

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ТЕЗИСЫ ЛЕКЦИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 5

Содержательный модуль 7 (СМ-7)

«Материально-техническое обеспечение оздоровительной физической культуры»

Тема 31. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Система материально-технического обеспечения оздоровительной физической культуры (ОФК) и спорта.
2. Классификация физкультурно-спортивных сооружений.
3. Характеристика различных типов физкультурно-спортивных сооружений по установленной терминологии.

1. Система материально-технического обеспечения оздоровительной физической культуры и спорта

Одним из важнейших составляющих ресурсного обеспечения ОФК является ее материально-техническое обеспечение (МТО).

Система МТО физической культуры и спорта включает спортивные сооружения с их полным оснащением специальным оборудованием и инвентарем, без которых невозможен педагогический учебно-тренировочный процесс и проведение спортивных соревнований; предприятия, изготавливающие спортивные товары, а также спортивное оборудование, инвентарь и другое имущество, находящееся в распоряжении организаций или в собственности отдельных граждан [2, 8].

Занятия ОФК проводятся на различных типах традиционных физкультурно-спортивных сооружений. Это спортплощадки, игровые поля, легкоатлетические беговые дорожки и секторы, конькобежные дорожки, спортзалы, горнолыжные трассы, сооружения для биатлона, кроссовые дистанции и дистанции для ориентирования на местности, велотреки, велотрассы, лыжероллерные и трассы для спортивной ходьбы, оздоровительного бега, тропы здоровья. При этом перечень спортивного оборудования и инвентаря для занятий ОФК включает в себя большое количество наименований. Это всевозможные тренажеры и снаряды, теннисные и бильярдные столы, батуты, коврики, стойки, ворота, детские спортивные комплексы [11].

Материально-техническая база физической культуры и спорта включает в себя спортивные сооружения, предприятия, изготавливающие спортивные товары, а также спортивное оборудование, инвентарь и другое имущество, находящееся в распоряжении хозяйственных, профсоюзных, физкультурных и других организаций или в собственности отдельных граждан. Наиболее значительная часть материально-технической базы – спортивные сооружения с их полным оснащением [2, 8].

В ст. 1 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» понятие физкультурно-спортивные сооружения (ФСС) рассматривается как «объекты, предназначенные для занятия физической культурой и спортом» [4].

В учебнике Ю.А. Гагина [3] «Спортивные сооружения», дано следующее определение понятия «спортивное сооружение» – это специально построенное и соответственно оборудованное сооружение крытого или открытого типа, обеспечивающее проведение учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований по различным видам спорта.

В более поздней литературе это понятие претерпевает некоторые дополнения и изменения и приобретает следующее звучание:

Спортивное сооружение – специально построенное или приспособленное и соответственно оборудованное сооружение крытого или открытого типа, обеспечивающее организацию активного досуга населения, организацию учебно-тренировочного процесса, организацию соревнований по различным видам спорта [8].

Из приведенных определений, очевидно, что последнее более полно характеризует спортивные сооружения, отражая их свойства, назначение, основные функции.

Понятие «материально-техническое оснащение ФСС» включает специальное оборудование и инвентарь, без которых невозможен педагогический учебно-тренировочный процесс и проведение спортивных соревнований. Инвентарь и оборудование ФСС по специфике и назначению подразделяются на спортивные, хозяйственные, инженерно-технологические, медицинские, противопожарные, художественно-оформительские [2, 8].

Спортивное оборудование и спортивный инвентарь являются наиболее многочисленными и главными в оснащении спортсооружения. Это всевозможные снаряды, приспособления, инвентарь длительного пользования, приборы и т.д.

К хозяйственному инвентарю и оборудованию относятся уборочный, ремонтный и инвентарь по уходу за спортивными сооружениями, транспорт (спецмашины), все вспомогательные устройства по подготовке ФСС к занятиям или соревнованиям.

Инженерно-технологическое оборудование включает в себя оборудование котельных, теплоузлов, отопительные системы, сети электроосвещения, устройства по кондиционированию воздуха, радиотрансляционные и телефонные узлы с соответствующими сетями, подъемные (лифты, канатные дороги), электронно-информационные, санитарно-технические устройства и др.

К медицинскому оборудованию и инвентарю относится все специальное оборудование, инвентарь и медикаменты медицинских кабинетов, медпунктов и медицинских постов, организованных на ФСС.

Противопожарное оборудование и инвентарь – это пожарные краны со шлангами, доски с наборами багров, лопат, топоров, ведер, ящики с песком, огнетушители.

Художественно-оформительский инвентарь – это панно, стенды, доски почета, таблицы, флаги и пр. [2, 8].

Количество ФСС в Беларуси с 2011 по 2017 годы сократилось более чем на 3,3 тысячи объектов.

Согласно статистической информации, если в 2011 году в стране насчитывалось 30 сооружений с искусственным льдом, то на конец 2017 года таких было зафиксировано уже 37. Также увеличивалось число бассейнов. В 2011 году их было 285, а в 2017 – 340. С 40 до 51 выросло количество манежей. В то же время почти в два раза – с 232 до 137 в Беларуси сократилось число стадионов. На треть – с 916 до 606 – уменьшилось число стрелковых тиров.

Также существенно пошло на убыль количество спортивных залов. Если в 2011 году их насчитывалось 5 076, то в конце 2017 – 4 503.

Всего количество физкультурно-спортивных сооружений в Беларуси уменьшилось с 26 602 до 23 291 единицы или на 3 311 объектов [7].

Каждый областной центр Беларуси имеет собственный дворец спорта, крытую ледовую площадку. Все больше крупных объектов строится в регионах. За последние годы введены в эксплуатацию культурно-развлекательный спортивный комплекс «Чижовка-Арена», физкультурно-оздоровительный комплекс с аквазоной и социально-обслуживающей инфраструктурой (аквапарк «Лебяжий»), многофункциональный физкультурно-оздоровительный комплекс «Мандарин», учебно-тренировочный центр фристайла со спортивно-оздоровительным комплексом, технический центр национальных сборных команд по футболу в городе Минске; Центр художественной гимнастики, физкультурно-оздоровительные комплексы в городах Березино, Бресте, Борисове, Воложине, Костюковичи, Столбцах, Столине, Червене, г.п.Ушачи Витебской области, пос.Раубичи Минской области, г.п.Краснополье Могилевской области; спортивный комплекс для игровых видов спорта с лыжероллерной трассой в г.Орше; стадионы в Барановичах, Лиде, Борисове, Ивацевичах; ледовая арена в г.Шклове и другие сооружения [10].

Заместитель министра спорта и туризма Республики Беларусь В. Дурнов в своем интервью в ноябре 2017 года представил следующие данные: в Беларуси насчитывается более 23 тыс. ФСС, в том числе 144 стадиона, 332 бассейна, 4 558 спортивных залов, 52 спортивных манежа, 35 спортивных сооружений с искусственным льдом. В среднем 22,5 % жителей страны (или более 2,5 млн. человек) занимаются физической культурой или спортом. Загрузка физкультурно-спортивных сооружений в среднем по республике она составляет 79,1 % [1].

По данным Главного управления спорта и туризма Мингорисполкома [9] в г. Минске функционирует 3781 объект физкультурно-спортивного назначения, в том числе: 7 манежей, 711 спортивных залов, 23 стадиона, 1577 плоскостных спортивных сооружений, 57 плавательных бассейнов, 153 мини-бассейнов, 874 приспособленных помещений для занятий физической культурой и спортом (ФКиС).

Численность работников отрасли составляет 7011 человек, из них имеют физкультурное образование – 5876 специалистов.

Численность минчан систематически занимающихся организованными формами физической культуры, спорта и оздоровительного туризма составляет более 349 тыс. минчан или 18,4% к общей численности населения столицы, в том числе:

по месту учебы – 165061 человек (35,9 % от общего числа учащихся);

по месту жительства – 106131 человек (5,6 % от общей численности населения г. Минска);

по месту работы – 77808 человек (10,9 % от общего числа работающих).

Количество систематически занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом составляет 15810 человек.

В столице функционируют 9 физкультурно-оздоровительных центров (ФОЦ) по месту жительства, в которых работают 288 штатных специалистов. Организовано более 650 групп оздоровительной направленности, в том числе: детские, молодежные, взрослые группы по интересам и видам спорта. В зимний период в столице функционируют более 200 физкультурно-спортивных объектов, в том числе:

- 115 катков для массового катания населения;

- 38 хоккейные коробки;

- 20 лыжных трасс;

- 35 пунктов проката зимнего спортивного инвентаря.

В г.Минске ежегодно проводится более 1500 массовых и общественно-значимых спортивных мероприятий, в которых участвует около 900 тыс.минчан [9].

2. Классификация физкультурно-спортивных сооружений

С целью унификации и достижения идентичности в применении наименований ФСС рекомендуется употреблять единую классификацию и терминологию, указанную в Инструкции о классификации физкультурно-спортивных сооружений Республики Беларусь и требованиях к их работе [5], а так же некоторыми авторами, характеризующими их особенности [2, 3, 8, 11]. При этом классифицируются ФСС по следующим признакам: по назначению, по архитектурно-планировочным и объемно-конструктивным особенностям, с учетом мощности, по градостроительному признаку, по функциональному признаку, по характеру использования и др.

По назначению ФСС подразделяют на следующие виды:

1. Учебно-тренировочные – спортивные сооружения, предназначенные для учебно-тренировочных занятий. К учебно-тренировочным сооружениям относятся спортивные базы школ, высших и средне специальных учебных заведений и учебно-тренировочные центры подготовки спортсменов высших разрядов. Независимо от наличия зрительских мест все сооружения для гребного, парусного, лыжного, горнолыжного, стрелкового, конькобежного, конного (за исключением ипподромов), шахматного и шашечного спорта относятся к учебно-тренировочным.

2. Спортивно-зрелищные – спортивные сооружения, предназначенные как для учебно-тренировочного процесса, так и для проведения соревнований (спортивные сооружения, имеющие следующее число зрительских мест: в помещении – 500 и более, на открытом воздухе – 1500 и более). К ним относятся стадионы, Дворцы спорта, универсальные площадки, велодромы, автомотодромы, лыжные и горнолыжные стадионы и другие спортивные сооружения, имеющие трибуны, скамейки, стулья, места для стояния.

3. Физкультурно-оздоровительные – спортивные сооружения, предназначенные для проведения ФОР и активного отдыха населения (спортсооружения ФОКов, ФОЦев, фитнес-центров и др.). ФОР осуществляется на всех сооружениях, где занятия не требуют специальной подготовки и не представляют опасности для жизни и здоровья занимающихся.

ФСС по архитектурно-планировочным и объемно-конструктивным особенностям подразделяются на две большие группы: крытые и открытые. Крытые физкультурно-спортивные сооружения, как правило, представляют собой отдельные здания, например: спортивный корпус, крытый каток, крытый зимний бассейн, крытый теннисный корт, манеж, тир, Дворец спорта. Открытыми физкультурно-спортивными сооружениями называются сооружения, в которых основные занятия проводятся вне помещений, на открытом воздухе: открытая волейбольная площадка, открытый бассейн для плавания, открытый теннисный корт. Крытые спортсооружения имеют ряд достоинств перед открытыми: относительная независимость от климатических условий, возможность применения современных технических средств, возможность более гибкого и эффективно использования благодаря трансформациям.

По архитектурно-планировочным и объемно-конструктивным особенностям различают также объемные и плоскостные сооружения. Объемные – все крытые спортивные сооружения; плоскостные – спланированные земельные участки или участки пола, имеющие необходимое покрытие и специальное оборудование для занятий ФК и спортом. К ним относятся спортивные поля, площадки, дорожки, трассы и др.

ФСС с учетом мощности подразделяются на следующие виды:

1. Отдельные – спортивные сооружения, предназначенные для одного вида спорта (специализированные залы, площадки, поля, дорожки, трассы, вело-треки, стрелковые тир).

2. Комплексные – спортивные сооружения, состоящие из нескольких отдельных спортивных сооружений, объединенных общностью территории (ста-

дионы, Дворцы спорта, комплексные площадки, многозальные спортивные корпуса).

ФСС по составу и оборудованию могут быть специализированными, предназначенными для проведения занятий по одному виду спорта, и комплексными – для нескольких видов спорта.

В зависимости от принадлежности и своей значимости в городе (градо-строительный признак) ФСС подразделяются на общегородские, межрайонные, районные и микрорайонные. Общегородские сооружения служат потребностям всего городского населения, и чаще всего обслуживают крупные соревнования городского, регионального, межрегионального и международного уровней. Такие сооружения относят к сооружениям эпизодического пользования. Межрайонные и районные сооружения призваны удовлетворить периодические потребности горожан. Поэтому их называют сооружениями периодического пользования. Их радиус доступности обычно не превышает 700–1200 м. Микрорайонные спортивные сооружения называют сооружениями повседневного пользования, так как они должны удовлетворять повседневные потребности населения. Радиус их доступности не превышает 500 м. Обычно это открытые спортивные площадки, небольшие спортивные залы.

ФСС представляют собой единую систему, подразделяющуюся по функциональному назначению на шесть разделов:

1. Обеспечивающие занятия по программам детских дошкольных учреждений и учебных заведений.

2. Обеспечивающие занятия в процессе труда в режиме рабочего времени и после рабочего восстановления.

3. Обеспечивающие подготовку к службе в Вооруженных Силах, процесс военной службы и поддержание физического уровня для выполнения специальных видов работ (гражданская авиация, монтаж оборудования и т.п.).

4. Обеспечивающие лечебно-профилактическую работу среди населения (лечебная физическая культура поликлиник, сооружения санаториев, домов отдыха, профилакториев).

5. Обеспечивающие занятия физическими упражнениями в режиме отдыха.

6. Обеспечивающие подготовку спортсменов высшего класса и проведение соревнований.

Основными структурными элементами физкультурно-спортивных сооружений являются основные объекты, вспомогательные объекты и помещения для зрителей.

Основное сооружение является главным, где непосредственно происходит процесс занятий ФКиС. Объемно-планировочные размеры, покрытия, разметка и оборудование основного сооружения должны соответствовать государственным строительным нормам, правилам соревнований соответствующих спортивных федераций и действующему табелю спортивного оборудования и инвентаря спортивных сооружений.

Вспомогательные ФСС предназначены для обслуживания занимающихся и участников соревнований. К вспомогательным помещениям относятся гардеробы, раздевалки, душевые, массажные, методические кабинеты, помещения для тренерско-преподавательского состава и медицинского обслуживания, бани для спортсменов, судейские комнаты и другие помещения.

В состав вспомогательных сооружений входят также помещения, обеспечивающие эксплуатацию основного спортивного сооружения: административные, хозяйственные (инвентарные, кладовые) и помещения для инженерно-технических служб (водо-, тепло- и электроснабжения, информационных и регистрирующих устройств, радио и телевидения, телефонной связи, очистки и дезинфекции воды, холодильных установок и т.п.).

Сооружения для зрителей – это трибуны (стационарные или трансформируемые), скамьи, стулья, места для стояния, располагаемые у основного сооружения (спортивного ядра, поля, площадки, зала, бассейна и т.п.) и помещения для обслуживания (павильоны, фойе, буфеты, кафе, санузлы и т.п.).

Однотипные ФСС по своей мощности подразделяются на категории (группы). Категорируются только сооружения, имеющие основные и вспомогательные помещения из расчета нормативной пропускной способности. При определении категорий ФСС учитываются следующие показатели: мощность спортивного сооружения (единовременная пропускная способность), количество мест на трибунах и количество открытых спортивных площадок (стадионы), количество и мощность ванн (бассейны), наличие искусственных ледяных катков (Дворцы спорта), наличие спортивных сооружений открытого и крытого типа и количество жилых помещений для спортсменов (учебно-спортивные базы), количественный состав отдельных спортивных залов, наличие вспомогательных помещений [2, 3, 8, 11].

Определяют категорию того или иного ФСС в соответствии с утвержденными показателями комитета по ФКиС [5].

В Республике Беларусь ФСС делят на пять категорий:

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 ФОР.

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-й категории предназначаются для одновременного ведения учебно-тренировочной работы и занятий населения. Для работы с населением предусматривается 40 % нормативного времени использования сооружения. Сооружения 3-й категории преимущественно предназначаются для работы с населением и используются в этом направлении не менее 60 % нормативного времени. Сооружения 4-й категории используются только для работы с населением [5].

Таким образом, на сегодняшний день существует множество спортивных сооружений, которые делятся на различные виды и категории, но все они могут использоваться для организации физкультурно-оздоровительных занятий с населением.

3. Характеристика различных типов физкультурно-спортивных сооружений по установленной терминологии

Современное ФСС, это сложный «организм» в котором происходят сложнейшие процессы, непрерывная работа над спортивными достижениями и оздоровлением нации. Но параллельно с этим, сложные инженерные и инженерно-технические системы, помогают «людям спорта» добиваться побед как в районных первенствах и олимпиадах, так и просто чувствовать себя лучше, занимаясь любимым видом спорта.

Краткая характеристика основных типов современных спортивных сооружений представлена в Инструкции о классификации физкультурно-спортивных сооружений Республики Беларусь и требованиях к их работе [5].

Спортивная площадка – это плоскостное сооружение, предназначенное для определенного вида игр и занятий. Спортивная площадка относится к 3-й категории спортивных сооружений. Огражденную бортом площадку, предназначенную для игры в хоккей, называют хоккейной коробкой (с естественным льдом – 3-я категория; с искусственным льдом – 1-я категория).

Комплексная спортивная площадка – плоскостное сооружение, оборудование и разметка которого позволяют попеременно вести различные спортивные занятия. Комплексная спортивная площадка относится к 3-й категории спортивных сооружений.

Поле для спортивной игры или занятий (футбольное, регбийное, бейсбольное, хоккея с мячом на траве, метаний, стрельбы из лука) – плоскостное сооружение для определенного вида игр и занятий. Может быть предусмотрена

возможность попеременного использования игрового поля для нескольких видов игр. Поле относится ко 2-й категории спортивных сооружений.

Спортивное ядро – футбольное поле, окаймленное беговой дорожкой. Спортивное ядро может быть нормального размера и упрощенного. Спортивное ядро нормального размера считается, если длина беговой дорожки по линии измерения равна 400 м. и радиусы поворота – 36 м., размер футбольного поля – 104×69 или 105×68 м., покрытие поля – газон или искусственная трава.

Спортивная арена – спортивное ядро с трибунами. Вместимость трибун на открытом воздухе составляет от 1500 человек, в помещении – от 500 человек. На спортивной арене количество дорожек составляет не менее 8, количество секторов – 2, покрытие дорожек – синтетическое, покрытие поля – газон. Спортивная арена подразделяется на несколько категорий, отличающихся между собой только вместимостью трибун: 1-я категория – количество зрителей – не менее 10000 человек; 2-я категория – не менее 5000 человек, 3-я категория – менее 5000 человек.

Трасса – расстояние между двумя конечными точками дистанции, регламентированное правилами соревнований и требованиями учебно-тренировочного процесса. Трасса относится ко 2-й категории спортивных сооружений.

Спортивный зал – крытое спортивное сооружение, оборудованное для определенного вида занятий или универсального назначения. Длина спортивного зала составляет не менее 18 м., ширина – не менее 9 м., высота – не менее 5 м. Покрытие зала может быть деревянным или синтетическим. В зале возможно устройство мест для зрителей.

Спортивный зал подразделяется на несколько категорий, отличающихся между собой размерами:

- 1-я категория – 42×24×8 м.;
- 2-я категория – 30×15×6 м.;
- 3-я категория – 18×9×5 м.

Спортивный корпус – отдельно стоящее здание, основным элементом которого является спортивный зал, число которых не ограничено. В спортивном корпусе возможно устройство мест для зрителей. Также в здании может быть плавательный бассейн. Спортивный корпус не категоризируется.

Спортивный манеж (футбольный, легкоатлетический, конный) – крытое отдельно стоящее или встроенное сооружение, удовлетворяющее по размерам требованиям учебно-тренировочного процесса и правилам соревнований в видах спорта, использующих в качестве основных большегабаритные плоскостные сооружения. В спортивном манеже возможно устройство мест для зрителей.

Бассейн – открытое или крытое сооружение с основной ванной, размеры которой составляют не менее предусмотренного правилами соревнований. Возможно сочетание условий для нескольких видов спорта в одной ванне. Также в бассейне возможно устройство мест для зрителей.

Бассейны подразделяются на несколько категорий:

- 1-я категория – крытый бассейн с открытым, размеры ванн которых составляют 50×21 м.;
- 2-я категория – крытый бассейн или открытый, размер ванны которого составляет 25×11 м.;
- 3-я категория – крытый бассейн или открытый, размер ванны которого составляет 25×8,5 м.

