

его здоровью. Общий суммарный балл получали путем суммирования положительных оценок. Чем выше суммарный балл, тем менее желательным можно считать результат [5].

Оценка качества жизни проводилась до и после педагогического эксперимента. Полученные результаты обрабатывались с помощью методов математической статистики.

Занятия проводились три раза в неделю в течение 50 минут. Длительность эксперимента составила три месяца.

При анализе показателей анкетирования до исследования и после была выявлена достоверная динамика показателей. В начале эксперимента общий балл по группе был равен $1571,63 \pm 20,4$, а после – $1046,63 \pm 20,9$, при $p < 0,05$, что составило $34,76 \pm 3,8\%$. Данный факт свидетельствует о том, что разработанная комплексная программа реабилитации достаточно эффективна и позволила значительно улучшить качество жизни людей старше 70 лет, проживающих в домах-интернатах, так как была ревалентна возрастным, физическим, интеллектуальным возможностям пациентов.

Таким образом, полученные результаты говорят о том, что люди «золотого возраста» вполне способны заботиться о себе; более того, они способны осуществлять плодотворную деятельность в течение дня, творчески использовать свои умственные способности, с любовью и заботой относиться к своим близким и вообще играть важную роль в жизни общества. Поэтому необходимо отказаться от стереотипного представления о старом человеке как о беспомощном и бесполезном существе.

1. Александрова, М.Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии / М.Д. Александрова. – Смоленск: МАПО, 1974. – 136 с.
2. Геронтология: учебник для вузов / С.А. Филатов [и др.]. – 4-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 512 с.
3. Эра молодости / Р. Клату [и др.]. – М.: АСТ; СПб.: Ост, 2007. – 176 с.
4. Физиология человека : учеб. пособие для вузов / Н.А. Агаджанян [и др.]; под ред. Н.А. Агаджаняна. – М.: Медицинская книга; Н. Новгород: Издательство НГМА, 2005. – 526 с.
5. Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации / под ред. А.Н. Беловой, О.Н. Шепетовой. – М.: Антидор, 2002. – 440 с.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Леонова В.В., канд. техн. наук, доцент, Бельченко Л.С.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В соответствии с Образовательным стандартом первой степени высшего образования Республики Беларусь [1] и Учебным планом (10.09.2008 г., рег. № 88-003/уч.) в Белорусском государственном университете физической культуры ведется подготовка специалистов по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)». В процессе четырехлетнего обучения студенты получают профессиональную квалификацию специалиста: «Инструктор-методист по оздоровительной физической культуре. Преподаватель физической культуры». К дисциплинам направления специальности относятся: «Основы оздоровительной физической культуры» («Основы ОФК»), «Туризм», «Средства ОФК» и «Теория и методика ОФК». Первостепенная задача преподавания этих дисциплин – «привить студентам специальные знания, сформировать профессионально-педагогические умения и навыки, необходимые для внедрения ОФК в работу с лицами различного возраста и разной степени физической подготовленности» [2].

Таким образом, предмет «Основы ОФК» является частью образовательной программы высшего образования в области оздоровительной физической культуры. В соответствии с требованиями Образовательного стандарта [1] на кафедре ОФК Белорусского государственного университета физической культуры разработана базовая учебная программа по указанному предмету. Целью преподавания дисциплины является подготовка будущего специалиста к выполнению своих профессиональных обязанностей в сфере оздоровительной физической культуры.

В процессе работы над программой и содержанием дисциплины «Основы ОФК» авторы руководствовались определением понятия ОФК как «специфической сферы использования средств физической культуры и спорта, направленной 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]. Поэтому, наряду с ознакомлением с основными понятиями дисциплины, квалификационной характеристикой специалиста, значительное внимание было уделено вопросам организации здорового образа жизни, двигательной рекреации и туризма.

В связи с этим для эффективного усвоения студентами учебного материала дисциплины поставлены следующие задачи:

– изучение основных понятий ОФК и здорового образа жизни, туристско-рекреационных ресурсов и видов двигательной рекреации и туризма;

– усвоение особенностей формирования у представителей различных половозрастных групп населения потребностей к ведению здорового образа жизни, повышению двигательной активности и участию в различных видах двигательной рекреации и туризма;

– развитие творческого подхода к решению проблем, возникающих в процессе организации рекреационной и туристской деятельности населения.

