1. Общая характеристика организационной деятельности в области оздоровительной физической культуры.

2. Организационные и методические вопросы пропагандистской работы в области оздоровительной физической культуры.

3. Понятие, сущность агитации в области оздоровительной физической культуры.

4. Понятие, сущность пропаганды в области оздоровительной физической культуры.

5. Причины низкой эффективности агитационно-пропагандистской деятельности (АПД) в области оздоровительной физической культуры.

6. Задачи АПД в области оздоровительной физической культуры.

7. Основные формы АПД в области оздоровительной физической культуры.

8. Методика проведения АПД в области оздоровительной физической культуры.

9. Устная агитация и пропаганда в области оздоровительной физической культуры.

10. Печатная агитация и пропаганда в области оздоровительной физической культуры.

11. Наглядная агитация и пропаганда в области оздоровительной физической культуры.

12. Показательная форма агитации и пропаганды в области оздоровительной физической культуры.

13. Реклама в сфере ОФК.

14. Понятие, сущность, содержание и методика формирования физкультурной активности личности.

15. Психолого-педагогические особенности формирования физкультурно-спортивной мотивации.

16. Приемы формирования мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой.

17. Методы изучения мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой.

18. Организация и методика материально-технического, финансового и кадрового обеспечения оздоровительной физической культуры.

19. Объекты физкультурно-оздоровительного и спортивного назначения.

20. Использование тренажеров в оздоровительных целях.

21. Источники финансирования оздоровительной физической культуры.

22. Менеджмент и маркетинг как виды деятельности в механизме оздоровительной физической культуры.

23. Подготовка профессиональных и общественных физкультурных кадров для оздоровительной физической культуры.

Вариант 2:

1. Цель и задачи физкультурно-оздоровительных занятий (характеристика оздоровительных задач).

2. Характеристика воспитательных и образовательных задач, решаемых в процессе физкультурно-оздоровительных занятий.

3. Общие требования к организации физкультурно-оздоровительных групп (ФОГ).

4. Характеристика и основы шейпинга.

5. Врачебный контроль: характеристика, основные формы и виды.

6. Анамнез, общий и спортивный

7. Наружный осмотр

8. Антропометрические измерения

9. Функциональные пробы

10. Краткая характеристика педагогического контроля

11. Хронометрирование занятия

12. Определение физической нагрузки во время занятия

13. Контрольные испытания для оценки скоростных способностей

14. Контрольные испытания для оценки силовых способностей

15. Контрольные испытания для оценки скоростно-силовых способностей

16. Контрольные испытания для оценки координационных способностей

17. Контрольные испытания для оценки выносливости

18. Контрольные испытания для оценки гибкости

19. Педагогические наблюдения и анализ занятия

20. Роль и значение самоконтроля при занятиях ОФК

21. Объективные показатели самоконтроля

22. Субъективные данные самоконтроля

23. Дневник самоконтроля

24. Понятие и назначение научной деятельности

25. Этапы научных исследований

26. Характеристика методов научных исследований

27. Организация научных исследований по оценке эффективности ОФК

28. Оценка социальной значимости ОФК

29. Оценка оздоровительной эффективности ОФК

30. Оценка экономической эффективности ОФК

Вариант 3:

1. Оздоровительная физическая культура как система.

2. Понятие, цель и задачи оздоровительной физической культуры.

3. Структура ОФК и характеристика компонентов.

4. Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни».

5. Общие функции оздоровительной физической культуры.