Стадион – комплекс однотипных и различных по типам объемных и плоскостных сооружений, включающих в себя спортивную арену, размещенных на одной территории и связанных единством управления.

Конькобежная дорожка с естественным льдом – сезонное плоскостное сооружение с круговой дорожкой длиной не менее 250 м. На конькобежной дорожке возможно устройство навеса.

Крытая конькобежная дорожка – крытое отапливаемое сооружение с искусственным льдом длиной дорожки не менее 250 м. На конькобежной дорожке возможно устройство мест для зрителей.

Комплекс спортивный – группа однотипных и различных по типам объемных и плоскостных сооружений для учебно-тренировочной работы и соревнований, размещенных на одной территории и связанных единством управления. Сооружения при этом могут быть сблокированы, находиться под одной крышей или быть отдельно стоящими.

Велодром - крытое сооружение, включающее велотрек и не менее 3000 специально оборудованных мест для болельщиков, предназначенное для проведения спортивных (по видам спорта), спортивно-массовых и (или) физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Гребной канал - открытое сооружение на специально обозначенной водной поверхности (далее - спортивная акватория) протяженностью не менее 2145 метров с иными сооружениями на береговой части, предназначенное для проведения спортивных (по гребным видам спорта), спортивно-массовых и (или) физкультурно-оздоровительных мероприятий;

Легкоатлетическая дорожка - крытое или открытое плоскостное сооружение, предназначенное для проведения спортивных (по дисциплинам легкой атлетики (бег), спортивно-массовых и (или) физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Приспособленное сооружение (помещение) для занятий физической культурой и спортом - сооружение (помещение), переоборудованное из другого сооружения (помещения), не являющегося физкультурно-спортивным, оснащенное для проведения занятий физической культурой и спортом.

Специализированный зал - крытое сооружение, по основным параметрам позволяющее проводить спортивные (по видам спорта), спортивно-массовые и (или) физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Спортивно-туристская площадка - плоскостное сооружение, включающее места для палаточного лагеря и места для проведения спортивных мероприятий не менее чем по трем видам туристско-прикладных многоборий, спортивно-массовых и (или) физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Спортивный стрелковый тир - сооружение, предназначенное для проведения спортивных (по стрельбе из спортивного оружия) мероприятий.

Трасса спортивная - плоскостное сооружение, включающее места для старта и финиша, трассу для проведения спортивных (по видам спорта), спортивно-массовых и (или) физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Физкультурно-оздоровительная дорожка - плоскостное сооружение с местами для старта и финиша, предназначенное для проведения спортивно-массовых и (или) физкультурно-оздоровительных мероприятий, со следующими параметрами:

- для велосипедной дорожки с асфальтовым покрытием - длина не менее 5000 метров, ширина не менее 2 метров;

- для пешеходной и легкоатлетической дорожек с асфальтовым, грунтовым или специальным покрытием - длина не менее 1500 метров, ширина не менее 1,5 метра.

Физкультурно-спортивный комплекс - совокупность сооружений, расположенных на одной территории в непосредственной близости друг от друга и (или) объединенных по своему назначению, предназначенных для проведения спортивных (по видам спорта), спортивно-массовых и (или) физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Название ФСС принимается, как правило, по названию его основного сооружения. Но иногда применяются специальные термины: для зала легкой атлетики – «манеж для легкой атлетики»; для тенниса – «теннисный корт»; футбола – «футбольный манеж»; открытых или крытых ванн – «открытый или крытый бассейн»; площадки со льдом – «каток»; вспомогательных помещений парусного и буерного спорта – «яхтклуб» и т.д. [2, 3, 5, 8, 11].

Таким образом, современные ФСС образуют развитую систему, растущую и разветвляющуюся по мере появления новых и модификации существующих типов основных, вспомогательных сооружений, сооружений для зрителей, их конструкций, инженерного и спортивно-технологического оборудования.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Более 100 физкультурно-спортивных объектов введены в строй в Беларуси за последние 5 лет [Электронный ресурс]. - Адрес доступа: <https://minsknews.by/boleee-100-fizkulturno-sportivnyih-obektov-vvedenyi-v-stroy-v-belarusi-za-poslednie-5-let/>. – Дата публикации: 28 ноября 2017

2. Бурлаков, И.Р. Спортивно-оздоровительные сооружения и их оборудование: учебное пособие / И.Р. Бурлаков, Г.П. Неминуций. – Москва: СпортАкадемПресс, 2002. – 136 с.

3. Гагин, Ю.А. Спортивные сооружения: учебник для ИФК / Ю.А.Гагин. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 328 с.

4. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 4 января 2014 г. N 125-З. В редакции Закона Республики Беларусь от 09.01.2018 N 92-З. - Адрес доступа: www.mst.by.

5. Инструкция о классификации физкультурно-спортивных сооружений Республики Беларусь и требованиях к их работе/ от 05.09.2014, № 58. - Адрес доступа: www.mst.by.

6. Классификация физкультурно-спортивных сооружений Республики Беларусь: планово-расчетные показатели количества занимающихся и режимы эксплуатации физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений. – Минск: издательство «Четыре четверти», 1998. – 52 с.

7. Количество спортивных сооружений в Беларуси с 2011 по 2017 годы уменьшилось на 3,3 тысячи. Число Ледовых арен выросло [Электронный ресурс]. - Адрес доступа: <http://news.21.by/sport/2018/07/09/1543859.html>

8. Лизакова, Р.А. Спортивные сооружения и спортивный инвентарь / Р.А. Лизакова, Т.И. Борсук – Гомель: Изд.Аркады, 2006. – 44 с.

9. Минск активный [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://minksport.by/ru/minsk-aktivnuj>

10.Спорт. Сайт Президента Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: http://president.gov.by/ru/sport_ru/

11.Физкультурно-спортивные сооружения / под общ.ред. Л.В. Аристовой. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 1999. – 53 с.

Тема 32. ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ, ПРОЕКТИРОВАНИЯ И СТРОИТЕЛЬСТВА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. ФСС по месту жительства и отдыха населения, принципы организации и размещения.
2. Основные положения проектирования.
3. Исходная документация.

1. ФСС по месту жительства и отдыха населения, принципы организации и размещения

Прежде чем приступить к строительству спортивного объекта, необходимо обсудить технические требования к данному ФСС, имеющиеся возможности его финансирования, обеспечения материалами и рабочей силой.

Организаторы предполагаемого строительства должны, прежде всего, ясно представлять назначение ФСС объекта, его категорию, предполагаемую пропускную способность, состав основных сооружений (площадок, полей, залов и т. п.), вспомогательных помещений (раздевальных, душевых, гардеробов, туалетов и пр.) и сооружений для зрителей. После этого следует определить ориентировочную стоимость будущих строительных работ [1, 4, 5].

В настоящее время строительство ФСС ведется на основе строгого планирования.

Цель планирования – рациональное размещение сооружений на определенной территории, т.е. образование сети спортивных сооружений, с учетом принципа (дифференциации – ступенчатый принцип) и специфических требований (эксплуатационных и технологических).

Принцип дифференциации (ступенчатой организации культурно-бытового обслуживания населения) лежит в основе расчета и планирования сети ФСС.

Согласно данному принципу, ФСС подразделяются на сооружения повседневного, периодического и эпизодического использования.

Этот общий принцип дополняется рядом специфических требований:

1. Эксплуатационные: режим занятий физической культурой и спортом (предопределяет размещение ФСС в зонах города: 95 % опрошенных желают, чтобы ФСС располагалось по месту жительства или работы).

2. Технологические: градостроительные нормы определяют площадь территорий, занимаемых различными типами ФСС в зависимости от их назначения (определяют количество рабочей площади каждого из основных типов ФСС на 1000 жителей).

ФСС должны размещаться в наиболее благоприятной для проведения занятий среде: в парковых массивах, на участках удаленных от промышленных предприятий и напряженных транспортных путей и т.д.

Структура городов определяется делением их, прежде всего, на жилые районы площадью до 250 га с населением от 20.000 до 100.000 человек; жилые районы делятся на микрорайоны площадью 50 га с населением от 3.000 до 20.000 человек, а микрорайоны – на группы жилых домов с населением 1.500–3.000 человек. Статус города, как правило, получают населенные пункты с количеством жителей свыше 20.000 человек. При проектировании сети ФСС промышленные поселки разделяют на поселки с населением 7.000 (6.000–8.000), 10.000 (9.000–11.000) и 14.000 (12.000–16.000) человек [1, 4, 5].

Обеспеченность населенных пунктов основными видами ФСС, используемых в физкультурно-оздоровительной работе с населением, можно оценивать по следующей методике.

В качестве исходных данных принимается численность населения (С) и количество спортсооружений (N) в целом. При этом определяется количество спортивных сооружений, приходящихся на 10 тысяч населения.

Потребность в физкультурно-спортивных сооружениях определяется по формуле:

$$N = (n \times C / 10000) : S,$$

где:

N – потребность в физкультурно-спортивных сооружениях (залах, бассейнах, плоскостных сооружениях), шт.;

n – норматив обеспеченности определенным типом физкультурно-спортивных сооружений, чел. на 10 тысяч населения;

С - численность населения региона (города, района), чел.;

S – средний размер физкультурно-спортивного сооружения (зал – 400 кв. м площади пола, бассейн – 200 кв. м зеркала воды, плоскостные сооружения – в среднем 540 кв. м), кв. м.

Планирование ФСС осуществляется местными исполнительными и распорядительными органами власти на основе градостроительной документации и предшествует этапу проектирования ФСС [1, 4, 5].

2. Основные положения проектирования

Проектом спортивного сооружения называют техническую документацию, состоящую из чертежей, расчетно-пояснительной записки и сметы. Чертежи дают представление об объемно-планировочном и конструктивном решении строительства. Сводные сметы, сметы на отдельные виды работ и объекты определяют стоимость всего спортивного сооружения. Расчетно-пояснительная записка содержит описание архитектурно-планировочного и конструктивного решения, а также все необходимые расчеты и показатели.

Исходным документом для строительства является задание на проектирование, утвержденное финансирующей организацией. Такое задание составляет основу будущего проекта. В его подготовке должен участвовать специалист по физическому воспитанию.

Задание на проектирование составляется с учетом проектов районной планировки, а также проектов планировки и застройки городов и сельских населенных пунктов, микрорайона или земельного участка, в который входит намечаемая для строительства территория. Задание на проектирование (программное задание) является основой будущего проекта [2, 3, 6].

В задании на проектирование должны быть указаны следующие данные:

- численность и контингент спортсменов и физкультурников, для которых предназначается строительный объект;
- перечень сооружений и их пропускная способность;
- ориентировочный расчет площади участка для строительства с учетом озеленения, проездов, стоянок автомашин и т. п.;
- сметно-финансовые планирования, согласованные с финансовыми и материальными средствами заказчика.

При подготовке задания на проектирование крупных объектов (стадионы, Дворцы спорта) разрабатывается технико-экономическое обоснование (ТЭО) строительства, в котором рассматриваются вопросы рентабельности окупаемости будущего спортивного сооружения.

Утвержденное задание является документом, по которому городской (районный) исполком по представлению районо (для школьных спортивных зон и зданий), Архитектурно-планировочного управления (АПУ) города или главного архитектора поселка отводит участок для строительства. После этого АПУ выдает архитектурно-планировочное задание (АПЗ), в котором формули-

рует требования к объекту (этажность, отделка фасада, уровень благоустройства и т. д.).

Задание на проектирование и АПЗ после согласования с санинспекцией и Управлением пожарной охраны являются теми необходимыми документами, по которым проектные организации определяют объем работы.

После получения от заказчика задания на проектирование документация разрабатывается в два этапа:

- первый – разработка технического проекта со сметной документацией;
- второй – изготовление рабочих чертежей.

Допускается создание сразу техно-рабочего проекта, но к этому прибегают только при проектировании небольших по объему спортивных сооружений (отдельные игровые площадки, простейшие помещения для занятий физическими упражнениями).

Строительство может вестись по типовому, экспериментальному и индивидуальному проектам.

Типовым называют проект, утвержденный в установленном порядке и предназначенный для многократного использования. Долговечность применения того или иного типового проекта всегда зависит от множества факторов, главные из которых возникают в результате новых научно-технических достижений.

Обновление технологии, применение новых конструктивных и архитектурно-эстетических принципов, появление новых материалов, овладение новыми методами строительства, наконец, современные педагогические требования и расширение методических возможностей, новые формы организации учебного процесса – вот далеко не полный перечень факторов, влияющих на жизнеспособность типового проекта спортивного сооружения.

Экспериментальное проектирование проводят с целью определения наиболее рационального типа спортивного сооружения. После опытной проверки в эксплуатации экспериментального объекта и подтверждения эффективности его использования такой проект утверждают как типовой.

Индивидуальный проект создают для строительства одного ФСС. Обычно необходимость индивидуального проекта, диктуется особенностями местных условий либо специальными целями и назначением данного объекта. Пример: единый центр подготовки олимпийской сборной команды страны по водным видам спорта, задуманный как Дворец водного спорта, в котором можно будет проводить соревнования по плаванию, прыжкам в воду и водному поло, строят по индивидуальному проекту. В нем учитывают ранее сооруженные и реконструируемые объекты, а также вновь возводимые ФСС.

После определения стоимости строительства необходимо решить вопрос, связанный с финансированием проектных работ и самого строительства. Проектные работы в основном ведут государственные проектные организации. После того как изысканы денежные средства на проектирование и строительство спортивного сооружения, организация-заказчик совместно с проектной органи-

зацией разрабатывают и готовят к утверждению плановое задание на проектирование данного сооружения.

Проектирование спортивного сооружения начинают с выбора конструктивной схемы, т.е. с определения соотношения горизонтальных и вертикальных элементов будущего сооружения, определяемых назначением, объемом и планировкой объекта [2, 3, 5, 6].

3. Исходная документация

Получив разрешение на отвод земельного участка, организация заказывает в отделе районного архитектора или в управлении по делам строительства и архитектуры строительный паспорт, без которого нельзя вести проектирование данного спортивного сооружения.

Строительный паспорт состоит из ряда документов: акта обследования земельного участка, архитектурно-планировочного задания (АПЗ), копии плана земельного участка, схемы земельного участка с привязками к точкам постоянных отметок местности, справки о технических условиях, связанных с возможностью подключения к инженерным коммуникациям (водопроводным, канализационным, электрическим, радио и т. п.) [2, 4].

Заказчик и проектная организация заключают договор, устанавливающий финансовую и юридическую ответственность и определяющий сроки и стоимость проектирования по этапам. После заключения договора с проектной организацией все эти документы передаются ей. Одновременно при заключении договора заказчик передает и справку вышестоящей организации об обеспечении финансирования всех возможных работ.

Строительство спортивных сооружений может осуществляться подрядным способом (когда строительные работы производит государственная строительно-монтажная организация), хозяйственным (за счет средств и силами предприятия) или комбинированным способом (когда часть работ выполняется своими силами). Хозяйственный способ чаще всего применим для несложных объектов.

При подрядном способе строительства заключается договор со строительной организацией на производство строительно-монтажных работ. Даже при специальном техническом надзоре и авторском надзоре со стороны проектирующей организации, а также представителя архитектурно-строительного контроля АПУ, роль заказчика в процессе строительства остается значительной. Приобретение и расстановка оборудования, различные согласования, постепенное «обживание» будущего спортивного сооружения – это тот круг вопросов, которым ему необходимо заниматься. Рекомендуется уже во время строительства набирать штат специалистов, которые в какой-то мере участвовали бы в строительстве, постепенно осваивали системы электроводоснабжения и вентиляции.

При хозяйственном способе строительства (чаще всего сооружают простейшие спортивные объекты) работники физической культуры выступают, как правило, организаторами всего процесса строительства.

При этом они должны:

1. Выявить источники финансирования и материального снабжения. При хозяйственном способе строительства денежные средства необходимы для приобретения материалов оплаты специальных работ. Материальные ресурсы (строительные материалы, детали и конструкции) могут быть выделены на спортивное строительство из фондов самого учреждения (предприятия, ведущего капитальное строительство) или из фонда шефствующих организаций. Несколько предприятий и организаций могут объединить свои материальные и долевого участия.

2. Обеспечить строительство рабочей силой, организовать субботники.

3. Подготовить необходимую техническую документацию. На простейшие сооружения, строящиеся с использованием хозяйственных средств.

При комбинированном способе строительства в функции работника культуры входят обязанности консультанта-технолога, отвечающего за все стороны деятельности представляемой им организации в данном строительстве. При комбинированном способе строительства дирекция завода, учреждения должны обеспечить объект материалами, механизмами, электроэнергией.

В ОФК используются, в основном, следующие виды ФСС: открытые спортивные площадки, спортивные залы, бассейны [2, 4].

Таким образом, материально-техническому обеспечению должно уделяться большое внимание на всех этапах его развития, начиная от планирования, проектирования, строительства ФСС и заканчивая планированием их деятельности, включая оснащение ФСС современным оборудованием и инвентарем.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Аристова, Л.В. Физкультурно-оздоровительные и спортивные сооружения: нормы, правила, рекомендации по реконструкции, ремонту и техническому обслуживанию / Л.В. Аристова, В.В. Бойко. – М.: Советский спорт, 2003. – 400 с.

2. Булгаков, А.М. Строительство плоскостных спортивных сооружений / А.М. Булгаков – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: «Стройиздат», 1987. – 208 с.

3. Бурлаков, И.Р. Спортивно-оздоровительные сооружения и их оборудование: учебное пособие / И.Р. Бурлаков, Г.П. Неминуций. – М.: «СпортАкадемПресс», 2002. – 136 с.

4. Кистяковский, А.Ю. Проектирование спортивных сооружений: учеб. Пособие для вузов. 2-е изд., перераб. и доп. / А.Ю. Кистяковский – М.: Высшая школа, 1980. – 328 с.

5. Лизакова, Р.А. Спортивные сооружения и спортивный инвентарь / Р.А. Лизакова, Т.И. Борсук – Гомель: Изд. Аркады, 2006. – 44 с.

6. Середин, А.А. Спортивные сооружения / А.А. Середин – Минск: «Печатный Дом Гарпей», 2002. – 42 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ТЕЗИСЫ ЛЕКЦИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 2

Содержательный модуль 2 (СМ-2) ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Тема 10. ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В НАЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Организация и управление ОФК в национальной системе физической культуры.
2. Организация как объект, как функция управления. Основные компоненты внутренней и внешней среды организации, их взаимодействие.
3. Построение и оптимизация структур организации.
4. Принятие управленческих решений, методы принятия управленческих решений.

1. Организация и управление ОФК в национальной системе физической культуры

Физическая культура и спорт в Республике Беларусь являются неотъемлемой частью национальной культуры и истории белорусского народа, способствует гармоническому развитию личности, достижению творческого долголетия, утверждению здорового образа жизни.

Разнообразные функции физической культуры и спорта требуют наличия специальной системы организаций, которая обеспечивала бы их успешную реализацию.

Под специальной системой понимается совокупность элементов, связанных между собой структурно или функционально и представляющих определенное единство.

Это единство – необходимое условие для достижения целей, стоящих перед системой. Выпадение из системы какого-то элемента всегда приведет к большему или меньшему ущербу при решении поставленных задач.

Под системой управления физической культурой и спортом понимается совокупность государственных органов и общественных объединений, в чьи функции входит обеспечение достижения целей физической культуры и спорта. Элементы этой системы не равнозначны по объему и сложности решаемых задач, но все они способствуют внедрению физической культуры и спорта в быт населения.

Содержание функций отдельных элементов системы определяется уставами, положениями и другими нормативными документами.

В управленческой деятельности присутствуют три элемента:

1. Объект управления, на изменение состояния, на которые направлены управленческие усилия. Еще раз подчеркнем, что объекты управления представляют сложную систему, состоящую из множества отдельных элементов (подсистем).

2. Процесс управления – сам набор способов (методов) воздействия, которые, собственно, и переводят объект управления из одного состояния в другое. Процесс управления также представляет систему циклов (этапов), которые описывают последовательность и логику действий руководителя (менеджера).

3. Субъект управления – человек или организация, которые наделены правом (полномочиями) воздействовать на объект управления [4, 5].

Объекты управления в сфере физической культуры и спорта, на изменение состояния которых направлены усилия субъекта управления (управляющего органа), могут быть реальными (материальными), мыслимыми (абстрактными) или совокупностью реальных и абстрактных образований.

Таким образом, система управления физической культурой и спортом в Республике Беларусь состоит из подсистемы государственных органов, в число которых входят министерства, ведомства и их структурные подразделения в областях, городах и районах. Все, составляющие эту подсистему, управляются Советом Министров республики и соответствующими областными, городскими, районными исполнительными комитетами Советов народных депутатов.