Содержание учебного материала включает два раздела. Первый из них – «Введение в предмет «Основы оздоровительной физической культуры» – посвящен ознакомлению с целью, задачами и основными понятиями дисциплины и состоит из восьми тем.

Тема 1.1. Содержание профессиональной деятельности специалиста. Раскрывает сферу профессиональной деятельности специалиста по ОФК, формулирует общие требования к теоретическим знаниям и профессиональным умениям специалиста по ОФК.

Тема 1.2. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение ОФК. Предусматривает изучение документов, регламентирующих деятельность в сфере физической культуры и спорта: Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2007–2010 годы; Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь.

Тема 1.3. Основные понятия, задачи ОФК. Исторические аспекты становления и развития ОФК. Посвящена изучению цели, задач, понятия ОФК и исторических аспектов становления и развития ОФК в Республике Беларусь, а также раскрывает взаимосвязь ОФК с другими дисциплинами учебного плана.

Тема 1.4. Структура ОФК. Рассматривает структуру и функции ОФК, ее самостоятельные подсистемы – производственную физическую культуру (ПФК) и оздоровительно-рекреативную физическую культуру (ОРФК).

Тема 1.5. Понятие «ЗОЖ» и его компоненты. Включает определение понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни», а также раскрывает основные компоненты здоровья и здорового образа жизни, а также механизмы формирования ЗОЖ.

Тема 1.6. Двигательная активность, как компонент здорового образа жизни. Раскрывает понятия: «двигательная активность», «критический минимум и оптимум двигательной активности», а также количественные показатели и нормы двигательной активности на различных этапах онтогенеза.

Тема 1.7. Формирование мотивов и потребностей к занятиям оздоровительной физической культурой. Направлена на изучение понятия и содержания термина «мотивация», ее компонентов и функций, а также механизма формирования устойчивости мотивации к занятиям физическими упражнениями с оздоровительной направленностью у различных половозрастных групп населения.

Тема 1.8. Материально-техническое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы. Рассматривает вопросы материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительной работы с населением, изучает классификацию, характеристику, а также основы организации планирования, проектирования, строительства и эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений. В заключение изучения темы и раздела планируется экскурсия студентов на действующее физкультурно-спортивное сооружение с целью практического ознакомления с его материально-техническим обеспечением и организацией занятий ОФК с лицами различного пола и возраста.

В разделе 2 – «Двигательная рекреация и туризм» – рассматриваются различные виды двигательной рекреации применительно к туристско-рекреационным ресурсам. По определению [3], рекреация – это «цивилизованный отдых, обеспечиваемый различными видами профилактики заболеваний, экскурсионно-туристскими мероприятиями, а также в процессе занятий физическими упражнениями». Для организации туристско-рекреационных мероприятий необходимы соответствующие ресурсы. В Законе Республики Беларусь от 9 января 2007 г., ст. 1, дано определение туристических ресурсов как «природных, социально-культурных объектов, в том числе недвижимых материальных историко-культурных ценностей, удовлетворяющих духовные потребности туристов и (или) содействующих восстановлению и укреплению их здоровья». К природным ресурсам относятся рекреационные ландшафты, включающие рельеф местности, водные объекты, почвенно-растительный покров, биоклимат, природные лечебные ресурсы, а к социально-культурным – историко-культурный потенциал, сеть туристско-рекреационных учреждений, инфраструктура туризма, трудовые ресурсы [4]. С каждым из этих ресурсов связаны определенные виды двигательной рекреации и туризма.

Тема 2.1. Понятие о туристско-рекреационных ресурсах, двигательной рекреации и туризме. Раскрывает основные понятия: «рекреация», «туризм», «туристско-рекреационные ресурсы», а также рассматривает виды рекреации, основные составляющие туристско-рекреационных ресурсов, основы классификации видов туризма, значение туристско-рекреационных ресурсов в развитии двигательной рекреации и туризма.

Тема 2.2. Рельеф. Виды двигательной рекреации и туризма. Посвящена оценке рельефа как для организации лечебно-оздоровительного отдыха, так и рекреационных, спортивных, туристских мероприятий, а также характеристике основных видов спорта и туризма, связанных с горным рельефом – горного туризма, альпинизма, скалолазания, ледолазания, спелео-туризма, горнолыжного спорта и туризма.