6. Специфические функции оздоровительной физической культуры: по преобразованию социальной природы человека.
7. Специфические функции оздоровительной физической культуры: по преобразованию биологической природы человека.
8. Характеристика материально – технической базы ОФК.
9. Характеристика природных факторов оздоровительной физической культуры.
10. Характеристика социально-экономических факторов развития оздоровительной физической культуры.
11. Характеристика объективных и субъективных факторов развития оздоровительной физической культуры.
12. Принцип оздоровительной направленности в физкультурно-оздоровительной тренировке.
13. Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие здоровья.
14. Основные компоненты здорового образа жизни и их характеристика.
15. Законодательное, нормативно-правовое обеспечение ОФК.
16. Закон Республики Беларусь ”О физической культуре и спорте“.
17. Государственная программа развития ФКиС РБ.
18. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс РБ.
19. Характеристика системы управления ОФК (государственная и общественная структуры управления)
20. Понятие «агитация» и «пропаганда», их место в жизнедеятельности общества.
21. Цель, задачи и структура агитационно-пропагандистской деятельности.
22. Виды и формы агитационно-пропагандистской деятельности.
23. Устная агитация и пропаганда в области ОФК.
24. Печатная агитация и пропаганда в области ОФК.
25. Наглядная агитация и пропаганда в области ОФК.
26. Понятие, сущность, содержание и методика формирования физкультурной активности личности.
27. Психолого-педагогические особенности формирования физкультурно-спортивной мотивации.
28. Объекты физкультурно-оздоровительного и спортивного назначения.
29. Источники финансирования оздоровительной физической культуры.
30. Использование тренажеров в оздоровительных целях.
31. Понятие и структура оздоровительно-рекреативной физической культуры.
32. Функциональная направленность занятий оздоровительно-рекреативной физической культуры.
33. Характеристика средств оздоровительно-рекреативной физической культуры.
34. Структура технологии физкультурно-рекреативной деятельности.
35. Виды нагрузок в оздоровительно-рекреативной физической культуре.
36. Методика построения оздоровительной тренировки.
37. Основные понятия и характеристика физкультурно-оздоровительных групп.
38. Типовая структура программы для групп здоровья.
39. Структура оздоровительной тренировки.
40. Специфика задач, решаемых в процессе физкультурно-оздоровительных занятий (оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи).

А. - Представление и оценка результатов научной деятельности

Структура курсовых и дипломных работ должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Оглавление (содержание).
3. Введение.
4. Обзор литературы по проблеме исследования.
5. Организация и методика исследований.
6. Результаты исследований и их анализ.
7. Заключение (выводы).
8. Список использованных источников и литературы.
9. Приложения.

Оглавление - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы). Главный признак правильно выстроенной структуры работы, который сразу бросается в глаза, - это очень подробное оглавление работы.

Введение в сжатом виде представляет описание всей работы. Вначале объясняется научная и практическая актуальность работы, степень разработанности проблемы другими авторами (краткая характеристика предшествующих исследований), цель исследования, задачи, которые нужно выполнить для достижения поставленной цели, объект и предмет исследования, методы, гипотеза, практическая значимость исследования, экспериментальная база исследования (при проведении эксперимента), описывается структура работы.

Основная часть состоит из двух и более глав, которые делятся на разделы.

Глава должна показывать самостоятельный сюжет проблемы, раздел - отдельную часть. В курсовых и дипломных работах должна сохраняться логика изложения между разделами и последовательность перехода от одной сюжетной линии к другой. Главы и разделы завершаются краткими выводами.

Заключение - обязательная часть всякого сочинения. В нем автор должен повторить основные выводы, результаты работы, дать самокритическую оценку тому, насколько ему удалось достигнуть провозглашенной во введении цели и выполнить задачи; насколько верным оказались методологические принципы, которых он придерживался. Автору нужно определить перспективы дальнейших исследований и рассказать о своих намерениях по разработке темы.

В списке литературы дается перечень использованной литературы с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т.п.

В список источников и литературы входят различные источники, описание которых имеет свою специфику.

Описание книг Книги одного автора Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. - М.: ФиС, 1987. - 126 с.

Кун, Л. Всемирная история физической культуры и спорта / Л. Кун, пер. с венгер., под общ. ред. В.В. Столбова. - М.: Радуга, 1982. - 465 с.

Книги двух авторов Пеганов, Ю. А. Позвоночник гибок - тело молодо / Ю. А. Пеганов, Л. А. Берзина. - М.: Советский спорт, 1991. - 80 с.

Тобиас, М. Растягивайся и расслабляйся / М. Тобиас, М. Стюарт, перевод с англ. - М.: ФиС, 1994. - 160 с.

Книги трех авторов Портнов, Ю. М. Стретчинг и тейпирование в баскетболе (обоснование и методика использования) / Ю. М. Портнов, С. А. Полиевский, А. М. Альмаданат. - М.: ФОН, 1996. - 163 с.

Книга четырех и более авторов Тихонов, В. А. Основы научных исследований: теория и практика: учебное пособие для вузов / В.А. Тихонов [и др.]. - М.: Гелиос АРВ, 2006. - 352 с.

Книга, имеющая более четырех авторов, изданная под редакцией, или с ответственным редактором Теория и методика физического воспитания : учебное пособие для вузов / Б. М. Шиян, Б. А. Ашмарин, Б. Н. Минаев [и др.] ; ред. Б. М. Шияна. М. : Просвещение, 1988. - 224 с.

Сборник работ разных авторов «Воспитательный процесс в высшей школе России», межвузовская науч.практическая конф. (2001 ; Новосибирск). Межвузовская научно-практическая конференция «Воспитательный процесс в высшей школе России», 26-27 апр. 2001 г. / редкол.: А. Б. Борисов [и др.]. - Новосибирск : НГАВТ, 2001. с.