Вторую подсистему образуют общественные объединения. В этой подсистеме нет единого управляющего центра. Они все самостоятельны и независимы. К их числу необходимо отнести: профсоюзы, творческие объединения, спортивные и другие организации.

В соответствии с законом Республики Беларусь о физической культуре и спорте большинство отраслевых государственных органов в той или иной мере обязаны активно участвовать в физкультурном движении.

Высшим органом государственной власти в республике является Национальное Собрание. Этот законодательный орган рассматривает и принимает важнейшие решения в форме законов, которые определяют участников и регламентируют их работу по физической культуре и спорту на всех территории республики.

Непосредственную работу по подготовке решений, затрагивающих сферу физической культуры, ведет постоянная комиссия по здравоохранению, физи-

ческой культуре и социальному обеспечению во взаимодействии с другими постоянными комиссиями Национального Собрания.

На областном, городском и районном уровне функционируют подобные же постоянные комиссии соответствующих Советов народных депутатов, которые активно участвуют в управлении физической культурой и спортом на своих территориях.

Постоянные комиссии Национального Собрания и других советов образуются из числа депутатов соответствующих советов.

Комиссии планируют свою работу, периодически проводят заседания, обсуждают и принимают решения по вопросам физической культуры и спорта. Комиссии контролируют деятельность нижестоящих Советов народных депутатов, их исполкомов, предприятий, учреждений и организаций, расположенных на территории деятельности комиссии.

Совет Министров республики, как высший исполнительно-распорядительный орган, осуществляет практическую реализацию решений Совета Республики, в том числе и по вопросам физической культуры и спорта.

Учитывая многофункциональность физкультурного движения, в систему управления физической культурой и спортом входят государственные органы и общественные объединения.

В числе первых, наиболее активное участие принимают Министерства образования, здравоохранения, обороны, культуры, жилищно-коммунального хозяйства, внутренних дел. Другие Министерства и Государственные комитеты управляют развитием физической культуры и спорта для трудящихся своих отраслей.

К числу общественных объединений, чья роль в развитии физической культуры и спорта особенно велика, относятся федерация профсоюзов, Национальный Олимпийский комитет, физкультурно-спортивные клубы, физкультурно-спортивное общество «Динамо», федерация и ассоциации по видам спорта, оборонное спортивно-техническое общество, Союз спортсменов Республики Беларусь, ОСВОД, творческие и другие организации.

В подобном или меньшем объеме, эта система управления находит свое отражение на областном, городском и районном уровне.

Городские и районные организации системы ведут работу по развитию физической культуры и спорта в первичных физкультурных организациях, трудовых и учебных коллективах, спортивных школах, на спортивных сооружениях и других организациях.

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь (МСиТ) осуществляет государственную политику в области физической культуры и спорта и руководит ее развитием через соответствующие органы областных, городских, районных Советов народных депутатов.

В своей деятельности МСиТ взаимодействует с Национальным Олимпийским комитетом, физкультурно-спортивными клубами и обществами, спортив-

ными федерациями и ассоциациями, другими республиканскими общественными объединениями по физической культуре и спорту.

Система органов государственного управления физической культурой и спортом, в которую входят, помимо республиканского, областные, городские, районные управления и отделы, финансируется за счет республиканского и местных бюджетов.

МСиТ осуществляет управление: развитием спорта и спортивного резерва; физическим воспитанием и физической культурой различных слоев населения; социально экономическим планированием и организацией научных исследований отрасли; подготовкой кадров и повышением их квалификации; проведением спортивных мероприятий различного уровня и пропагандой физической культуры, изданием учебной, методической, научной литературы, газет, журналов и т.д.

В целях осуществления указанного выше МСиТ планирует свою работу, проводит деловые совещания, разрабатывает и принимает решения, организует их исполнение и контроль выполнения другими организациями [2].

Министерство образования занимает важное место в физкультурном движении республики.

Для успешного осуществления своих функций Министерство создало систему управления, через которую организует процесс физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и подготовку спортивных резервов.

Осуществляя общее руководство через систему областных, городских и районных органов образования Министерство имеет специализированный орган – Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов.

Республиканский центр организует, контролирует и осуществляет методическое руководство учебно-воспитательным процессом по физической культуре в детских дошкольных учреждениях, средних общеобразовательных школах, гимназиях, лицеях, колледжах и учебных заведениях, готовящих специалистов высшей ступени, школах-интернатах и детских домах.

Министерство здравоохранения. Органы государственного управления, учреждения и организации физической культуры и спорта работают в тесном контакте с органами здравоохранения.

Министерство здравоохранения и его органы на местах через систему диспансеров медицинской реабилитации и центров спортивной медицины, кабинетов врачебного контроля поликлиник, здравпунктов выполняют следующие функции:

- осуществляют врачебный контроль за занимающимися физической культурой и спортом;
- расширяют использование физической культуры как средства профилактики и лечения заболеваний;
- обеспечивают медицинское обслуживание при проведении спортивных мероприятий;

- оказывают помощь в подготовке сборных команд по видам спорта и принимают участие в работе комплексных групп (КНГ) при сборных командах;
- организуют и осуществляют подготовку и повышение квалификации специалистов здравоохранения по эффективному использованию физической культуры по укреплению здоровья человека.

Пропаганду физической культуры и спорта как средства профилактики заболеваний активно ведут республиканский, областные и городские центры здоровья.

Санитарно-эпидемиологические станции обеспечивают надзор за санитарным состоянием и радиационной безопасностью мест проведения занятий физической культурой и спортом [2].

Национальный Олимпийский комитет.

Важное место в развитии физической культуры и спорта занимает Национальный Олимпийский комитет (НОК) Республики Беларусь.

Его деятельность распространяется на всю территорию республики. В своей работе он опирается на федерации по видам спорта, Олимпийскую академию и свои представительства в областях и городе Минске.

Главными задачами НОК являются развитие олимпийского движения в республике, содействие физическому и духовному воспитанию населения средствами физической культуры и спорта, содействие подготовке и организации участия спортсменов Беларуси в Олимпийских играх, содействие активной деятельности белорусских представителей в международных спортивных объединениях и др.

НОК Республики Беларусь взаимодействует с Международным Олимпийским комитетом (МОК), Национальными Олимпийскими комитетами зарубежных государств, с Ассоциацией национальных олимпийских комитетов (АНОК), с международными федерациями по видам спорта и другими организациями.

При НОК действует Олимпийская академия Республики Беларусь. Ее функции определены Уставом и заключаются в изучении и популяризации идеалов, принципов и достижений, содействии всестороннему воспитанию молодежи на основе олимпийских идеалов. НОК республики финансирует из различных источников.

НОК Республики Беларусь имеет свой флаг, девиз, печатный орган и средства массовой информации.

Штаб-квартира НОК Республики Беларусь находится в г. Минске.

Федерации, ассоциации по видам спорта.

Среди общественных физкультурных объединений значительное место занимают федерации и ассоциации по видам спорта. Основными целями федерации являются развитие видов спорта, укрепление здоровья граждан республики.

Федерации действуют в соответствии со своими уставами после их регистрации Министерством юстиции Республики Беларусь. Они обладают правом юридического лица, имеют расчетный и валютный счета в учреждениях банков, самостоятельный баланс.

Союз спортсменов Республики Беларусь.

Союз спортсменов Республики Беларусь – добровольная общественная организация, объединяющая спортсменов, тренеров, спортивных судей, ветеранов физической культуры и спорта.

Деятельность Союза направлена на благотворительную и популяризаторскую деятельность в сфере физической культуры и спорта, утверждение гражданских прав, защиты интересов спортсменов и специалистов спорта [2].

Физкультурно-спортивные и спортивно-технические клубы и общества.

Для руководства и организации работы по массовой физической культуре и спорту с трудящимися Республики Беларусь функционируют физкультурно-спортивные клубы (ФСК).

Физкультурно-спортивные клубы – общественные объединения, действующие на основании Уставов, утвержденных Министерством юстиции Республики Беларусь.

Координацию их деятельности осуществляет Совет федерации профсоюзов Республики Беларусь, через свое служебное подразделение отдел культуры, физической культуры и работы среди женщин и молодежи, а также через Совет председателей республиканских ФСК.

В систему ФСК республики входят: «Урожай», «Спорт», «Локомотив», «Волат», «Зенит», «Импульс», «Энергетик», «Спартак». Крупнейшими из них являются «Спорт» и «Урожай».

ФСК «Спорт» организует физкультурно-массовую и спортивную работу среди городского населения. Руководство коллективами физкультуры, спортивными клубами и спортивными школами осуществляется через областные и городские физкультурно-спортивные клубы.

ФСК «Урожай» ведет работу среди работников агропромышленного комплекса, а также среди учащихся и студентов сельскохозяйственных учебных заведений. В своей структуре имеет органы управления – областные и районные физкультурно-спортивные клубы.

Остальные ФСК ведут физкультурно-спортивную работу среди следующих категорий трудящихся:

ФСК «Волат» – автомобильное и сельскохозяйственное машиностроение.

ФСК «Зенит» – предприятия оборонной промышленности.

ФСК «Импульс» – предприятия радиоэлектронной промышленности.

ФСК «Спартак» – предприятия торговли, здравоохранения, связи, общественного питания и т.д.

ФСК «Локомотив» – предприятия и учреждения железнодорожного транспорта.

ФСК «Энергетик» – электростанции и предприятия электропромышленности.

Физкультурно-спортивное общество «Динамо» – старейшая физкультурная организация (образовано в 1923 году) ведет работу по физической подго-

товке и развитию спорта среди военнослужащих МВД, КГБ, пограничных и таможенных служб и членов их семей.

ФСО «Динамо» имеет богатые спортивные традиции. В обществе воспитаны чемпионы и призеры Олимпийских игр, мира и Европы.

В обществе ведется работа также по военно-прикладным видам спорта.

2. Организация как объект, как функция управления. Основные компоненты внутренней и внешней среды организации, их взаимодействие

Мы управляем конкретными физкультурно-спортивными организациями различного назначения и величины:

– оздоровительными (физкультурно-оздоровительные комбинаты, группы аэробики, оздоровительные центры и т.д.);

– спортивными (детско-юношеские спортивные школы, центры олимпийской подготовки, спортивные клубы, национальные команды и др.);

– учебными (Белорусский государственный университет физической культуры, факультеты физического воспитания, Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма БГУФК и т.д.);

– учебно-спортивными (училища олимпийского резерва);

– медицинскими (центр спортивной медицины);

– спортивными сооружениями (бассейн, дворец водного спорта, спортивный зал, легкоатлетический манеж и др.);

– снабженческими и т.д.

Эти, а также другие организации, функционирующие в сфере физической культуры и спорта, состоящие из групп людей, деятельность которых координируется руководителем, являются формальными, т. е. созданными специально для выполнения каких-то определенных функций [2].

Для того чтобы участвовать в гражданских правоотношениях, они наделены статусом юридических лиц. Спортивная организация как юридическое лицо характеризуется организационным единством, обособленным имуществом, самостоятельной ответственностью, правом выступать в гражданских правоотношениях от собственного имени.

Формальные организации характеризуются также наличием:

1. Цели (или целей), которые определяют, ради чего они создаются.

2. Членов группы, которые намеренно (сознательно) работают вместе.

3. Координатора (руководителя), который наделен специальными полномочиями для руководства организацией.

4. Любая физкультурно-спортивная организация, независимо от ее вида и направления работы, величины, формы собственности и других показателей характеризуется общими компонентами: внутренней средой, внешней средой, коммуникациями [3, 4].

Все компоненты играют существенную роль в жизнедеятельности - орга-

низации, и по отношению к каждому из них руководитель разрабатывает и реализует отдельную концепцию управления. Рассмотрим эти компоненты более подробно.

Внутренняя среда организации. Само понятие «внутренняя среда организации» говорит о том, что управленческое воздействие руководителя направлено на изменение состояния внутренних переменных.

Более того, руководитель активно формирует внутренние переменные, подбирая их таким образом, чтобы они взаимодействовали с максимальной эффективностью.

К внутренним переменным физкультурно-спортивных организаций относятся: ресурсы, цели, задачи, структура [2, 3, 4].

Ресурсы организации. Ресурсы любой организации - это то необходимое, чем располагает организация для осуществления своей деятельности и без чего эта деятельность не может быть эффективной. Ресурсы организации имеют следующее содержание: финансовые, материально-технические, людские, кадровые, информационные, технологические, временные.

Финансовые ресурсы – необходимое количество финансовых средств, которые обеспечивают выплату заработной платы, покупку необходимого инвентаря и оборудования, командировочные расходы и т. д. Отсутствие финансовых ресурсов (основных и оборотных средств) не позволяет организации осуществлять свою деятельность в полном объеме и на хорошем уровне.

Материально-технические ресурсы спортивных организаций: административные сооружения, инвентарь и оборудование, тренажеры и приспособления, различные транспортные и технические средства, необходимые для проведения на качественном уровне учебно-тренировочных занятий и воспитательного процесса.

Людские ресурсы характеризуют для физкультурно-спортивных организаций тот потенциальный круг групп населения, которые могут стать физкультурниками и спортсменами, т.е. могут быть вовлечены в сферу деятельности физкультурно-спортивной организации.

Кадровые ресурсы спортивной организации характеризуют наличие квалифицированного управленческого, тренерского, медицинского, технического и другого персонала, необходимого для осуществления деятельности организации.

Технологические ресурсы определяют наличие и степень использования технологий (методик и средств) для проведения качественного и эффективного учебно-тренировочного, воспитательного, восстановительного, соревновательного и других процессов.

Информационные ресурсы показывают степень доступа спортивной организации к информации и качество ее использования в профессиональной деятельности руководителей, тренеров, методистов и т.д.

Временные ресурсы показывают наличие времени, необходимого для достижения поставленных целей или решения конкретных задач.

Ресурсное обеспечение деятельности организации любого типа, в том

числе и физкультурно-спортивной, относится к сфере деятельности руководителя организации и должно быть одним из приоритетных в его профессиональной деятельности. Цели организации – это конкретные конечные состояния или результат, которого стремится достичь группа (организация), осуществляя совместную деятельность.

Внешняя среда организации включает в себя так называемую «среду прямого воздействия» и «среду косвенного воздействия». Как следует из названий, среда прямого воздействия включает в себя факторы, которые непосредственно (напрямую) влияют на любую организацию, в том числе и физкультурно-спортивную.

К ним относятся: трудовые ресурсы, законы и нормативно-правовые акты, органы государственного управления и регулирования, потребители, конкуренты и т. д.

Среда косвенного воздействия включает факторы (состояние экономики, политическую ситуацию, состояние научно-технического прогресса, групповые интересы, международное окружение, международные события и пр.), которые опосредовано, влияют на жизнедеятельность и функционирование организации [3, 4].

Организация как функция управления

Организация – действия, создание условий для жизнедеятельности какого либо объекта, выполнение работы по подготовке чего-либо. Организационные действия обычно включают разработку планов, подбор и обучение работников-исполнителей, обеспечение их материалами, определение конкретных заданий и т.д.

Процесс управления физической культурой и спортом требует специальных знаний и умений, опыта и относится к видам профессиональной управленческой деятельности. В международной практике такая деятельность называется «спортивным менеджментом» и осуществляется профессиональными специалистами по организаторско-управленческой работе – менеджерами.

Функция (лат. – деятельность) в сфере управления понимается как конкретная обязанность, круг деятельности, назначения.

Функции управления бывают основными или общими, т.е. присущим всем управленческим всем управленческим субъектам, независимо от их профиля, и специфическими или профессиональными.

К основным функциям управления относят:

1. Подготовка и принятие управленческого решения, что включает определение цели управления, сбор и анализ необходимой информации, планирование предстоящей деятельности и формулировку принимаемого решения.

2. Организация исполнения запланированной деятельности, практического решения поставленных задач. В сфере физкультурной и спортивной работы исполнительных коллективов с учетом реальных условий и возможностей, четкого определения, прав, обязанностей исполнителей, выделения необходимых ресурсов, выбора оптимальных форм и методов работы, назначения сроков исполнения и т.п.

3. Регулирование исполнителей деятельности (взаимоотношений исполнителей с окружающей средой, действий субъектов, влияющих на исполнительскую деятельность, согласование производственных операций и т.п.).

4. Учет работы и контроль безопасности, соответствию принятым технологиям, правовым технологиям, правовым нормам и т.п.

5. Оценка выполненной работы по запланированным (спортивным, оздоровительным, социальным, экономическим и др.) показателям [3, 5].

Специфические или профессиональные функции органов управления определяются назначением управляемой системы. В отрасли «физическая культура и спорт» специфическими функциями органов управления являются:

- физическое воспитание населения, в том числе помощь в создании физкультурных организаций, внедрения прогрессивных форм и методов массовой физкультурно-оздоровительной работы, развитие производственной гимнастики и т.д.;

- развитие спорта, в том числе резервного и высших достижений, содействие, с этой целью, деятельности спортивных клубов, федераций, школ и т.д.;

- управление материально-техническим обеспечением физической культуры и спорта;

- управление развитием науки о физическом воспитании и спорте;

- программно-методическое обеспечение физкультурной и спортивной работы;

- управление подготовкой и повышением квалификации физкультурных кадров;

- проведение спортивных мероприятий;

- координация строительства спортивных объектов;

- пропаганда физической культуры и спорта;

- представительство местных спортивных организаций в вышестоящих органах управления;

- развитие междугородных и международных спортивных связей;

- планирование, контроль и учет физкультурной и спортивной работы в границах своих регионов и др.

В организациях с большим объемом управленческой работы специфические функции распределяются между отдельными исполнителями или подразделениями [3, 4].

3. Построение и оптимизация структур организации. Методы формирования структур

Структура организации. Любая формальная организация состоит из нескольких уровней управления и конкретных подразделений, выполняющих ту или иную конкретную работу для организации в целом. Например, медицинская часть, бухгалтерия, методический кабинет, учебная часть училища олимпийского резерва выполняют конкретные, только для них характерные работы в интере-

сах - всей организации Структура организации – это логические взаимоотношения уровней управления и функциональных областей, построенные в такой форме, которая позволяет достичь целей с наибольшей эффективностью.

Структура организации определяется двумя факторами:

- специализированным разделением труда по горизонтали (выполнение работ в конкретных функциональных областях, которые осуществляют отдельные специально созданные подразделения);

- вертикальным разделением труда, характеризующим иерархию и структуру системы координации труда, т.е. системы управления организацией.

Структура организации является достаточно мобильным элементом и определяется целями и задачами организации, а также внешними условиями. С изменением названных компонентов структура организации обязательно должна меняться, чтобы иметь возможность приспособиться (адаптироваться) к этим условиям [3].

Качество управленческих решений определяется конечными результатами производственно-хозяйственной деятельности организации. Качеством управленческих решений и оперативностью их принятия оценивается эффективность организационной структуры организации. Для повышения эффективности организационной структуры необходимо проведение работ по оптимизации ее параметров, в том числе:

- содержания и объема деятельности служащих;
- численности руководителей, специалистов и других служащих;
- числа ступеней управления, вплоть до перехода к горизонтальным структурам;

- степени централизации функций управления и принятия управленческих решений;

- числа и размеров объекта управления;

- числа и масштабов органов управления;

- числа подразделений, подчиненных одному руководителю;

- соотношение числа линейных и функциональных органов управления;

- уровня самоуправления трудового коллектива.

Процесс совершенствования организационной структуры организации включает изучение условий и предпосылок ее перестройки, анализ функционирования действующей структуры управления организации, технико-экономическое обоснование нововведений по рационализации структуры, разработку технического задания на совершенствование, проектирование и внедрение эффективных организационных решений, обеспечивающих повышение основных технико-экономических показателей деятельности организации в целом [3, 4].

В настоящее время наиболее широкое применение нашли такие методы проектирования и совершенствования организационных структур, как метод структуризации целей, метод аналогий, блочный, экспертно-аналитический, нормативный, параметрический, аналитически-расчетный, организационного

моделирования, в том числе имитационного моделирования, графоаналитический, математико-статистический и другие.

Одни из указанных методов эффективны на предпроектной стадии проведения работ по совершенствованию организационной структуры, другие – на стадиях непосредственного проектирования и внедрения новых организационных решений.

4. Принятие управленческих решений, методы принятия управленческих решений

Решение – это результат мыслительной деятельности человека, приводящий к какому-либо выводу или к необходимым действиям (например, полное бездействие; разработка действия; выбор действия из набора существующих вариантов и его реализация).