Тема 2.3. Водные объекты. Виды двигательной рекреации и туризма. Создает представление об оценке водных объектов для организации пляжно-купального отдыха и различных видов спорта и туризма: яхтинга, серфинга, виндсерфинга, дайвинга, рафтинга, каякинга, водно-лыжного спорта, спортивных сплавов, семейного водного туризма.

Тема 2.4. Почвенно-растительный покров и его роль в оздоровительном отдыхе и туризме. Рассматривает значение растительного покрова как рекреационного ресурса и дает представление о конном спорте, конном туризме и иппотерапии.

Тема 2.5. Особо охраняемые природные территории и экологический туризм. Предусматривает изучение понятий «территории регламентированного рекреационного использования», «особо охраняемые природные территории (ООПТ)»; основных видов ООПТ и разрешенной в них рекреационной деятельности, а также основ экологического туризма.

Тема 2.6. Климатические факторы и их влияние на здоровье человека. Формирует представления о биоклимате и основных климатообразующих факторах, климатической и временной адаптации человека и их роли в организации рекреационной, спортивной и туристской деятельности, о влиянии на здоровье человека солнечной радиации, атмосферной циркуляции, ветрового режима, термического режима, режима влажности и осадков.

Тема 2.7. Природные лечебные ресурсы и рекреационный туризм. Предусматривает изучение понятий о природных лечебных ресурсах, включая минеральные воды, лечебные грязи, фитотерапевтические ресурсы, уникальные природные лечебные ресурсы и их роли в организации лечебно-оздоровительного отдыха и рекреационного туризма.

Тема 2.8. Социально-культурные ресурсы и туризм. Раскрывает следующие основные понятия: «историко-культурный потенциал» и его роль в организации познавательного туризма; «инфраструктура туризма»; «туристско-рекреационные учреждения», включающие учреждения лечебно-оздоровительного отдыха, детского отдыха, спортивного туризма.

Тема 2.9. Развитие двигательной рекреации и туризма в Республике Беларусь. Посвящена изучению вопросов организации рекреационной и туристской деятельности в Республике Беларусь.

В заключение изучения темы и раздела с целью практического ознакомления с основными направлениями развития внутреннего и международного туризма в Республике Беларусь планируется экскурсия студентов на Международную выставку-ярмарку «Отдых» или «Турбизнес», проводимые ежегодно в г. Минске.

Программа дисциплины «Основы ОФК» рассчитана на объем 154 учебных часов, из них 80 аудиторных. Примерное распределение учебных часов по видам занятий: лекций – 34 часа, практических занятий – 46 часов. Форма контроля: зачет в первом семестре и экзамен – во втором.

1. Образовательный стандарт Республики Беларусь по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)». – Минск: БГУФК, 2008. – 29 с.

2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов ин-тов физ. культуры и факультетов физ. воспитания / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2002. – 362 с.

3. Туристский терминологический словарь: справ.-метод. пособие / авт.-сост. И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. – М.: Советский спорт, 1999. – 664 с.

4. Кусков, А.С. Курортология и оздоровительный туризм: учеб. пособие / А.С. Кусков, О.В. Лысикова. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 320 с.

ПЕРСПЕКТИВЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО ЛЕЧЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Мазур Н.В., канд. мед. наук, Сушевич В.В., канд. мед. наук, доцент, Ерохин М.М.,
Республиканский центр по оздоровлению и санаторно-курортному лечению населения,
Республика Беларусь

Ежегодно оздоровление и санаторно-курортное лечение в Республике Беларусь проходят более 1 млн человек, в том числе около 850 тыс. детей.

Санаторно-курортная система Беларуси представлена 101 организациями на 24,6 тысячи мест, из них 71 санаторий (в том числе 9 детских на 2,4 тыс. мест), 14 детских реабилитационно-оздоровительных центров – на 4,5 тыс. мест, 16 студенческих санаториев-профилакториев – на 368 стационарных мест и 1136 мест амбулаторного приема. Сеть оздоровительных организаций республики представлена 115 организациями на 12,3 тыс. мест.