Объединенная Германия: десять лет [Текст] / отв. ред. и сост. А. А. Амплеева. - М.: ИНИОН, 2001. - 273 с.

Официальные издания Российская Федерация. Конституция (1993). Конституция Российской Федерации. - М.: Маркетинг, 2001. - 39 с.

Российская Федерация. Законы. Семейный кодекс Российской Федерации. - СПб.: Victory: Стаун-кантри, 2001. - 94 с.

Российский профсоюз работников судостроения. Устав общественной общероссийской организации «Российский профсоюз работников судостроения» РПРС. - М.: ПрофЭко, 2001. - 43 с.

Стандарты ГОСТ 7. 53-2001. Издания. Международная стандартная нумерация книг. - Взамен ГОСТ 7.53-86 ; введ. 2002-07-01. - Минск : Межгос. совет по стандартизации, метрологии и сертификации ; М. : Изд-во стандартов, сор. 2002.-3 с.

Словари и энциклопедии Казаков, С. В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник : энциклопедический справочник / С. В. Казаков. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. - 448 с.

Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. - М.: Азбуковник, 2000. - 940 с.

Многотомные издания Документ в целом Жуков, М. Н. Подвижные игры : учебник для ВУЗов. В 2 ч. / М. Н. Жуков. - М. : Академия, 2004..

Отдельный том Граевская, Н. Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия: учебное пособие для ВУЗов. В 2-х ч. Ч.1/ Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. - М. : Советский спорт, 2005. - 456 с.

Методические рекомендации, пособие Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки : учебное пособие для ВУЗов / ред. И. М. Туревского. - М. : Academia, 2003. - 202 с.

Депонированные научные работы Разумовский, В. А. Управление маркетинговыми исследованиями в регионе / В. А. Разумовский, Д. А. Андреев ; Ин-т экономики города. - М., 2002. - 210 с. - Деп. в ИНИОН Рос. акад. наук 15.02.02, № 139876.

Состояние и перспективы развития статистики печати Российской Федерации [Текст] : отчет о НИР (заключ.) : 06-02 / рук. А. А. Джиго. - М., 2000. с.-Инв. №756600.

Диссертации:

Туманов, С. И. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в высшем учебном заведении : дис. ... канд. пед. наук / С. И. Туманов. – М., 2001. – 178 с.

Сериальные и другие продолжающиеся ресурсы Академия здоровья [Текст] : науч.-попул. газ. о здоровом образе жизни : прил. к журн. «Аквапарк» / учредитель «Фирма «Вивана». - 2001, июнь -. - М., 2001-. - 8 полос. - Еженед. Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 3.

Российская Федерация. Гос. Дума (2000-). Государственная Дума [Текст] / Федер. Собр. Рос. Федерации. - М.: ГД РФ, 2000-. Продолжающийся сборник Вопросы инженерной сейсмологии [Текст] : сб. науч. тр. / Рос. акад. наук, Ин-т физики Земли. - Вып. 1 (1958)-. - М.: Наука, 2001-. - ISSN 0203-9478. Вып. 34.-2001.-137 с. Вып. 35.-2001.-182 с. Вып. 36. - 2002. - 165 с.

Основная литература:

1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 5-е изд. - М. : Издательский центр Академия, 2009. - 272 с.

2. Дипломная работа: методические рекомендации по написанию / Государственное учреждение образования "Республиканский институт высшей школы" ; сост. Н. В. Романчик. - Минск : РИВШ, 2013. - 46 с.

3. Подготовка и написание курсовых и дипломных работ на факультете физической культуры: методические рекомендации: рекомендовано УМО по образованию в области физической культуры в качестве методических рекомендаций/Министерство образования Республики Беларусь, УО "Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина" ; сост.: М. Г. Кошман, В. А. Горовой, С. М. Блоцкий. - Мозырь : УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2011. - 89 с.

4. Философия и методология науки: учебное пособие для аспирантов / А.И.Зеленков, Н.К.Кисель, В.Т.Новиков [и др.] ред. А. И. Зеленков. - Минск : Асар, 2007. - 384 с.

Дополнительная литература:

5. Лешкевич, Т.Г. Философия науки: учебное пособие / Т.Г. Лешкевич. - М.: ИНФРА-М, 2005. – 272 с.

6. Тихонов, В.А. Основы научных исследований: теория и практика: учебное пособие для вузов / В.А. Тихонов [и др.]. – М.: Гелиос АРВ, 2006. – 352 с.