Решение может приниматься относительно трех основных сфер неживой природы (технических систем), живой природы (биологических систем) и социальной жизни (социальных систем). Набор решений применительно к социальной системе характеризуется наибольшим разнообразием, объясняемым тем обстоятельством, что основным объектом управления в этой системе является человек как личность с высокими темпами изменения сознания, проявлением различных нюансов в реакции на одинаковые или однотипные ситуации.

Набор решений применительно к социальной системе характеризуется наибольшим разнообразием, объясняемым тем обстоятельством, что основным объектом управления в этой системе является человек как личность с высокими темпами изменения сознания, проявлением различных нюансов в реакции на одинаковые или однотипные ситуации. Среди многочисленных типов решений выделяют управленческие решения.

Управленческое решение представляет собой творческий акт субъекта управления (руководителя, коллегиального органа управления и т.д.), определяющий программу деятельности физкультурно-спортивной организации (отрасли) по эффективному разрешению возникшей проблемы на основе знания объективных законов функционирования объекта управления и анализа информации о его состоянии.

Понятие «управленческое решение» многозначно и используется, по крайней мере, для обозначения: процесса, протекающего во времени и осуществляемого в несколько этапов (поиск и анализ необходимой информации, разработка, согласование, принятие, утверждение и реализация управленческого решения); явления (результата, акта выбора), проявляющегося в разнообразных формах (закон, указ, постановление, распоряжение, приказ, план и т.д.) [6].

Специалистами предлагаются различные схемы разработки управленческих решений, различающиеся не принципиально, а по степени детализации. Одна из наиболее традиционных моделей процесса разработки управленческого решения выглядит следующим образом.

Подготовка управленческого решения:

1. Выявление и анализ проблемной ситуации. Анализируется исходная информация о состоянии объекта управления (физкультурно-спортивной организации, ее подразделения; процесса деятельности и т.д.) и внешней среды, определяются стратегические направления решения выявленной проблемы для последующего формирования целей. Кроме того, выявляется срочность решения проблемы, возможность оказания воздействия на объект управления с учетом наличия управляемых и неуправляемых факторов внешней среды и др.

2. Формирование цели. Определяется цель решения кардинальной проблемы, в необходимых случаях проводится декомпозиция главной цели, т.е. осуществляется конкретная формулировка подцелей и задач с конкретными количественными характеристиками, по которым можно будет судить о степени их реализации.

3. Выявление полного перечня вариантов решения проблемы. Разрабатывается как можно более полный спектр вариантов (в зависимости от конкретной ситуации, 5-7 вариантов и более) достижения сформулированной цели. Практика показывает, что обычно ограничиваются 2-3 вариантами.

4. Выбор допустимых (реальных в конкретной ситуации) вариантов решения проблемы. Изучение различных ограничений, препятствующих реализации некоторых вариантов решения проблемы и, как следствие, их фильтрация. В качестве основных ограничений могут выступать ресурсные, нормативно-правовые, социальные, морально-этические и др.

5. Предварительный выбор лучшего варианта решения проблемы. Выбор из реально применимых в конкретной ситуации вариантов.

6. Оценка реально применимых или лучшего варианта решения проблемы со стороны лица (органа), принимающего решение. Комплексный анализ лицом (органом), принимающим решение, накопленной информации, изучение заключений специалистов (экспертов, консультантов и т.п.) с использованием собственного опыта и интуиции руководителя.

7. Экспериментальная проверка допустимых вариантов решения проблемы. В отдельных случаях, когда окончательный выбор лучшего варианта решения проблемы вызывает затруднения, может быть осуществлена экспериментальная проверка допустимых вариантов.

8. Выбор лучшего варианта решения проблемы. Данный этап либо является логическим завершением шестого этапа, либо, если проводилась экспериментальная проверка допустимых вариантов, следует за седьмым этапом. Значимость этапа заключается в принятии окончательного, наиболее оптимального варианта решения проблемы с учетом многообразных обстоятельств. Кроме того, на этом этапе принятое управленческое решение фиксируется в определенной форме.

Необходимо обратить внимание, что в отдельных случаях может потребоваться согласование принятого управленческого решения с выше стоящей организацией, только после которого можно приступить к его реализации.

9. Определение этапов, сроков и исполнителей принятого решения. Обычно на данном этапе разрабатывается план реализации управленческого решения, в котором намечаются мероприятия и последовательность их выполнения, сроки, исполнители решения и т.д.

10. Обеспечение работ по реализации решения. На этом этапе необходимо обеспечить, чтобы каждый исполнитель имел четкое представление о том, что, когда, каким образом, в каких условиях, какими силами и средствами, к какому сроку, с какими количественными и качественными показателями он должен выполнить.

В связи с этим необходимо разъяснение общего замысла решения проблемы для глубокого и однозначного ее понимания всеми исполнителями; определение места каждой задачи в общей работе, взаимных связей с другими заданиями; установление результата труда и средств его достижения, сроков и критериев оценки; акцентирование внимания исполнителей на возможных трудностях и путях их преодоления и т.д.

На данном этапе следует также учесть правила эффективной реализации решения, а именно: соответствие каждой задачи деловым и психологическим особенностям исполнителя – его профессиональному мастерству, особенностям темперамента и т.п.; взаимное доверие исполнителей общей задачи; взаимная подстраховка и взаимная помощь совместно работающих исполнителей и др.

11. Контроль за реализацией решения. Нередко качественно разработанные управленческие решения оказываются невыполненными из-за отсутствия хорошо налаженной системы контроля. Причинами отклонений в реализации управленческих решений могут быть безответственное отношение исполнителей, появление новых обстоятельств, которые невозможно было учесть на стадии разработки решения, но необходимо учитывать на определенных этапах его реализации.

В качестве основной цели контроля выступает обеспечение единства решения и исполнения, предупреждение возможных ошибок и недоработок, своевременное выявление отклонений от разработанной программы, поставленных задач и установленных сроков.

Процесс контроля обычно характеризуют три составляющие:

- 1) содержательная (что выполняется в процессе контроля);
- 2) организационная (кем и в какой последовательности осуществляется контроль);
- 3) технологическая (как производится контроль) [4, 6].

Для наблюдения за ходом выполнения управленческого решения и его конечными результатами могут быть использованы различные виды контроля – предварительный (установление норм деятельности и т.п. как конкретных параметров для осуществления текущего и итогового контроля и т.п.), текущий (сбор данных о фактических результатах выполнения решения на определенном этапе, разработка и реализация корректирующих воздействий и т.п.) и ито-

говый (сравнение и оценка фактического и ожидаемого итогов выполнения решения и т.п.).

Конкретным примером разработки управленческого решения может служить технология создания физкультурно-спортивной организации.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

2. Еншин, М.М. Спортивный менеджмент и маркетинг: учеб. пособие / М.М.Еншин: Бел. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд. испр. – Минск: БГУФК, 2005. – 229 с.

3. Переверзин, И.И. Менеджмент спортивной организации: учеб. пособие / И.И.Переверзин. – 2-е изд. – М.: СпортАкадемПресс. – 216 с.

4. Ефимов, В.К. Управление в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие / В.К.Ефимов. – Ч. 1. – Малаховка: МГАФК. – 125 с.

5. Зубарев, Ю.А. Менеджмент и маркетинг в сфере физической культуры и спорта / Ю.А.Зубарев. – Волгоград: ВГАФК. – 185 с.

6. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта; Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. И. Золотов, В. В. Кузин, М.Е.Кутепов, С. Г. Сейранов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 432 с.

Тема 13. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ОТКРЫТАЯ СИСТЕМА

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Сущность, классификация, организационно-правовые формы и структура управления организации физической культуры и спорта.
2. Технология создания физкультурно-спортивной организации.
3. Функциональные обязанности персонала физкультурно-спортивной организации.

1. Сущность, классификация, организационно-правовые формы и структура управления организации физической культуры и спорта

Физкультурно-спортивная организация представляет собой совокупность людей, объединенных для достижения какой-либо цели, решения какой-либо задачи на основе принципов разделения труда, разграничения обязанностей и иерархической структуры.

Физкультурно-спортивные организации создаются для удовлетворения разнообразных потребностей людей в сфере физической культуры и спорта, в

связи, с чем имеют самое разное назначение, размеры, строение и другие характеристики.

В современных условиях для физкультурно-спортивных организаций свойственно функционирование в виде открытых систем.

С точки зрения системного подхода, открытые системы характеризуются динамическим взаимодействием с окружающим миром. Действительно, физкультурно-спортивные организации получают финансовые, материально-технические, человеческие, информационные и иные ресурсы из внешней среды; их деятельность зависит от клиентов из внешнего мира, потребляющих производимые услуги и товары.

Любая физкультурно-спортивная организация как открытая система обладает двумя основными свойствами – границами и окружающей средой.

Определение границ физкультурно-спортивной организации зависит как от специфики самой системы, так и от точки зрения, с которой она рассматривается в конкретной ситуации.

Внешнюю, по отношению к физкультурно-спортивной организации, среду, на изменения которой необходимо адекватно реагировать для достижения эффективности деятельности, составляют: политическая среда (конституционные основы, особенности законодательства, формы собственности, политическая стабильность и т.п.); социальная среда (социальные и этические нормы, воззрения и т.п.); экономическая среда (уровень жизни, капитал, поставщики, потребители, конъюнктура, цены и т.п.); ресурсная среда (рабочая сила, природные ресурсы, инфраструктура, территориальное положение и т.п.); технологическая среда (развитие науки, технологий и т.п.) [6].

Правовой основой существования физкультурно-спортивных организаций являются Гражданский кодекс Республики Беларусь, Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», нормативные и законодательные акты, регулирующие деятельность организаций с различной формой собственности, акционерных обществ, общественных объединений, обществ с ограниченной ответственностью и др. Функционирование физкультурно-спортивных организаций становится возможным, как правило, после их регистрации в соответствующей государственной инстанции в качестве юридического лица [2].

Юридическим лицом признается организация, которая имеет в собственности, хозяйственном ведении или оперативном управлении обособленное имущество и отвечает по своим обязательствам этим имуществом, может от своего имени приобретать и осуществлять имущественные и личные неимущественные права, нести ответственность, быть истцом и ответчиком в суде. Юридические лица должны иметь самостоятельный баланс и смету.

Совокупность разнообразных физкультурно-спортивных организаций может быть классифицирована по различным основаниям: по размерам физкультурно-спортивные организации группируются на крупные (более 300 работающих), средние (от 100 до 300 работающих), и малые (до 50 работающих);

по видам и формам собственности – физкультурно-спортивные организации подразделяются на находящиеся в государственной, областной, районной, городской, поселковой и т.п. собственности, частной (собственность предприятий, граждан) и собственности общественных объединений (общественных организаций и т.д.); по отношению к прибыли – физкультурно-спортивные организации могут быть коммерческими, преследующими извлечение прибыли и ее распределение между участниками деятельности в качестве основной цели, и некоммерческими, которые не стремятся извлекать или распределять полученную прибыль между участниками, но могут осуществлять предпринимательскую деятельность для достижения целей, ради которых они были созданы [2].

Деятельность коммерческих и некоммерческих физкультурно-спортивных организаций в соответствии с действующим законодательством может осуществляться в различных организационно-правовых формах, в перечень которых входят:

1. КОММЕРЧЕСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ

- 1.1. Хозяйственные товарищества.
 - 1.1.1. Полное товарищество.
 - 1.1.2. Товарищество на вере (коммандитное товарищество).
- 1.2. Хозяйственные общества.
 - 1.2.1. Общество с ограниченной ответственностью.
 - 1.2.2. Общество с дополнительной ответственностью.
 - 1.2.3. Акционерные общества.
 - 1.2.3.1. Открытое акционерное общество.
 - 1.2.3.2. Закрытое акционерное общество.
- 1.3. Дочерние и зависимые общества.
 - 1.3.1. Дочернее общество.
 - 1.3.2. Зависимое хозяйственное общество.
- 1.4. Производственный кооператив.
- 1.5. Государственные и муниципальные унитарные предприятия.
 - 1.5.1. Унитарное предприятие, основанное на праве хозяйственного ведения.
 - 1.5.2. Унитарное предприятие, основанное на праве оперативного управления.

2. НЕКОММЕРЧЕСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ

- 2.1. Потребительский кооператив.
- 2.2. Общественные и религиозные организации (объединения).
- 2.3. Фонды.
- 2.4. Государственная корпорация.
- 2.5. Некоммерческие партнерства.
- 2.6. Учреждения.
- 2.7. Автономная некоммерческая организация.
- 2.8. Объединения юридических лиц (ассоциации и союзы).

В организационно-правовых формах функционирования бизнеса определенное место занимает индивидуальное предпринимательство. В соответствии с действующим законодательством, коммерческую деятельность в Республике Беларусь могут вести отдельные граждане (физические лица) после их регистрации в качестве индивидуального предпринимателя без создания юридического лица. Предпринимательская деятельность в этом случае регулируется теми же нормами Гражданского кодекса, что и хозяйственная деятельность юридических лиц [7].

В настоящее время физкультурно-спортивные организации в зависимости от специфики (размеры, вид и форма собственности, организационно-правовая форма и т.д.) создаются и функционируют с использованием различных организационных структур менеджмента.

Строго линейная организационная структура основывается на отношениях «руководство – подчинение» и отражает самую общую ступень разделения управленческого труда – на отдачу приказов, распоряжений, указаний и на их безусловное исполнение. В чистом виде этот тип организационной структуры менеджмента в сфере физической культуры и спорта встречается крайне редко. Имеют место случаи, в первую очередь в профессиональном спорте, создания специфических мини-организаций, состоящих из менеджера и спортсмена-профессионала, менеджмент в которой как раз и основывается на строго линейной организационной структуре [3, 6].

Строго функциональная организационная структура характеризуется такой взаимосвязью, когда между высшим и последующими уровнями менеджмента отсутствуют линейные отношения едино начального распорядительства, а формируются лишь перекрестные функциональные связи. Такой тип организационной структуры приводит к возникновению огромного объема координационной работы на уровне топ-менеджера. Названный тип организационной структуры встречается в физкультурно-спортивных организациях, в частности в международных федерациях по видам спорта. Примером может служить взаимодействие вице-президентов (функциональных руководителей), отвечающих, как правило, за отдельные направления деятельности международной федерации, с национальными федерациями по видам спорта.

Линейно-штабная организационная структура связана с выделением исполнителей, так называемых штабных функций при руководителях. В таких структурах штабные подразделения и отдельные исполнители подчиняются только своему вышестоящему менеджеру; никаких других видов отношений формально не допускается. Данный тип организационной структуры довольно широко применяется в физкультурно-спортивных федерациях. Наиболее характерным примером может служить создание, например, в федерациях по видам спорта, комитетов (комиссий) по отдельным направлениям деятельности.

Линейно-функциональная организационная структура характеризуется тем, что общее распорядительство ресурсами и целеполагание входят в полномочия линейных менеджеров, а управление процессами достижения поставлен-

ных целей в рамках выделенных ресурсов возлагается на менеджеров функциональных подразделений. Названная организационная структура универсальна по своему характеру и весьма распространена в физкультурно-спортивных организациях вплоть до использования в различных модификациях [3, 5].

Одной из модификаций является организационная структура дивизионного типа, когда управленческий аппарат структурируется и дифференцируется не по функциям управления, а по выделению самостоятельных отделений (подразделений) в рамках органа управления с использованием производственной, территориальной и т.п. ориентаций. Важным свойством организационных структур такого типа является формирование внутри каждого отделения (подразделения) собственного функционального аппарата управления, более или менее тесно связанного с центральным управленческим аппаратом. Дивизионный тип организационной структуры довольно широко используется в физкультурно-спортивных организациях в различных вариантах. Особенно характерен он для управления развитием видов спорта [6].

Физкультурно-спортивная организация как юридическое лицо создается и функционирует на основании таких учредительных документов, как: учредительный договор (полное товарищество; товарищество на вере); устав (общество с ограниченной ответственностью и общество с дополнительной ответственностью, учрежденные одним лицом; акционерное общество; производственный кооператив; частное унитарное предприятие; общественная организация; фонд; некоммерческое партнерство; учреждение; автономная некоммерческая организация); учредительный договор и устав (общество с ограниченной ответственностью; общество с дополнительной ответственностью; объединения юридических лиц – ассоциации и союзы).

Некоторые виды некоммерческих организаций (например, определенные виды учреждений) могут действовать на основании общего положения об организациях данного вида (Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии, Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей и др.) [2, 7].

Учредительный договор заключается, а устав утверждается учредителями физкультурно-спортивной организации.

В учредительных документах физкультурно-спортивной организации должны определяться: ее наименование, место нахождения, порядок управления деятельностью, а также содержаться другие сведения, предусмотренные законом для организаций определенного вида. В учредительных документах некоммерческих, а также некоторых видов коммерческих (унитарное предприятие и др.) физкультурно-спортивных организаций должны быть определены предмет и цели их деятельности.

2. ТЕХНОЛОГИЯ СОЗДАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО–СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Технологию создания физкультурно-спортивной организации можно определить как систему формализованных (с помощью нормативно-правовых актов различного уровня и характера) процедур и операций организационного (созидательного) характера, выполняемых учредителями, руководителями и сотрудниками в определенной последовательности с использованием утвержденных форм документов [6].

При этом операция рассматривается как законченное целесообразное действие, направленное на выполнение определенной задачи организационного, экономического, социального или другого характера.

Технология создания физкультурно-спортивной организации, как и любая другая управленческая технология, характеризуется процессами движения и обработки главным образом документированной информации, которая придает официальный характер статусу, направлениям деятельности организации и действиям ее сотрудников, а документам – юридическую силу.

Анализ действующего законодательства позволяет констатировать, что технология создания физкультурно-спортивной организации включает три основные процедуры, алгоритм выполнения которых жестко задан такими законодательными актами.

В группу основных процедур входят: 1) выбор организационно-правовой формы; 2) институционализация и 3) лицензирование деятельности физкультурно-спортивной организации [2, 6, 7].

Вместе с тем технология создания физкультурно-спортивной организации включает и иные процедуры, характеризующиеся как вспомогательные, к которым относятся порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации, обеспечение ее функционирования необходимым инвентарем и оборудованием, кадрами и некоторые другие.

Процедура выбора организационно-правовой формы как составная часть технологии создания физкультурно-спортивной организации включает три последовательно выполняемых операции, в процессе которых учредитель должен принять управленческие решения по поводу; базовой (коммерческой либо некоммерческой) формы институционализации физкультурно-спортивной организации; конкретной организационно-правовой формы, в которой будет институционализирована коммерческая (некоммерческая) физкультурно-спортивная организация; приобретения либо не приобретения физкультурно-спортивной организацией прав юридического лица в том случае, если она будет создаваться в форме общественного объединения [2, 6].

Институционализация физкультурно-спортивной организации связана с правовым и организационным закреплением отношений группы физических и юридических лиц, имеющих потребность совместного участия в физкультурно-спортивной деятельности.

Процедура институционализации физкультурно-спортивной организации включает 12 операций, осуществляемых учредителем, руководителем и ответственным за государственную регистрацию в параллельно-последовательном

порядке: формирование группы учредителей, разработка устава, проведение общего собрания учредителей, изготовление печати, постановка на учет в органе государственной статистики, постановка на учет в налоговом органе, постановка на учет во внебюджетных фондах (8-11 операции, пенсионный, соцстрах и др.), открытие расчетного счета [2, 6, 7].

Механизм лицензирования деятельности физкультурно-спортивной организации осуществляется в виде пакета документов, если в виды деятельности организации включены лицензируемые услуги (торговля, образовательные услуги и др.)

3. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ ПЕРСОНАЛА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Разграничение функциональных обязанностей персонала физкультурно-спортивной организации осуществляется с помощью такого инструмента механизма управления в физической культуре и спорте, как тарифно-квалификационные характеристики.

Тарифно-квалификационные характеристики призваны обеспечить рациональное разделение труда, создать действенный механизм разграничения функций, полномочий и ответственности, четкую регламентацию трудовой деятельности работников в современных условиях развития рыночных отношений, способствовать правильному подбору, расстановке и использованию кадров.

Тарифно-квалификационные характеристики могут применяться либо в качестве нормативных документов прямого действия, либо служить основой для разработки внутренних организационно-распорядительных документов – должностных инструкций, содержащих конкретный перечень должностных обязанностей работников с учетом особенностей организации производства, труда и управления, а также их прав и ответственности.

Тарифно-квалификационная характеристика каждой должности имеет три раздела.

В разделе «Должностные обязанности» установлены основные трудовые функции, которые могут быть поручены полностью или частично работнику.

В разделе «Должен знать» содержатся основные требования, предъявляемые к работнику в отношении специальных знаний.

В разделе «Требования к квалификации» определены уровень профессиональной подготовки работника.

Отраслевые тарифно-квалификационные характеристики должностей работников разработаны Министерством спорта и туризма и сгруппированы в три раздела.

Раздел I «Должности руководителей» включает тарифно-квалификационные характеристики таких должностей, как: директор спортивного сооружения, директор спортивной школы, главный инженер, главный

энергетик, начальник отдела, начальник клуба, начальник водной станции, начальник радиостанции, начальник мастерской по ремонту спортивной техники и снаряжения, старший тренер-преподаватель по спорту, старший инструктор-методист спортивной школы и старший инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций.

Раздел II «Должности специалистов» включает тарифно-квалификационные характеристики таких должностей, как: администратор, дежурный администратор, инструктор-методист спортивной школы, инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций, инструктор водной станции, инструктор клуба служебного собаководства, инструктор малокалиберного (пневматического) тира, инструктор парашютной вышки, массажист, спортсмен-инструктор, тренер-преподаватель по спорту.

Раздел III «Должности технических исполнителей» включает тарифно-квалификационную характеристику по должности дежурный по залу (спортивному, бильярдному) [2, 6].

По согласованию с Министерством труда и социальной защиты Министерством образования Республики Беларусь разработаны и введены в действие тарифно-квалификационные характеристики, ряд из которых относится к должностям работников физической культуры и спорта, а именно: учитель, руководитель физического воспитания, тренер-преподаватель образовательного учреждения и инструктор по физической культуре, руководитель кружка и др. Моральное стимулирование труда представляет собой систему мотивационного воздействия в виде нематериального поощрения, выступающего в двух основных формах – внутреннего и внешнего вознаграждения.

К формам внутреннего вознаграждения относят чувство самоуважения, удовлетворения от достижения результатов, ощущение содержательности и значимости собственного труда и др.

Формами внешнего вознаграждения выступают различные символы статуса и престижа, похвалы и признания и др.

Согласно последней редакции Положения о государственных наградах Республики Беларусь, государственные награды являются высшей формой поощрения граждан за выдающиеся заслуги в защите Отечества, государственном строительстве, экономике, науке, культуре, искусстве, воспитании, просвещении, охране здоровья, жизни и прав граждан, благотворительной деятельности и иные выдающиеся заслуги перед государством.

Государственными наградами Республики Беларусь являются: 1) звание Героя, ордена, медали, знаки отличия Республики Беларусь, 2) почетные звания Республики Беларусь, 3) благодарность Президента Республики Беларусь, почетные грамоты Совета Министров Республики Беларусь.

В целях мотивации труда работников физкультурно-спортивных организаций используются не только различные государственные награды, но и ведомственные знаки отличия.

Одним из важных инструментов мотивации труда работников физической культуры и спорта является присвоение им квалификационных категорий.

Квалификационная категория – это соответствующий нормативным критериям уровень квалификации, профессионализма и продуктивности (устойчивых результатов деятельности) педагогического и управленческого труда, обеспечивающего работнику возможность решать профессиональные задачи определенной степени сложности. В соответствии определенным требованиям по стажу работы, профессиональному мастерству, внедрению и разработке новых технологий присваивается вторая, первая и высшая категории [2].

Рекомендованная для изучения литература:

1. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

2. Еншин, М.М. Спортивный менеджмент и маркетинг: учеб. пособие / М.М.Еншин: Бел. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд. испр. – Минск: БГУФК, 2005. – 229 с.

3. Переверзин, И.И. Менеджмент спортивной организации: учеб. пособие / И.И.Переверзин. – 2-е изд. – М.: СпортАкадемПресс. – 216 с.

4. Ефимов, В.К. Управление в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие / В.К.Ефимов. – Ч. 1. – Малаховка: МГАФК. – 125 с.

5. Зубарев, Ю.А. Менеджмент и маркетинг в сфере физической культуры и спорта / Ю.А.Зубарев. – Волгоград: ВГАФК. – 185 с.

6. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта; учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. И. Золотов, В. В. Кузин, М.Е.Кутепов, С. Г. Сейранов. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 432 с.

7. Как открыть свою фирму и начать свой бизнес: советы юриста / К16 Гритченко Е. В. – Минск : Агентство Владимира Гревцова, 2009. -112 с.

Тема 14. ПЛАНИРОВАНИЕ КАК СИСТЕМА. ОСНОВНЫЕ ПОДСИСТЕМЫ ПЛАНИРОВАНИЯ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Планирование. Основные подсистемы планирования: целеполагание, прогнозирование, стратегическое планирование.

2. Перспективное и текущее планирование в ОФК.

3. Содержание разделов «Физическая культура в планах социально-экономического развития и коллективном договоре».

1. Планирование. Основные подсистемы планирования: целеполага-

ние, прогнозирование, стратегическое планирование

Главная функция планирования руководителя состоит в определении, формулировании, постановке целей деятельности организации любого типа и в выработке стратегии их достижения. Для успешной работы организации необходимо четкое и ясное понимание поставленных целей, путей и методов их достижения. И руководство, и каждый работник должны четко знать: кто, когда, как и что должен делать, чтобы поставленные задачи были решены в кратчайшие сроки и с минимальными издержками. Здесь приходит на помощь функция (этап) управленческого цикла—планирования.

Сама необходимость планирования предполагает, что к одной и той же цели можно двигаться разными путями: коротким, длинным, дешевым, дорогим, прямым и т. д. Другими словами, всегда есть альтернативы, т.е. множество возможностей, ведущих к цели. Разработанный и принятый план выбирает и нормативно закрепляет выбранный путь достижения поставленных целей.

Суть планирования можно охарактеризовать посредством четырех его главных аспектов:

- вкладом планирования в достижение поставленных целей;
- ведущей ролью планирования;
- вездесущностью планирования;
- эффективностью планов.

Это значит, что невозможно достичь поставленных целей без разработанного и продуманного плана, которым должны быть охвачены все аспекты и направления деятельности. Причем планов должна постоянно контролировать усилия, чтобы своевременно принимать решения по координации в достижении поставленных целей.

Планирование как процесс имеет определенные закономерности и свои этапы. Как отмечалось выше, руководитель должен четко понимать, в каком положении находится организация, и уметь объективно оценить имеющиеся возможности. Только на основании такой оценки он может (и должен!) определять главные (стратегические) и дополнительные (тактические) цели, выступающие в виде конкретных задач [2].

Для выполнения этих задач вносятся предварительные плановые предложения, которые характеризуют тот или иной путь достижения целей. Каждое из этих предположений содержит альтернативы или варианты действий. Для сравнения этих вариантов и выбора наиболее оптимального необходимо иметь определенные критерии, на основании которых осуществляется выбор рабочей альтернативы, т. е. наиболее приемлемого пути достижения цели. Причем выбранный путь должен наилучшим образом соответствовать принятому критерию.

После принятия альтернативы разрабатываются вспомогательные планы, обеспечивающие возможность движения по выбранному пути. Только после этого создается проект основного плана и обсуждается бюджет (финансовое обеспечение) этого плана.

Таким образом, разработанный план обеспечивает средства достижения целей. Планирование действий связано, как уже отмечалось выше, с определением того, «что, кто, когда, где и в каком объеме» требуется для достижения данной цели, план – это практический способ создания связующего звена между постановкой цели и полной программой реализации.

Процессный подход в менеджменте рассматривает управление как непрерывный, логический процесс, состоящий из взаимосвязанных и взаимодополняющих этапов (функций).

В ходе управления субъект постоянно решает задачи: каким образом и при помощи, каких методов (механизмов) перевести какой-либо объект управления из одного состояния в другое; из одной точки траектории движения в другую; из одного финансового положения в другое для достижения наиболее предпочтительного или желаемого результата.

В качестве цели выступает желаемое конечное состояние, к которому направлена деятельность организации или отдельных людей. Именно его стремятся достичь в определенные периоды своего существования и функционирования.

Процесс выбора, формирования и обоснования цели называется целеполаганием и является наиболее существенным моментом всей деятельности организации и любого ее члена.

Конкретные цели придают смысл и определенным образом структурируют всю деятельность организации. Естественно, сложные, многоуровневые организации нуждаются в постановке нескольких основных, стратегических целей [3].

Основание, общая цель организации, выражающая сам смысл ее существования, называется миссией организации. Выработанные на ее основе цели служат в качестве критериев для последующего процесса принятия управленческих решений.

Формулировка миссии любой организации, в том числе и физкультурно-спортивной, должна отражать следующие аспекты ее деятельности:

1. Задачи организации с точки зрения ее основных услуг (изделии), основных рынков сбыта (потенциальные потребители), особенностей основных применяемых технологий.

2. Характеристику внешней среды организации, которая определяет основные принципы деятельности.

3. Культуру организации, которая формирует социально-психологический климат в коллективе и ориентацию которых привлекает этот климат [2, 3].

Цели физкультурных и спортивных организаций, выработанные и принятые руководством и сотрудниками миссии, зависят от назначения, формы собственности, размера и других факторов.

Чтобы внести весомый вклад в успех любой организации и быть источником действий, цели должны обладать рядом характеристик.

Во-первых, цели должны быть конкретными и измеряемыми. Провозглашение целей организации в виде общих установок типа «повысить»,

«улучшить», «достичь» и т.д. не дает возможности установить критерии достижения цели и вносить элемент субъективизма в процесс контроля, анализа и принятия решений.

Выражая цели деятельности спортивной или физкультурной организации, а также отдельных ее членов в конкретных, измеряемых формах, руководство создает четкую количественную базу для последующего анализа и оценки хода работ и принятия управленческих решений[3, 4]. Например, если одной из целей физкультурной или спортивной организации является повышение статуса и профессионального уровня тренеров, то предполагаемые требования для достижения данной цели будут:

1. Повысить реальную заработную плату сотрудникам на определенное количество процентов в год.

2. Увеличить количество тренеров, повысивших квалификацию, например, на 15%.

3. Снизить текучесть кадров, например, на 10 % в год.

4. Подготовить мастеров спорта в количестве 12 человек в год и т. д.

Кроме этого цели должны быть ориентированы во времени, т.е. необходимо точно определить не только то, что организация хочет достичь, но и когда должна быть достигнута запланированная цель. Цели обычно устанавливаются на длительную или короткую перспективу. Часто для того, чтобы контролировать ход достижения долгосрочной цели определяют количественно и во времени какие-то промежуточные цели.

Таким образом, долгосрочные стратегические цели имеют более длительный «горизонт планирования», чем среднемесячные (тактические) или краткосрочные (промежуточные). По мнению многих специалистов, долгосрочные цели устанавливаются на период, равный пяти годам; среднесрочные имеют горизонт планирования от 1 до 5 лет; краткосрочные цели, представляющие собой один из планов организации, как правило, завершаются в течение года. Как уже отмечалось, дня спорта, и прежде всего олимпийского, характерно долгосрочное планирование в течение олимпийского цикла, т. е. четырех.

Краткосрочные цели устанавливаются в таких областях, которые касаются, прежде всего, обеспечения дано срочных целей [4, 5].

Прогнозирование. После установления миссии своей организации, ее стратегических и тактических целей руководство должно начать диагностический этап процесса стратегического планирования.

Прежде всего, надо начать с анализа внешней среды, в которой существует и функционирует любая организация. Оценка внешней среды осуществляется по трем направлениям.

Необходимо оценить изменения, которые воздействуют на различные аспекты физкультурно-спортивной организации. Например, изменение цен на энергоносители неизбежно повлияет на стоимость предоставляемых услуг, так же как и изменение размера минимальной заработной платы или изменение налогового законодательства.

Следует определить, какие факторы представляют наибольшую угрозу для текущей стратегии организации. Например, отслеживая деятельность конкурентов, в том числе и в использовании новейших технологий подготовки спортсменов, руководство национальной команды всегда будет готово к отпору потенциальным угрозам. Другими словами, необходимо постоянно отслеживать и анализировать так называемые «критические переменные» внешней среды организации.

Необходимым аспектом выбора правильной текущей стратегии является определение факторов, которые предоставляют наибольшие возможности для достижения стратегических целей. При этом, следует иметь в виду, что среди всех факторов, которые в той или иной мере влияют на деятельность любой организации, есть 20% таких, которые обеспечивают 60% успеха; 20% – обеспечивают 20% успеха; 60% таких факторов, которые обеспечивают, лишь 20% успеха. Естественно, что при правильной расстановке и выборе приоритетов можно добиться успеха меньшими усилиями и с наибольшей вероятностью.

Вообще, постоянный и глубокий анализ внешней среды позволяет руководству организации более объективно устанавливать цели и планировать стратегию. Действительно, анализ внешней среды позволяет ответить на три ключевых вопроса:

1. Где сейчас находится организация?
2. Где она, по мнению руководства, должна находиться в будущем?
3. Что необходимо сделать, чтобы организация перешла из того положения, в котором находится сейчас, в то положение, в котором ее хочет видеть руководство?

Однако не все факторы, влияющие на достижение целей, можно учесть в полном объеме, а тем более просчитать их «удельный вес». Множество аспектов внешней и внутренней среды организации нельзя учесть и превратить в количественно измеряемые.

Прогнозирование – это предположение о том, каков будет результат выполняемых действий, с какой степенью точности (вероятности) мы придем к поставленной цели. Как уже понятно, прогнозирование статистически измеряется величиной вероятности (P), которая лежит в пределах от 0 до 1.

Все предположения (прогнозы) можно классифицировать в зависимости оттого, в какой степени они подконтрольны руководителю: а) интуитивные, экспертные, статистические; б) контролируемые, полу контролируемые, неконтролируемые [2, 3, 4].

2. Перспективное и текущее планирование в ОФ

Планирование (planning) – процесс выбора целей и решений, необходимых для их достижения.

Стратегическое (перспективное) планирование – представляет собой набор действий и решений, предпринятых руководством, которые ведут к раз-

работке специфических стратегий, предназначенных для того, чтобы помочь организации достичь своих целей. Стратегическое планирование является инструментом, помогающим в принятии управленческих решений. В рамках стратегического планирования существует четыре основных вида управленческой деятельности: распределение ресурсов, адаптация к внешней среде, внутренняя координация и организационное стратегическое предвидение.

Распределение ресурсов – распределение ограниченных организационных ресурсов, таких как фонды, дефицитные управленческие таланты и технологический опыт.

Адаптация к внешней среде – действия стратегического характера, которые улучшают отношения организации с ее окружением. Организации необходимо адаптироваться к внешним как благоприятным возможностям, так и опасностям, выявить соответствующие варианты и обеспечить эффективное приспособление стратегии к окружающим условиям, посредством разработки более совершенных производственных систем, путем взаимодействия с правительством и обществом в целом.

Внутренняя координация – координация стратегической деятельности для отображения сильных слабых сторон с целью достижения эффективной интеграции внутренних операций.

Организационное стратегическое предвидение – систематическое развитие мышления управленцев путем формирования организации, которая учится на прошлых стратегических решениях. Способность учиться на опыте, дает возможность организации правильно скорректировать свое стратегическое направление и повысить профессионализм в области стратегического управления. Роль руководителя высшего звена связана с осуществлением, объединением и оценкой стратегического планирования [4, 5].

Стратегия формулируется и разрабатывается высшим руководством, но ее реализация предусматривает участие всех уровней управления. Стратегический план должен разрабатываться с точки зрения перспективы всей организации, он должен обосновываться обширными исследованиями и фактическими данными. Чтобы эффективно конкурировать на рынке организация должна постоянно заниматься сбором и анализом огромного количества информации об отрасли, рынке, конкуренции и других факторах.

Стратегические планы должны быть разработаны так, чтобы не только оставаться целостными в течение длительных периодов времени, но и быть достаточно гибкими, при необходимости можно было осуществлять их модификацию и переориентацию. Общий стратегический план следует рассматривать как программу, которая направляет деятельность организации в течение продолжительного периода времени. Конфликтная и постоянно меняющаяся деловая и социальная обстановка требует неизбежной корректировки планов – текущее планирование.

Целеполагание, прогнозирование и планирование в спорте имеют свои особенности, связанные со спецификой управленческой деятельности тренера. В

качестве стратегической цели деятельности выступает спортивный результат, способный обеспечить завоевание медалей на конкретных соревнованиях. Причем тренер должен уметь спрогнозировать результат; так как от правильности и точности прогноза зависит только успех, но и сама методика подготовки. Так, например, специалисты прогнозировали, что в плавании на спринтерских дистанциях в олимпийском Сиднее золотую медаль принесет лишь результат выше мирового рекорда, а золотая медаль в прыжках в высоту у женщин будет завоевана спортсменкой, показавшей результат в пределах 200–205 см. Эти, как и многие другие, прогнозы полностью оправдались [2].

3. Содержание разделов «Физическая культура в планах социально-экономического развития и коллективном договоре»

Для разработки практических предложений в план социального развития по физической культуре трудящихся проводятся исследования проблем развития массовой физической культуры, состояния и перспектив работы на предприятии. При разработке основных показателей необходимо учитывать следующие факторы, непосредственно влияющие на развитие физической культуры:

- уровень физкультурно-оздоровительной, спортивной и туристской работы среди различных групп трудящихся;
- наличие спортивной базы и тенденцию ее роста;
- наличие штатных и общественных физкультурных кадров.

Все показатели по развитию физической культуры, рабочего спорта и самодеятельного туризма состоят из четырех основных групп, дифференцированных по главным направлениям работы:

- 1 группа – физическая культура в режиме труда;
- 2 группа – физкультурно-спортивные занятия на спортивных сооружениях;
- 3 группа – физкультурно-спортивные мероприятия на загородных базах, в оздоровительных лагерях, санаториях-профилакториях;
- 4 группа – физкультурно-оздоровительные мероприятия в общежитиях и по месту жительства трудящихся [1].

Коллективный договор – это двухстороннее соглашение, заключаемое между администрацией – работодателем и профсоюзным комитетом от имени коллектива рабочих и служащих, которое охватывает все важнейшие стороны производственной и социальной жизни коллектива, включая основные вопросы производства и управления, условий оплаты труда и культурно-бытового обслуживания коллектива.

Один из разделов коллективного договора отражает мероприятия по дальнейшему развитию на предприятии физической культуры, спорта и туризма.

Администрация предприятия по данному разделу обязуется:

– внедрить на предприятии производственную физическую культуру и оздоровительно-профилактические мероприятия для снижения утомляемости, профзаболеваемости и травматизма;

– ввести в эксплуатацию объекты физкультурно-оздоровительного назначения, в т.ч. кабинеты здоровья, восстановительные и физкультурно-оздоровительные центры, стадион, игровые площадки и т.д.;

– оборудовать микрорайонах, по месту жительства трудящихся, при общезжитиях дорожки здоровья, гимнастические городки, освещенные лыжные трассы;

– оборудовать пункты проката спортивного инвентаря и снаряжения;

– предоставить физкультурникам транспорт, для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях и т.д.

Профсоюзный комитет обязуется:

– ассигновать организацию и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, развитие рабочего спорта, приобретение спортивного инвентаря, методической и учебной литературы (указывается конкретная сумма по каждому мероприятию) [1].

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

2. Еншин, М.М. Спортивный менеджмент и маркетинг: учеб. пособие / М.М.Еншин: Бел. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд. испр. – Минск: БГУФК, 2005. – 229 с.

3. Переверзин, И.И. Менеджмент спортивной организации: учеб. пособие / И.И.Переверзин. – 2-е изд. – М.: СпортАкадемПресс. – 216 с.

4. Ефимов, В.К. Управление в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие / В.К.Ефимов. – Ч. 1. – Малаховка: МГАФК. – 125 с.

5. Зубарев, Ю.А. Менеджмент и маркетинг в сфере физической культуры и спорта / Ю.А.Зубарев. – Волгоград: ВГАФК. – 185 с.

Тема 16. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Задачи и принципы проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

2. Методика организации и способы проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

3. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с различными возрастными группами населения.

1. Виды физкультурно-оздоровительных мероприятий. Задачи и принципы проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий

В сфере физической культуры и спорта существует множество объектов управления, имеющих различную направленность и требующих специфических подходов к управлению ими. Важнейшими являются спортивные и физкультурные мероприятия.

Их значимость объясняется тем, что для спорта характерен, прежде всего, соревновательный аспект, момент сопоставления в прямом единстве (противостоянии) физических, духовных, морально-волевых и других качеств, воспитываемых и формируемых в процессе многолетней подготовки физкультурников и спортсменов.

Каждое такое мероприятие требует специальных управленческих усилий и специальной подготовки. От качества проведения спортивных мероприятий зачастую зависят результаты многолетнего труда не только тренера или спортсмена, но и целых спортивных организаций.

Существует достаточно большое количество различных по характеру, содержанию, формам проведения, масштабам, составу участников, целям, задачам и другим признакам физкультурно-спортивных мероприятий.

Так, например, спортивные соревнования (специфическая форма игрового соперничества, каждый участник которого, в равных для всех условиях стремится достичь наилучшего спортивного результата, победить или переиграть других соперников) дифференцируются по:

1. Масштабу проведения.
2. Формам организации.
3. Целям.
4. Периодичности (продолжительности).
5. Способу определения победителей.

В зависимости от масштаба (числа участников, участвующих стран, количества команд и т. д.) соревнования, бывают международные, национальные, областные, городские, районные, внутренние (спортивной или физкультурной организации).

По форме организации (проведения) соревнования могут проводиться в виде чемпионатов, кубков, матчевых встреч (матчей и т. д.). Если для участия в них приглашаются спортсмены или команды других стран, регионов или организаций, то такие соревнования являются открытыми.

Соревнования в зависимости от целей, могут быть классификационными, отборочными, контрольными, показательными, массовыми [2, 3, 4, 5].

При этом могут ставиться и решаться различные задачи:

1. Развитие и популяризация вида спорта.
2. Определение сильнейших игроков или команд.
3. Укрепление спортивных связей на различном уровне.
4. Отбор спортсменов в сборные команды.

5. Привлечение людей к массовым занятиям спортом и т.д.

По продолжительности соревнования бывают многоуровневыми, разовыми, молниеносными.

Способ определения победителей делает соревнования личными, командными и лично-командными.

2. Методика организации и способы проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий

Очень важной характеристикой соревнований является способ их проведения. Выбор того или иного способа проведения зависит от следующих факторов:

1. Целей и задач соревнования.
2. Сроков и длительности их проведения.
3. Числа участников, количества участвующих команд.
4. Количество спортивных арен и спортивных сооружений, на которых проводятся соревнования.

В практике проведения спортивных и физкультурных соревнований чаще всего применяются:

1. Прямой способ. Суть этого способа заключается в последовательном или одновременном исполнении соревновательного упражнения всеми участниками на одной спортивной арене при неизменном составе судейской бригады.

2. Круговой способ. При использовании этого способа проведения соревнований каждый участник (или команда) последовательно встречается со всеми остальными. Это позволяет избежать случайностей, а также достаточно полно и объективно выявить сильнейших. Для проведения спортивных соревнований по этому способу судейская коллегия составляет таблицу очередности встреч. Основной недостаток этого способа – большая продолжительность проведения соревнований.

3. Способ с выбыванием основан на принципе выбывания участника соревнований (или команды) из дальнейшей борьбы после одной или нескольких поражений. Количество поражений оговаривается заранее в «Положении о соревнованиях». Благодаря ее преимуществу – проведение соревнований в сжатые сроки даже при большом количестве участников, – его часто применяют на олимпийских играх и при розыгрыше Кубков, например «Кубка Дэвиса» по теннису. Поэтому такой способ часто называют «кубковым» или «олимпийским».

4. Смешанный способ проведения соревнований предполагаем последовательное сочетание в рамках одного спортивного мероприятия двух систем круговой, с выбыванием или прямой. Например, на первом этапе соревнований отбирают определенное количество сильнейших спортсменов (команд), а на втором – между ними по круговой системе (или прямым способом) определяют победителя.

Аналогичные способы применяются при проведении любых физкультур-

но-спортивных или туристских мероприятий с элементами соревнований [1, 2].

Следующим важным этапом проведения спортивно-массового и физкультурного мероприятия является разработка Положения. Положение о мероприятии (соревновании) является основным нормативно-правовым документом, регламентирующим проведение конкретного мероприятия, будь то соревнования любого уровня, массовые оздоровительные праздники, слеты и т.д. Оно не только определяет содержание и порядок проведения самих соревнований, но и устанавливает, регламентирует отношения между организаторами, участниками, судьями.

Положение является официальным документом, на основании которого спортсмены (физкультурники) допускаются к конкретному мероприятию и финансируются все затраты на его проведение. Оно разрабатывается и утверждается организацией, проводящей мероприятие и осуществляющей общее руководство – МОК. Министерством спорта и туризма РБ, спортивной федерацией, городским (областным) управлением по ФКСиТ, районным отделом по ФКСиТ соответствующих исполкомов, советом КФК и т.д.

В зависимости от масштабов проведения мероприятия Положение о нем может быть разработано с различной степенью подробности и легализации, но, как правило, должно включать в себя некоторые общие разделы:

1. Цели и задачи конкретного мероприятия (пропаганда ФКиС, популяризация видов спорта, выполнение спортивных разрядов, отбор кандидатов в сборные команды, сдача нормативов комплекса «Здоровье», оздоровление и активный отдых, выявление сильнейших спортсменов и команд и т.д.).

2. Руководство проведением мероприятия. Указываются организации, которые проводят или участвуют в проведении данного конкретного мероприятия (Министерство спорта и туризма РБ, федерация по виду спорта, управление по ФКСиТ исполкома, Совет КФК, состав судейской коллегии и т.д.).

3. Место и сроки проведения необходимо точно указать, где и на каком спортооружении проводится мероприятие, в какие сроки, в том числе день приезда и день отъезда участников, судей.

4. Участвующие организации и участники соревнований. В этом разделе указывается требования, предъявляемые к командам и участникам (возраст, пол, квалификационные требования, состав команд и т.д.).

5. Программа соревнований должна включать в себя все разделы программы (полный объем проводимых состязательных упражнений) расписание соревнований по дням, предварительные финальные соревнования с указанием точной даты, времени и места проведения. Здесь также приводятся данные о времени и месте заседаний мандатных комиссий, предварительных процедурах (например, взвешивании), заседаниях судейской коллегии и т.д.

6. Система оценки результатов и условия зачета. Этот раздел положения должен быть проработан с особенной тщательностью и включать в себя поря-

док определения личных и командных мест, систему зачета, соотношения занятых мест и начисляемых очков для определения: каждого первенства, приоритета (преимущества) при равенстве результатов у спортсменов или команд и т.п.

7. Порядок награждения победителей и призеров. Здесь указываются виды поощрений победителей, участников, тренеров, организаторов мероприятия. Содержание этого раздела зависит от финансовых возможностей организаторов, привлекаемых спонсоров, доходов от рекламы и других факторов.

8. Условия приема и допуска участников и команд. Этот раздел должен включать требования, которые организаторы предъявляют к спортивным, финансовым, организационным и другим подразделениям проводимых соревнований (порядок и размеры расходов, проживание, питание, оплата работы судей и к д.), а также требования (квалификационные, лицензионные) к участвующим спортсменам.

9. Порядок и сроки подачи заявок. Данный раздел содержит информацию о том, в какие сроки и в каком порядке подаются предварительные и именные заявки, какие документы предъявляются в мандатную комиссию, каковы сроки и место совместного заседания судейской коллегии и представителей команд, формы медицинских документов и т.д.

Важным этапом подготовки и проведения спортивно-массового мероприятия является разработка сценария мероприятия. При этом отметим, что если организационная сторона мероприятия определяется Положением, а спортивная правилами проведения соревнований по соответствующему виду спорта, то эмоционально-художественная, зрелищная – сценарием мероприятия.

Сценарий – это литературно-режиссерская проработка содержания мероприятия. Как правило, сценарий мероприятия включает: изложение в строгой последовательности и логической взаимосвязи всего того, что будет происходить;

- раскрытие темы следующих друг за другом элементов действия;
- показ перехода от одной части мероприятия (действия) к другой;
- примерное направление и содержание всех публицистических средств, музыкального и светового сопровождения;
- продолжительность отдельных номеров, фрагментов, всего мероприятия и т.д. [1, 2, 4].

Следует сделать вывод, что спортивные, оздоровительные, развлекательные и другие мероприятия действительно являются самостоятельным и весьма важным объектом управления. При этом менеджер должен обладать целым набором качеств и большим арсеналом знаний в экономической, управленческой, правовой, маркетинговой и других областях. Только в этом случае он может по настоящему «продвинуть» зрелище, производимое спортивным мероприятием на рынок зрелищных услуг и реализовать его с максимальной эффективностью.

3. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с различными возрастными группами населения

Кроме спортивных, физкультурных или туристских соревнований, в сфере физической культуры и спорта проводится большое количество других мероприятий, которые также требуют целевого правления. К ним относятся учебно-тренировочные и оздоровительные сборы, комплексные медико-биологические и педагогические обследования, спортивные фестивали, слеты и т.д.

Однако независимо от вида и характера мероприятий, существует общая управленческая схема их проведения, которую необходимо оформить в виде специального документа – маркетинговой программы проведения мероприятия.

Прежде всего, необходимо разработать общий замысел планируемого мероприятия. При этом следует ответить на несколько ключевых вопросов:

Является ли вообще проведение данного мероприятия хорошей идеей? Если оно проводится ради «галочки» или под давлением вышестоящих организации, то его проведение лишается всякого смысла.

Для кого проводится данное физкультурно-спортивное мероприятие? Этот вопрос следует рассмотреть в двух плоскостях:

1. Кто будет участвовать в качестве спортсменов?
2. Кто будет выступать в качестве зрителей?

Ответив на эти вопросы, менеджер будет четко представлять, кому непосредственно адресовано данное мероприятие или соревнование, а, следовательно – что нужно делать для удовлетворения запросов участников и зрителей данного спортивного (физкультурного, оздоровительного и т.д.) мероприятия.

Где будет проводиться мероприятие и есть ли все необходимое (база, инвентарь, специалисты, судьи и т.д.) для его успешного проведения? Если нет, то имеет ли смысл его вообще проводить и где можно достать (купить, арендовать, взять напрокат и т.д.) недостающее оборудование? Если же ответ на данный вопрос будет положительным, то следует разработать план рационального использования имеющейся базы, инвентаря и оборудования.

Имеются ли у персонала, который будет проводить физкультурное, спортивное или оздоровительное мероприятие, организационные, судейские, маркетинговые и другие умения и навыки? Если нет, то как организовать обучение привлекаемого персонала, кого пригласить из опытных специалистов?

Есть ли в данном соревновании (мероприятии) «изюминка», которая может и должна привлечь болельщиков, зрителей, участников? Если такой «изюминки», т. е. интригующего, привлекающего момента, нет, то его необходимо придумать и тщательно разработать.

Имеется ли доступ к средствам массовой информации (газетам, радио, телевидению) и можно ли заручиться их поддержкой? Поставив перед собой этот вопрос, менеджер должен четко представлять, что сегодня без поддержки и

внимания средств в массовой информации невозможно ни информировать потенциальных зрителей и болельщиков, ни привлечь их на трибуны. И, как следствие, невозможно найти спонсоров для проведения мероприятия.

Есть ли необходимые средства на проведение данного мероприятия, в том числе на проведение рекламной кампании?

Можно ли привлечь спонсоров к проведению спортивного мероприятия, кто будет выступать, в роли спонсора, чем его заинтересовать и как работать с потенциальным спонсором (спонсорами)? Решение этих вопросов позволит не только привлечь дополнительные средства, но и получить прибыль, без которой сегодня невозможна деятельность ни одной физкультурно-спортивной организации.

И, наконец, еще один чрезвычайно важный вопрос есть ли надежды на успешное проведение мероприятия? Ответ на этот прожективный (прогнозный) вопрос заставляет менеджера ориентироваться не просто на сам факт проведения мероприятия, а именно на успешное его проведение. И если надежда на успех минимальна или вообще не просматривается, то проведение данного физкультурно-спортивного мероприятия нецелесообразно [3, 5].

Ответив на поставленные выше вопросы и, главное, получив на них обоснованные положительные ответы, менеджер приступает к их легальной проработке и составлению планов выполнения.

Рассматривая спортивное мероприятие как средство производства зрелищных услуг (т.е. в процессе любого спортивного мероприятия мы производим «зрелище», которое необходимо реализовать), надо знать основных потребителей, которым оно предназначается.

У организаторов спортивных мероприятий, особенно крупных соревнований, есть несколько «целевых» рынков, т.е. отдельных групп потребителей.

Этими группами являются:

- зрители, которые могут прийти (или не прийти) на соревнования;
- спортивные организации или отдельные спортсмены, которые могут принять (или не принять) в них участие;
- спонсоры, которые могут дать (или не дать) финансовые средства на проведение конкретного мероприятия;
- рекламодатели, которые могут купить (или не купить) место;
- (время) для проведения рекламной кампании своей продукции.

Поэтому при проведении спортивных мероприятий менеджеру необходимо не только знать своих потенциальных потребителей (для этого проводят специальные маркетинговые исследования), но и иметь специалистов (или хорошо разбираться) в следующих областях:

1. Финансовой, чтобы уметь определить источники доходов, размеры расходов, долю прибыли, создавать и вести систему финансовой документации, отчета и контроля.

2. Управления, чтобы разработать рациональный и оптимальный план

мероприятия, систему контроля над его выполнением, подобрать необходимых специалистов и эффективно направлять и контролировать их работу, умело использовать выделенные средства.

3. Маркетинга, чтобы уметь найти наибольшую аудиторию, подобрать и договориться со спонсорами и средствами массовых коммуникаций, потенциальными рекламодателями и т.д.

4. Права, чтобы разработать и заключить необходимые договоры и контракты, своевременно решать возникающие спорные вопросы, при необходимости умело отстаивать свои интересы в суде и т.д. [5].

Определением потенциальных потребителей и их запросов начинается, но не заканчивается маркетинговая программа. Кроме этого она должна включать в себя следующие аспекты:

1. Выбор места проведения мероприятия.
2. Подбор и формирование «команды», т.е. подбор кадров, обеспечивающих проведение мероприятия.
3. Формирование бюджета мероприятия, выработка билетной программы и политики.
4. Работа со спонсорами.
5. Размещение рекламы и работа с рекламодателями.
6. Обеспечение безопасности проведения мероприятия.
7. Обеспечение размещения, питания участников и их транспортное обслуживание.
8. Разработка перечня дополнительных услуг для зрителей.
9. Освещение мероприятия в СМИ и аккредитация журналистов.
10. Расходы на погашение судебных разбирательств, в случае их появления [2, 3, 5].

Выбор места проведения спортивного мероприятия представляется очень важным, так как включает в себя не только поиск спортивной арены, способной вместить какое-то количество зрителей. Необходимо знать, проходило ли здесь до этого подобное мероприятие и насколько удачным оно было, какие возникали проблемы и как они решались, могут ли возникнуть такие же проблемы и как их избежать, каково место расположения спортивного сооружения и как долго до него добираться есть ли транспортное сообщение и место для парковки автотранспорта, каковы рыночные возможности данного мероприятия и как строить ценовую политику в отношении билетов и услуг. Кроме этого, надо знать интересы потребителей, их финансовые возможности, отношение местных органов власти и т.д. Выбор места проведения спортивного или физкультурного мероприятия являемся не тактическим, а стратегическим моментом.

Формирование «команды» специалистов необходимо начинать с привлечения грамотных экспертов и консультантов, знающих местные условия и имеющих опыт проведения подобных мероприятий. При этом очень важно согласовать кадровый вопрос с местными государственными органами, выходить на «первых» лиц представителей исполнительной власти. Ведь если они поймут

преимущества проведения данного мероприятия, то исчезнет множество бюрократических барьеров, неизбежных при организации любого дела.

Без органов и представителей власти практически невозможно решить проблему обеспечения безопасности проводимого мероприятия, транспортного и медицинского обслуживания участников и зрителей, страхования ответственности от несчастных случаев и непредвиденных обстоятельств. Кстати, для нашей практики вопросы страхования ответственности являются относительно новыми. В развитых странах мира ни одно мероприятие не обходится без процедуры страхования. Причем цена страхового полиса не постоянна и зависит:

1. От уровня проводимого мероприятия.
2. Участия в мероприятии «звезд» спорта или шоу-бизнеса.
3. Возможности получения травм и телесных повреждений.
4. Расходов на погашение судебных разбирательств, в случае их появления [3, 5].

Как показывает зарубежная практика, полис за полученные травмы стоит относительно недорого. Значительно дороже обходится страхование ответственности за все, что может произойти вне спортивного зала, бассейна или стадиона.

При определении сроков проведения физкультурно-спортивного мероприятия необходимо учесть не только многолетние прогнозы погоды на этот период, но и многие культурные, государственные, религиозные и другие мероприятия, проводимые в данной местности или в юроте. Выступая в качестве своеобразных «конкурентов», эти мероприятия могут отвлечь определенную часть потенциальных зрителей и, следовательно, лишит организаторов спортивных мероприятий части прибыли.

Бюджет спортивного мероприятия формируется на основании учета всех статей расходов и доходов и оформляется в виде соответствующего документа – сметы проведения мероприятия. Важной составной частью выполнения сметы и получения прибыли является так называемая «билетная программа», которая связана не столько с продажей билетов, сколько с удовлетворением широких запросов зрителей. А для этого необходимо знать и иметь способность предусмотреть, кто придет на соревнования, так как от социально-демографических, психологических, культурных особенностей зрителей (пол, возраст, состав семьи, образование, уровень доходов и т. д.) как потребителей спортивного зрелища зависят их желания.

Процесс ценообразования имеет целый ряд специфических особенностей, установление цен в большей степени зависит от «чутья» на потребителя и перечня сопутствующих услуг. Многие специалисты отмечают, что цена спортивного продукта ничтожно мала по сравнению с соответствующими затратами, которые несут зрители. Поэтому задача родителей и организаторов спортивного мероприятия состоит в том, чтобы продать зрителю, как можно большее количество сопутствующих услуг и товаров.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
2. Еншин, М.М. Спортивный менеджмент и маркетинг: учеб. пособие / М.М.Еншин: Бел. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд. испр. – Минск: БГУФК, 2005. – 229 с.
3. Переверзин, И.И. Менеджмент спортивной организации: учеб. пособие / И.И.Переверзин. – 2-е изд. – М.: СпортАкадемПресс. – 216 с.
4. Ефимов, В.К. Управление в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие / В.К.Ефимов. – Ч. 1. – Малаховка: МГАФК. – 125 с.
5. Зубарев, Ю.А. Менеджмент и маркетинг в сфере физической культуры и спорта / Ю.А.Зубарев. – Волгоград: ВГАФК. – 185 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ТЕЗИСЫ ЛЕКЦИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 1

Содержательный модуль 1 (СМ-1) ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Модуль 1 (М-1)

Введение в учебную дисциплину «Теория и методика оздоровительной физической культуры»

Тема 1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Содержание образовательного стандарта ОСВО 1-88 01 02-2013 по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)».
2. Квалификационная характеристика специалиста: общие требования к теоретическим знаниям и профессиональным умениям.
3. Взаимосвязь учебных дисциплин направления специальности с другими учебными дисциплинами учебного плана.
4. Профили специалиста по ОФК.

1. Содержание образовательного стандарта ОСВО 1-88 01 02-2013 по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)»

Согласно образовательному стандарту высшего образования по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)» все учебные дисциплины учебного плана делятся на три цикла [2]:

– цикл социально-гуманитарных дисциплин (государственный компонент: философия, экономика, политология, история и компоненты учреждения высшего образования: экономическая теория, история идеологии белорусского государства, история Беларуси). Данный цикл устанавливается в соответствии с образовательным стандартом «Высшее образование. Первая ступень. Цикл социально-гуманитарных дисциплин»;

– цикл общенаучных и общепрофессиональных дисциплин (государственный компонент: безопасность жизнедеятельности человека, иностранный язык, белорусский язык, ТИМФВ, теория спорта, педагогика и компоненты учреждения высшего образования: психология, психология физической культу-

ры и спорта, основы управления интеллектуальной собственностью, информационные технологии в ФКиС);

– цикл специальных дисциплин (государственный компонент: анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, спортивная медицина, спортивная метрология, гигиена, физиология спорта, дисциплины направления специальности: СОФК, ТиМОФК, НМООФК и компонент учреждения высшего образования: ЛФК, гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный спорт).

Цикл общенаучных и общепрофессиональных дисциплин и цикл специальных дисциплин непосредственно адаптированы к специфике университета и являются предметом подготовки кадров по физической культуре и спорту.

ТиМОФК является одной из основных профильных учебных дисциплин в системе профессиональной подготовки инструкторов-методистов с высшим физкультурным образованием. Она призвана, через свое содержание, обеспечить студентам необходимый уровень теоретических и методических знаний о рациональных путях, методах и приемах используемых в профессиональной деятельности инструктора-методиста по ОФК, раскрыть в структуре и содержании этой деятельности условия успешной реализации в первую очередь оздоровительных задач.

Источники возникновения и развития ТиМОФК:

1. Практика общественной жизни.
2. Непосредственная практика занятий ОФК.
3. Прогрессивные идеи о содержании и путях акцентированного применения средств физической культуры и спорта с оздоровительной направленностью, которые высказываются учёными разных стран и времени.
4. Результаты научных исследований как в сфере ОФК, так и в смежных дисциплинах и в первую очередь о механизмах оздоровительного действия физических упражнений на организм занимающихся и методике их применения.

ТиМОФК как учебная дисциплина представляет собой систему научных знаний о сущности, закономерностях и условиях применения средств физической культуры и спорта с целью укрепления и сохранения здоровья различных социальных и половозрастных групп населения

В рамках учебной дисциплины ТиМОФК изучаются:

- основные понятия, задачи, принципы, формы, структура ОФК;
- механизмы формирования здорового образа жизни;
- основные направления организаций и существующих систем управления ОФК в современном обществе;
- теоретические и методические аспекты организации и проведения занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью;
- общие основы теории и методики построения и проведения занятий ОФК с различным контингентом населения;
- авторские оздоровительные системы и программы;
- основы программирования организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью;
- классификация, категоричность и эксплуатация физкультурно-спортивных сооружений;

- рекреационные ресурсы Республики Беларусь и их использование в сфере двигательной рекреации и туризма;
- организация, содержание и методика проведения физкультурно-оздоровительной работы (ФОР) в местах массового отдыха населения;
- научно-методические основы производственной физической культуры (ПФК), формы, средства, методы применения физических упражнений в режиме труда.

Данная учебная дисциплина на организационно-методическом уровне углубляет вопросы теории и методики физического воспитания, предназначенные для изучения основных черт и закономерностей физического воспитания как педагогически направленного процесса: освещает проблемы путей и условий приобщения населения к физкультурно-оздоровительным формам занятий и показывает положительную роль ОФК [4].

Содержание и направленность учебной дисциплины обусловлены потребностями развитого гуманистического общества и отвечает требованиям, сформулированным в Законе «О физической культуре и спорте».

2. Квалификационная характеристика специалиста: общие требования к компетентности специалиста в сфере ОФК

Компетентность – выраженная способность применять свои знания и умения.

Компетенция – знания, умения и опыт, необходимый для решения теоретических и практических задач [1].

Общие цели подготовки специалиста:

- формирование и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности;
- формирование профессиональных компетенций для работы в области оздоровительной физической культуры [3].

Задачи профессиональной деятельности специалиста:

Специалист должен быть подготовлен к решению следующих профессиональных задач:

- использование оптимальных форм, методов, средств обучения и воспитания;
- организация самостоятельной работы;
- развитие у учащихся навыков работы с учебной, справочной, научной литературой и др. источниками информации;
- управление учебно-познавательной, научно-исследовательской и другими видами деятельности;
- регулирование отношений и взаимодействий в педагогическом процессе;
- проведение психолого-педагогических исследований;
- организация учебных занятий (различных форм занятий физическими упражнениями, уроков, семинаров и др.);

– эффективное использование инновационных технологий адаптивной физической культуры;

– обучение и повышение квалификации педагогических работников по вопросам организации и содержания физического воспитания обучаемых.

Освоение образовательных программ по направлению специальности «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)» обеспечивает формирование следующих групп компетенций [2]:

1. Академические компетенции, включающие знания и умения по изучаемым дисциплинам, умение учиться.

Специалист должен:

– уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;

– владеть системным и сравнительным анализом;

– владеть исследовательскими навыками;

– уметь работать самостоятельно;

– творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры;

– владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;

– иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий в процессе планирования, проведения учебно-тренировочных занятий, контроля их эффективности и корректировки содержания;

– обладать навыками устной и письменной коммуникации;

– уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни;

2. Социально-личностные компетенции, включают культурно-ценностные ориентации, знание идеологических, нравственных ценностей общества и государства и умение следовать им.

Специалист должен:

– обладать качествами гражданственности;

– быть способным к социальному взаимодействию;

– обладать способностью к межличностным коммуникациям;

– владеть навыками и быть примером в ведении здорового образа жизни;

– быть способным к критике и самокритике;

– уметь работать в команде;

– пользоваться государственными языками Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;

– использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;

– уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;

– проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях;

3. Профессиональные компетенции, включают способность решать задачи, разрабатывать планы и обеспечивать их выполнение в избранной профессиональной деятельности.

Специалист должен быть способен:

физкультурно-оздоровительная деятельность:

- разрабатывать программы и документы планирования занятий в организованных и самостоятельных формах оздоровительной физической культуры;

- проводить и контролировать занятия физическими упражнениями с оздоровительной направленностью с учетом пола, возраста, особенностей физического развития и физической подготовленности занимающихся;

- использовать современные, адекватные поставленным задачам, средства и методы физического воспитания на занятиях оздоровительной физической культурой;

- осуществлять педагогический контроль и оценивать показатели физического состояния занимающихся;

- разрабатывать проекты и оснащать места проведения занятий спортивным оборудованием и инвентарем, использовать различные средства обучения и развития, в том числе тренажеры, компьютеры, аудиовизуальную технику;

- организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;

- организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта;

- обеспечивать безопасность занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью;

- использовать приемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

- осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни;

педагогическая деятельность:

- планировать уроки физической культуры, учебно-тренировочные и другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной деятельности, а также возрастных, половых особенностей, психофизических возможностей и физической подготовленности занимающихся;

- проводить учебную, воспитательную, массовую, физкультурно-оздоровительную и спортивную работу с учащейся молодежью;

- внедрять современные подходы к рациональному построению и организации урока физической культуры, учебно-тренировочных и других форм занятий;

- осуществлять контроль за результатами учебно-воспитательного процесса;

- формировать у занимающихся физическую культуру личности;

- формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение;

- воспитывать патриотизм, чувство долга и ответственность за результаты учебной деятельности;

организационно-управленческая деятельность:

- осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, физкультурно-оздоровительной деятельности;
 - работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;
 - составлять методическую, планирующую и отчетную документацию по установленным формам;
 - анализировать и оценивать собранные данные;
 - взаимодействовать со специалистами смежных профилей;
 - вести переговоры с другими заинтересованными участниками;
 - готовить доклады и материалы к презентациям;
 - пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;
 - принимать управленческие решения.
- научно-исследовательская деятельность:
- квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры;
 - использовать в процессе научных исследований в области физической культуры знания смежных дисциплин;
 - готовить научные статьи, рефераты, информационные сообщения;
 - использовать в научных исследованиях современные информационные технологии.

Образовательный стандарт высшего образования направления специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)» обеспечивает получение профессиональной квалификации специалиста «Инструктор-методист по оздоровительной физической культуре. Преподаватель физической культуры».

3. Взаимосвязь учебных дисциплин направления специальности с другими учебными дисциплинами учебного плана

При рассмотрении учебных дисциплин направления специальности следует отметить их органическую взаимосвязь с профилирующими учебными дисциплинами учебного плана.

Изучение дисциплины «Теория и методика физического воспитания» на организационно-методическом уровне раскрывает [2]:

- основные понятия, характеризующие предметную область профессиональной деятельности,
- формы и функции физической культуры,
- средства, методы, закономерности и принципы физического воспитания,
- общие основы теории и методики обучения двигательным действиям,
- сущность двигательных действий и общие основы методики их направленного развития,
- физическое воспитание как многолетний процесс и его особенности в различные периоды возрастного развития;
- планирование, контроль и самоконтроль в физическом воспитании,

– основы безопасного проведения занятий физическими упражнениями.

При изучении дисциплины «Педагогика» студенты расширяют свои знания в области:

- педагогической профессии и педагогической деятельности;
- факторов, закономерностей и возрастных особенностей развития личности,
- обучения и воспитания личности в целостном педагогическом процессе,
- технологии воспитания в современной школе,
- деятельности классного руководителя,
- основ профессионального педагогического мастерства специалистов в сфере физической культуры, спорта и туризма.

Учебные дисциплины: «Анатомия», «Физиология», «Спортивная медицина» детализируют и углубляют знания, умения и навыки:

- в строении и функциях органов и систем тела человека,
- во влиянии физической культуры и спорта на организм человека в целом, на его органы и системы;
- в физиологических механизмах жизнедеятельности организма в состоянии покоя и под влиянием различных факторов, включая спортивную мышечную деятельность (нервная и гуморальная регуляция функций организма, рефлексорные реакции, вегетативная нервная система, нервно-мышечная система, физиология ЦНС, кровообращения, дыхания, эндокринной системы, обмена веществ, пищеварения),
- в общих закономерностях протекания физиологических процессов в организме человека в зависимости от возраста и пола в ходе онтогенетического приспособления к изменяющимся условиям внешней и внутренней среды;
- в методах исследования функционального состояния физиологических систем организма человека (сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной, нервно-мышечной, сенсорных и других систем организма),
- в функциональных пробах в диагностике тренированности и работоспособности занимающихся физическими упражнениями;
- в перетренированности и перенапряжении при занятиях физическими упражнениями,
- в проблемах ВИЧ – СПИД, наркомании, алкоголизма, табакокурения.

Биомеханика, как научная область знаний, развивается в разных направлениях. Ее знания и методы широко используются в робототехнике, при изучении двигательных действий в условиях производства, в медицине, в космонавтике и т. п. Физическая культура и спорт также нуждаются в знаниях биомеханики.

Основными задачами биомеханики являются:

- изучение техники тренировочных и соревновательных спортивных упражнений;
- изучение строения и свойств двигательного аппарата человека (элементы динамической осанки и управляющие движения);
- изучение двигательных способностей человека (силы, быстроты, выносливости и др.);

- биомеханическое обоснование конструкции тренажеров и требований по их использованию в тренировочном процессе;
- биомеханические аспекты и профилактика спортивного травматизма;
- изучение индивидуальных и групповых особенностей движений и двигательных возможностей человека.

Психология способствует рациональному решению практических задач общеоздоровительного, образовательного и воспитательного характера с учетом анализа психологических сторон деятельности в физическом воспитании. Психология занимается вопросами формирования физкультурно-оздоровительных интересов, мотивов и потребностей населения в занятиях ОФК.

Учебная дисциплина «Гигиена» раскрывает:

- гигиеническое значение факторов окружающей среды: физических, химических бактериологических свойств воздуха, воды и почвы,
- гигиенические требования к строительству и эксплуатации спортивных сооружений;
- гигиеническое обеспечение занятий по ФКиС (освещенность залов, проветривание, влажная уборка и т.д.);
- гигиенические основы сбалансированного питания (определение суточного расхода энергии, составление суточного пищевого рациона и его гигиеническая оценка для коррекции питания).

Исходя из вышесказанного, можно констатировать, что учебные дисциплины направления специальности тесно взаимодействуют со смежными учебными дисциплинами, т.к. в процессе профессиональной деятельности инструктору-методисту по ОФК приходится в полном объеме применять на практике теоретические знания в анатомии, физиологии, ГиМФВ, биомеханике, которые он усвоил в процессе своего обучения.

4. Профили специалиста по ОФК

1. Административно-управленческий (сотрудники районных отделов и областных управлений по физической культуре и спорту, министерств и ведомств).
2. Организаторский (руководители физкультурно-оздоровительных клубов, центров, студий, менеджеры физкультурно-оздоровительных организаций).
3. Педагогический, преподавательский (инструкторы-методисты физкультурно-оздоровительных групп, клубов по спортивным интересам, персональные тренеры по фитнесу, специалисты физического воспитания дошкольных детских учреждений, учителя физической культуры, преподаватели учебных заведений).
4. Методический (консультанты, специалисты диагностических центров, разработчики различных фитнес-программ, инструктор-методисты оздоровительных центров).
5. Исследовательский (научно-исследовательский) (научные сотрудники, работники научных центров, специалисты по тестированию).

6. Медико-биологический, реабилитационный профиль (реабилитология (вне сферы здравоохранения), работники физкультурно-оздоровительных или физкультурно-реабилитационных центров, санаториев, профилакториев).

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании: с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск : НЦПД РБ, 2012. – 400 с.

2. Высшее образование. Первая ступень. Специальность – 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям). Квалификация зависит от направления специальности : образоват. стандарт Респ. Беларусь. ОСВО 1-88 01 02-2013 / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск : РИВШ, [2014]. – 39 с.

3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

4. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – М. : Спорт, 2016. – 280 с.

Тема 2. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. История развития ОФК в Республике Беларусь.
2. Деятельность клубов по физической культуре и спорту в Республике Беларусь.
3. Физкультурно-спортивные сооружения, предназначенные для оздоровления граждан средствами физической культуры и спорта.

1. История развития ОФК в Республике Беларусь

В основе развития оздоровительной физической культуры лежала производственная гимнастика (ПГ). Она получила широкое распространение в СССР, начиная с 1930 г. Согласно принятым решениям правительства ее должны были проводить повсеместно в школах и вузах на больших перерывах, и в режиме труда на производстве. Ежедневно в 11.00 центральное радио транслировало на всю страну комплексы ПГ [1].

Полезность ПГ была доказана рядом научных исследований, были проведены научные конференции, опубликованы статьи и тезисы. Эффективность ее выражалась в сокращении периода вработывания в начале смены, снижении утомляемости, повышении работоспособности и производительности труда, снижении травматизма и оздоровлении трудящихся.

В целях развития и широкого распространения ПГ в Беларуси в 1968г. был создан Республиканский методический кабинет ПГ. Впоследствии, с расширением сферы применения средств физической культуры в деле оздоровления граждан, он был преобразован в Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения.

Производственная физическая культура как специальное направление ОФК, расширяла рамки ПГ, дополнив ее такими видами, как послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний и профессионально-прикладная физическая подготовка.

Параллельно с развитием ПФК начало развиваться второе направление ОФК (общеоздоровительное направление) – оздоровительно-рекреативная физическая культура (ОРФК), включающая физкультурно-спортивные занятия и развлечения, туристские походы с нефорсированными физическими нагрузками, массовые физкультурно-спортивные мероприятия и др.

Впервые упоминания о сформировавшемся новом направлении имело место в учебном пособии «Введение в теорию физической культуры», изданном в 1983г. под общей редакцией Л.П. Матвеева.

Как самостоятельный вид деятельности ОФК получила развитие с созданием в Белоруссии в 1978 г. физкультурно-оздоровительных комплексов (ФОК) и центров (ФОЦ), физкультурно-спортивных комплексов (ФСК), культурно-спортивных комплексов (КСК). Первый ФОК был создан в Первомайском районе г. Минска. Начиная с 1979 г. ФОКи были созданы в Бобруйске, Витебске, Бресте и др. городах.

В дальнейшем разрабатывались новые формы и средства ОФК, и она стала самостоятельной дисциплиной со своей теорией, методикой и организацией [1].

На сегодняшний день огромной популярностью пользуются коммерческие физкультурно-спортивные предприятия по оказанию физкультурно-оздоровительных услуг населению: Мир фитнеса, фитнес-клубы, физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы, центры физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивные клубы, Ледовые Дворцы, Ледовые арены, школы восточных единоборств.

Заместитель Министра спорта и туризма Республики Беларусь В. Дурнов в своем интервью в ноябре 2017 года представил следующие данные: в Беларуси насчитывается более 23 тыс. физкультурно-спортивных сооружений, в том числе 144 стадиона, 332 бассейна, 4 558 спортивных залов, 52 спортивных манежа, 35 спортивных сооружений с искусственным льдом. В среднем 22,5 % жителей страны (или более 2,5 млн. человек) занимаются физической культурой или спортом. Загрузка физкультурно-спортивных сооружений в среднем по республике она составляет 79,1 % [2].

По данным Главного управления спорта и туризма Мингорисполкома в г. Минске функционирует 3781 объект физкультурно-спортивного назначения, в том числе: 7 манежей, 711 спортивных залов, 23 стадиона, 1577 плоскостных спортивных сооружений, 57 плавательных бассейнов, 153 мини-бассейнов, 874 приспособленных помещений для занятий физической культурой и спортом.

Численность работников отрасли составляет 7011 человек, из них имеют физкультурное образование – 5876 специалистов.

Особое внимание уделяется укреплению здоровья подрастающего поколения: функционируют школьные секции и кружки ОФП, детско-юношеские клубы ОФП, спортивно-технические клубы при предприятиях и ведомостях, структурах ДОСААФ, МЧС, детско-юношеские клубы по месту жительства.

Активизирована физкультурно-оздоровительная работа в общеобразовательных, средних специальных и высших учебных заведениях Республики Беларусь. Ежегодно проводятся массовые физкультурно-оздоровительные легкоатлетические пробеги, эстафеты, лыжные гонки, туристические слеты.

Начиная с 2004–2005 гг. в школах Беларуси преподается учебная дисциплина «Физическая культура и здоровье», содержание которой полностью ориентировано на содействие оптимальному физическому развитию, формированию жизненно важных умений и навыков, способствующих укреплению здоровья учащихся.

Для популяризации спорта, туризма, активного отдыха и пропаганды здорового образа жизни в целом ежегодно проводится международная выставка «Мир спорта и здоровья».

2. Деятельность клубов по физической культуре и спорту в Республике Беларусь

Согласно Постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь № 7 от 25. 03.2013 г. была утверждена инструкция «О порядке создания и деятельности клуба по физической культуре и спорту».

Клуб по физической культуре и спорту – добровольное объединение физических лиц без образования юридического лица, создаваемое в организациях для подготовки к физкультурно-оздоровительным, спортивно-массовым мероприятиям, спортивным соревнованиям и участия в них [5].

Клуб по физической культуре и спорту (КФКиС) осуществляет свою деятельность в соответствии с Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 04.01.2014 № 125-З, инструкцией «О порядке создания и деятельности клуба по физической культуре и спорту» и иными законодательными актами.

Основными принципами создания и деятельности КФКиС являются: добровольность; доступность; общность интересов.

Основными задачами КФКиС являются:

- содействие в реализации работниками права на занятие физической культурой и спортом;
- объединение любителей физической культуры и спорта;
- организация свободного времени работников;
- создание условий для систематических занятий работников видом (видами) спорта;
- развитие физических способностей и приобретение знаний в сфере физической культуры и спорта;
- проведение учебно-тренировочных занятий в целях подготовки к спортивным соревнованиям;
- пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

КФКиС организуется на предприятиях, в организациях, учебных заведениях при наличии не менее 10 человек, изъявивших желание заниматься физи-

ческой культурой, спортом и туризмом. Члены КФКиС осуществляют подготовку к спортивным соревнованиям в свободное от работы или учебы время.

Организация, в которой создается КФКиС, содействует объединению работников в КФКиС посредством:

- создания условий для занятий физической культурой и спортом (укрепления материально-технической базы, обеспечения спортивным инвентарем, спортивной одеждой);

- материального поощрения членов КФКиС, достигших высоких спортивных результатов;

- осуществления иной деятельности, не запрещенной законодательством.

Управление КФКиС осуществляет совет, который состоит из членов КФКиС и избирается путем голосования на общем собрании членов КФКиС большинством голосов от общего количества присутствующих членов КФКиС сроком на один год. Возглавляет совет КФКиС председатель, который избирается на общем собрании членов КФКиС. Члены совета КФКиС осуществляют свою деятельность на общественных началах.

Заседания совета созываются по мере необходимости, но не реже одного раза в шесть месяцев, и считаются правомочными при участии не менее половины его членов. Решения принимаются большинством голосов присутствующих членов совета КФКиС.

Совет КФКиС:

- рассматривает на своих заседаниях вопросы, связанные с деятельностью КФКиС;

- вносит предложения руководителю организации, в которой создан КФКиС, о выделении финансовых средств на развитие физической культуры и спорта в организации, а также о поощрении членов КФКиС;

- ведет пропаганду физической культуры и спорта среди работников организации;

- оказывает членам КФКиС консультативную помощь по вопросам, связанным с занятием физической культурой и спортом;

- принимает меры по обеспечению членов КФКиС физкультурно-спортивными сооружениями, спортивным инвентарем;

- осуществляет подготовку команд для участия в соревнованиях;

- осуществляет проведение спортивных соревнований;

- принимает меры по соблюдению членами КФКиС правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом;

- подводит итоги выполнения мероприятий в соответствии с планом работы КФКиС за календарный год;

- осуществляет иные функции.

Председатель совета КФКиС:

- руководит деятельностью совета КФКиС;

- представляет интересы КФКиС;

- несет персональную ответственность за организацию спортивных соревнований и участие в них;

- организует проведение общих собраний членов КФКиС;

- утверждает план работы КФКиС на календарный год;

- ведет учет членов КФКиС;
- рассматривает предложения, заявления и жалобы членов КФКиС по вопросам, связанным с деятельностью КФКиС;
- ежегодно представляет общему собранию членов КФКиС отчет о работе совета КФКиС;
- осуществляет иные функции.

3. Физкультурно-спортивные сооружения, предназначенные для оздоровления граждан средствами физической культуры и спорта

Согласно статье 16 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» к организациям физической культуры и спорта относятся:

- Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь;
- Параолимпийский комитет Республики Беларусь, организации, возглавляющие дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси;
- Национальное антидопинговое агентство;
- федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта;
- республиканские государственно-общественные объединения, осуществляющие развитие технических, авиационных, военно-прикладных, служебно-прикладных и иных видов спорта;
- специализированные учебно-спортивные учреждения;
- клубы по виду (видам) спорта;
- физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы, центры физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивные клубы;
- учебно-методические центры физического воспитания населения;
- центры физического воспитания и спорта учащихся и студентов;
- спортивно-оздоровительные лагеря [5];
- иные юридические лица, деятельность которых преследует одну из целей: развитие физической культуры и спорта; подготовка спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса; физкультурно-оздоровительная и (или) спортивно-массовая работа; проведение спортивных мероприятий и (или) участие в них и т.д.

Физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы, центры физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивные клубы – организации, имеющие в собственности, хозяйственном ведении или оперативном управлении физкультурно-спортивные сооружения и предоставляющие эти сооружения физическим и (или) юридическим лицам для проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий либо оказывающие на их базе физкультурно-оздоровительные услуги, если иное не установлено Президентом Республики Беларусь.

Физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы, центры физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-

спортивные клубы могут создаваться в любой организационно-правовой форме в соответствии с законодательством.

Большая физкультурно-оздоровительная работа проводится физкультурно-оздоровительными комплексами (ФОК) – хозрасчётная организация, создаваемая по месту жительства с целью оказания платных физкультурно-оздоровительных, лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических услуг населению. ФОК и его службы осуществляют различные виды платных услуг населению, способствуют профилактике заболеваний, укреплению здоровья, повышению физического развития и двигательной подготовленности различных категорий населения [1, 4].

ФОКи осуществляют следующие виды деятельности:

- развивают и улучшают ФОР среди населения по месту жительства;
- планируют, организуют, проводят занятия в рамках учебно-тренировочного процесса, а также, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия по месту жительства.

- создают материально-технические базы для организации ФОР по месту жительства;

- способствуют укреплению здоровья населения, улучшению его физического развития, поддержанию высокого уровня работоспособности, закаливанию, повышению устойчивости к внешней среде, продлению активной творческой жизни;

- способствуют приобретению знаний и умений по основам физического воспитания и методике самостоятельных занятий;

- координируют работу по налаживанию массовой ФОР;

- пропагандируют и внедряют передовой опыт;

- разрабатывают план развития, заключают договора;

- обеспечивают выполнение финансово-хозяйственной деятельности.

Помимо ФОКов физкультурно-оздоровительные услуги населению оказывают и физкультурно-оздоровительные центры (ФОЦ). Финансирование: за счет внебюджетной деятельности, хозрасчет.

По своему назначению центры подразделяют на два типа: однофункциональные, к ним относятся оздоровительно-профилактические центры и многофункциональные, к ним относятся восстановительно-профилактические центры и комплексные ФОЦы [1, 4].

Центры различают по количеству сооружений, специально оборудованных помещений и залов, их размерами.

1. Оздоровительно-профилактические центры решают задачи оздоровления населения средствами ОФК с использованием тренажеров и другой техники. Занятия направлены на общее укрепление здоровья населения с использованием различных средств ОФК в сочетании с гигиеническими и физиотерапевтическими мероприятиями.

2. Восстановительно-профилактические центры решают две основные задачи:

- восстановление в процессе труда или сразу после окончания;

- профилактика неблагоприятных факторов труда и профессиональных заболеваний.

Размещаются на территории предприятий, учреждений и включают: зал или комнату механотерапии, раздевалки, душевые, медицинский кабинет, тренажерный зал, массажеры, спортивный инвентарь, центр гидровосстановления и профилактики (бассейн, сауна, баня, душ, ванная, комната отдыха), центр психомышечной регуляции.

3. Комплексные ФОЦы, в отличие от специализированных, призваны решать широкий круг задач: оздоровление рабочих и служащих; восстановление общей и профессиональной работоспособности в процессе труда и по его окончании; нейтрализация неблагоприятных факторов труда; развитие и поддержание на высоком уровне профессионально важных физических и психических факторов, реабилитация.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011-2015 годы, утвержденная Постановлением Совета Министров Республики Беларусь 24.03.2011 № 372.

3. Инструкция о порядке создания и деятельности клуба по физической культуре и спорту, утвержденная Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 25.03.2013 № 7.

4. Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства: курс лекций / авт.-сост. Т.В. Дорофеева, В.В. Леонова. – Минск: БГУФК, 2005. – 140 с.

5. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г., № 125-3 : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9 янв. 2018 г., № 92-3 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2018.

Тема 3. СУЩНОСТЬ, ФУНКЦИИ И ПРИНЦИПЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Соотношение понятий «оздоровительная физическая культура» и «фитнес».

2. Место оздоровительной физической культуры в структуре физической культуры.

3. Цель, задачи ОФК.

4. Функции ОФК: оздоровительная, образовательная, воспитательная, рекреативная.

5. Принципы ОФК: общепедагогические и специфические.

1. Соотношение понятий «оздоровительная физическая культура» и «фитнес»

В настоящее время в Беларуси и за ее пределами бурно развивается оздоровительная физическая культура, рассматривающая здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, генетическими предпосылками, энергетическим потенциалом и образом жизни. Такой подход в полной мере отвечает государственной политике в сфере физической культуры и спорта. Проблема формирования культуры здоровья является сложной и важной задачей педагогической, психологической и социологической наук [1].

Сущность любого явления, прежде всего, отражена в его понятии. Понятие ОФК формировалось вместе с учебной дисциплиной и по мере накопления знаний в этой сфере видоизменялось, уточнялась формулировка. В образовательном стандарте ОСВО 1-88 01 02-2013 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)» представлена следующая формулировка понятия ОФК.

Оздоровительная физическая культура – это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию двигательного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды (Гужаловский А.А., 2003).

Отличительной особенностью ОФК является оптимальный двигательный режим и индивидуализация физических нагрузок людей с учетом возраста, пола, характеристика их производственной и учебной деятельности и состояния здоровья.

Параллельно с этим понятием в нашу жизнь достаточно прочно вошёл термин «фитнес».

Понятие «фитнес» происходит от английского глагола «to be fit for» – быть в форме, быть бодрым, здоровым. Появившийся в США термин стремительно вошел в интернациональную спортивную лексику и стал широко использоваться в физической культуре.

Фитнес – система физических упражнений оздоровительной направленности, согласованная с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивационной определенностью и личной заинтересованностью (Менхин Ю.В., Менхин А.В., 2002) [2].

Фитнес в широком смысле – это совокупность мероприятий, направленных на улучшение качества жизни человека.

В общепринятом смысле фитнес – это общая физическая подготовка человека, включающая развитие функциональных систем организма и физических качеств, таких как гибкость, выносливость, сила, быстрота, координация, гармоничное соотношение мышечной и жировой тканей в организме.

В узком смысле фитнес – это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и вес и надолго закрепить достигнутый результат. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранным режимом питания, соответствующие возрасту, состоянию здоровья, физической конституции.

До середины 1960-х гг. в США термин «фитнес» не использовался, а все обозначаемое им входило в понятие «физическая культура». Однако стреми-

тельное развитие нового оздоровительного направления, появление у него самостоятельной идеологии требовали своего обозначения новым термином – «фитнес» [5].

Отличительные признаки ОФК и фитнеса от физической культуры и спорта:

1. Максимальный учёт физкультурно-оздоровительных и рекреативных интересов населения.

2. Приоритет умений и навыков воздействия на занимающихся без прямых указаний и приказов, т.к. командно-административные, межличностные отношения практически исключены.

3. Необходимость создавать творческие коллективы по объединению усилий различных специалистов (врачей, педагогов, психологов, экономистов, социологов, специалистов по SPA, диетологов).

4. Максимальное сочетание физических упражнений с факторами ЗОЖ (питания, закаливания, психо-эмоциональной регуляции и др.); ярко выраженный оздоровительный, профилактический характер занятий.

5. Отсутствие максимальных физических нагрузок, которые приводят к потере интереса к занятиям.

6. Строгая индивидуализация физических нагрузок, основанная на всесторонней диагностике уровня физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся.

7. Широкое внедрение передовых технологий достижения оздоровительного эффекта занятий (тренажерные устройства, специальное питание, компьютерные технологии управления нагрузками, физиотерапевтические процедуры).

8. Обеспечение максимальной комфортности условий занятий (раздевалки, душевые, фито-бары, сауны).

9. Стремление к индивидуализации организованных форм проведения занятий, возрастание распространенности персональных фитнес-занятий.

2. Место оздоровительной физической культуры в структуре физической культуры

Физическая культура представляет собой сферу социальной деятельности, направленную на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

В соответствии с Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» физическая культура – это часть культуры, сфера деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующего гармоничному развитию личности.

Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются: уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту.

Физическая культура, являясь сложным социальным явлением, имеет собственную структуру. В ней выделяют различные разделы и компоненты, такие как физическое воспитание, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация [4]. Л.П. Матвеев подразделяет физическую культуру на базовую физическую культуру, спорт, профессионально-прикладную, оздоровительно-реабилитационную и фоновую физическую культуру.

Базовая физическая культура составляет фундамент физической культуры. Она направлена на обеспечение базового уровня общей физической подготовленности, необходимого в любой из сфер человеческой деятельности. Содержание базовой физической культуры способствует приобретению основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижению необходимого в жизни уровня общего разностороннего физического развития, т. е. является «базой» для избранной деятельности (профессиональной, спортивной и др.) и представляет собой базовое физическое воспитание.

Спорт как компонент физической культуры. Основу спорта составляет соревновательная деятельность. Выделяют «спорт высших достижений» и «базовый спорт». Первый ориентирован на достижение наивысших результатов на уровне предельных и околопредельных человеческих возможностей. Второй обеспечивает достижение массового уровня и широко используется для повышения и сохранения общей физической подготовленности.

Профессионально-прикладная физическая культура. Этот компонент физической культуры направлен на формирование и совершенствование таких специфических двигательных навыков, которые позволяют человеку выполнять профессиональные функции эффективно, экономно, сохраняя достаточно длительное время высокую работоспособность.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура, представляющая собой относительно самостоятельное направление использования физической культуры в качестве средства лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных вследствие заболеваний, травм, переутомления.

Фоновая физическая культура. Под этим условным названием объединены гигиеническая физическая культура (занятия физическими упражнениями в режиме повседневного быта, не связанные со значительными нагрузками: утренняя гимнастика, прогулки и др.) и рекреативная физическая культура (использование физических упражнений для отдыха и развлечений: игры на пляже, гребля, туристические походы и др.). Как правило, в фоновой физической культуре нагрузка незначительна и поэтому коррекция процесса физического развития не происходит. Тем не менее, двигательная активность создает благоприятный функциональный и эмоциональный фон для жизнедеятельности организма [5].

Фактически эти компоненты не только взаимосвязаны, но и отчасти совпадают. Вместе с тем они имеют вполне определённые различия, как по функциям, так и по структуре.

3. Цель, задачи ОФК

Оздоровительная физическая культура, являясь составной частью физической культуры, как научная и учебная дисциплина имеет четкую направленность и конкретное содержание, это позволяет установить цель, определить задачи и сформировать основные понятия.

Цель ОФК – оздоровление людей.

Задачи ОФК:

1. Повышение функциональных возможностей организма (ЧСС, АД и т.д.).
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 и инвалидов, к активным физкультурно-оздоровительным занятиям.
8. Внедрение ОФК как неотъемлемого компонента здорового образа жизни.
9. Развитие профессионально важных двигательных качеств, повышение работоспособности [1].

4. Функции ОФК: оздоровительная, образовательная, воспитательная, рекреативная

Исторические предпосылки возникновения всей системы физической культуры складывались под влиянием практических запросов общества в полноценной физической подготовке подрастающего и взрослого поколений к труду. На современном этапе активизируются преимущественно оздоровительные задачи. Изменение характера и содержания труда, ухудшение качества окружающей среды, распространение вредных привычек, оказание негативного влияния на здоровье широких слоев населения, неблагоприятная динамика заболеваемости, особенно детей и подростков указывает на недостаточность оздоровительной действенности соответствующих видов физической культуры.

Поддержание здоровья человека является чрезвычайно сложной задачей, ОФК выполняет следующие функции, имеющие непосредственное отношение к проблеме формирования здоровья:

- образовательную;
- оздоровительную;
- воспитательную;
- рекреативную [1].

1. Образовательная – использование ОФК в общей системе образования с целью формирования жизненно важных двигательных умений и навыков, приобретение специальных знаний в области ТИМФК, необходимых для ведения здорового образа жизни.

2. Оздоровительная – использование средств физической культуры в системе мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья с учетом воз-

раста, профессиональной деятельности, наличия заболеваний или расстройств здоровья.

3. Рекреативная – использование средств ФК в обеспечении полноценного отдыха, восстановления физических и психических сил с учетом характера и специфики производственного утомления.

4. Воспитательная – формирование качеств личности и черт характера, позволяющих сформировать оптимальный психологический климат в обществе, коллективе, семье, а также формирование потребности в соблюдении норм ЗОЖ.

Таким образом, ОФК культура представляет большие возможности не только для физического воспитания, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила физических упражнений, высокие требования к проявлению физических и духовных сил представляет широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных черт и качеств человека.

5. Принципы ОФК: общепедагогические и специфические

Принцип – это основная идея, следование которой помогает наилучшим образом достигать поставленной цели [3].

Принципы ОФК делятся на: общепедагогические и специфические. К общепедагогическим принципам относятся: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип динамичности и т.д.

Принцип сознательности и активности. Назначение принципа сознательности и активности в физическом воспитании состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности. Реализация рассматриваемого принципа должна приводить к обогащению занимающихся знаниями, глубокому пониманию техники различных упражнений, воспитанию сознательного и активного отношения к процессу физического воспитания.

Сознательность – это способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность. Основой сознательности являются предвидение результатов своей деятельности и постановка реальных задач. Сознательность придает обучению воспитывающий характер и в значительной мере способствует формированию высоких морально-психологических и профессиональных качеств личности.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятий, образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип наглядности обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании. Наглядность означает привлечение органов чувств человека в процессе познания.

Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся. При реализации принципа должна быть учтена готовность занимающихся к обучению, выполнению той или иной тренировочной нагрузки и определена мера доступности заданий. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития занимающихся, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремленном и волевом поведении.

Принцип систематичности рассматривается в качестве отправных (исходных) установок, регламентирующих системное построение учебно-воспитательного процесса. Бессистемность, неупорядоченность недопустимы, они приводят к резкому снижению эффекта занятий и всего процесса воспитания. Суть этого принципа раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания.

Принцип динамичности определяет необходимость постоянного повышения требований к занимающимся, применение новых, более сложных физических упражнений, увеличение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно, с учетом функциональных возможностей и индивидуальных особенностей занимающихся [3].

К специфическим принципам относится принцип оздоровительной направленности. Принцип оздоровительной направленности обязывает педагога так организовать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую и развивающую функции. Это означает, что с помощью физического воспитания необходимо, во-первых, компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни; во-вторых, совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям. Этот принцип обязывает:

- адекватно планировать средства, методы, физические нагрузки в зависимости от половозрастных, психофизических и морфофункциональных особенностей занимающихся;

- обеспечивать соответствие видов, форм, направленностей занятий интересам и потребностям различным по полу, возрасту, уровню образования, социальному положению, состоянию здоровья и физической подготовленности групп занимающихся;

- комплексно использовать средства, виды и формы ОФК.

Таким образом, в ОФК используются в качестве руководящих положений как общепедагогические, так и специфические принципы. Специалист по ОФК должен постоянно помнить о взаимосвязи принципов и добиваться соблюдения всех закономерностей процесса физического воспитания в своей педагогиче-

ской деятельности. Нарушение одного из принципа отражается на осуществлении остальных.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А.Г.Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

2. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В.Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

3. Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2.– 2003. – 391 с.

4. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – М. : Спорт, 2016. – 280 с.

5. Сайкина Е. Г. Исторические этапы развития фитнеса и его идеология // Фитнес: теория и практика. 2013. № 1. URL: fitness.esrae.ru/2-4 (дата обращения: 18.03.2016).

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ТЕЗИСЫ ЛЕКЦИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 4

Содержательный модуль 4(СМ-4)

«Организационно-методические аспекты занятий оздоровительной физической культурой с лицами зрелого и пожилого возраста»

3 КУРС

Тема 20. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОРГАНИЗОВАННЫХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ЛИЦАМИ ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Возрастная классификация взрослого населения.
2. Изменения функциональных систем организма в процессе онтогенеза.
3. Влияние занятий ОФК на физическое состояние лиц различного пола и возраста.
4. Организация и методика проведения занятий оздоровительной направленности с взрослым населением.

1. Возрастная классификация взрослого населения

При организации и проведении оздоровительно-рекреативных занятия необходимо учитывать возрастные группы взрослого населения и их характерные особенности.

В ряде литературных источников даются различные параметры возрастных групп. В учебнике «Спортивная медицина» профессора Карпмана возраст классифицируется по группам следующим образом:

зрелый –	(ж) до 34 лет
	(м) до 39 лет
средний –	(ж) от 35 до 54 лет
	(м) от 40 до 59 лет
пожилой –	(ж) от 55 до 64 лет
	(м) от 60 до 74 лет
старческий –	(ж, м) – 75–89 лет
долгожители –	90 и старше

В учебнике «Основы теории и методики физической культуры» А.А.Гужаловского группы взрослого населения классифицируются следующим образом:

молодой –	18–28 лет
зрелый –	1 период: (ж) 29–34 года; (м) 29–39 лет 2 период: (ж) 35–54 года; (м) 40–60 лет
пожилой	(ж) 55–74 года; (м) 60–74 года
старческий	(ж, м) 75–89 лет
долгожители	(ж, м) 90 и старше

Помимо указанных имеются и другие градации возрастных групп.

Замечено, что в зрелом и старшем возрасте сначала наступает стабилизация, а потом постепенное снижение ряда показателей физического развития.

Физическое развитие по Л.П.Матвееву [3] – это процесс изменения природных морфофункциональных свойств организма в онтогенезе по его естественным закономерностям. В силу этих закономерностей на протяжении жизни последовательно меняются различные периоды возрастного развития (от внутриутробного до старческого), за время которых формы и функции организма претерпевают существенные изменения:

- длина и объем тела увеличиваются в несколько раз;
- масса тела, величина мышечной силы, минутный объем крови и другие показатели, характеризующие морфофункциональные свойства организма, его физические качества и функциональные возможности – многократно (20–30 раз) и более [1, 9].

2. Изменения функциональных систем организма в процессе онтогенеза

В возрастном интервале 18–28 лет – молодежный возраст у человека:

1. Сохраняется высокий уровень тренируемости двигательных функций, особенно ее силовых проявлений и работоспособности.

2. Это благоприятный период для занятий спортом и достижения высоких спортивных результатов. Сначала наступает стабилизация показателей физического развития и физической подготовленности, а затем с 30-летнего возраста наступает медленное снижение ряда показателей физического развития и уровня физической подготовленности (таблица 1).

Таблица 1 – Изменение показателей физического состояния

Увеличиваются показатели:	Снижаются показатели:
– массы тела, с 25-55 лет	– физической подготовленности
– частоты дыхания	– ручной динамики
– систолическое давление	– уменьшается экскурсия грудной клетки
– ОГК	– уменьшается длина тела (связанная с уплотнением дисков и суставных хрящей)
– жировая клетчатка, что сказывается на работе сердца, легких	– изменяется осанка
– ускоряется процесс утомления	– снижается работоспособность
	– уменьшается мышечная сила
	– снижается тонус мышц (форма живота, дряблость мышц, кожи)

	– снижается амплитуда движения в суставах (из-за дегенеративно-дистрофических изменений)
	– ЖЕЛ после 20-24 лет

В результате происходит дисгармония в изменениях показателей физического развития и физической подготовленности, которые значительно влияют на общую дееспособность организма, которые к тому же усугубляются с возрастом. Это наиболее остро начинает проявляться после 35 лет у женщин и 40 лет у мужчин, что, и обусловлено разделением зрелого возраста на 2 периода на рубеже этих лет.

Современные данные геронтологии свидетельствуют о том, что инволюционный период развития человека начинается в 30–35 лет, когда осуществляется переход от первого периода зрелого возраста ко второму. Этот период как плато разделяет эволюционный и инволюционный периоды развития.

Наука ювенология изучает и разрабатывает способы предотвращения старости, т.е. ювенология стремится продлить молодость человеку (проф. Бердышев).

С возрастом люди больше болеют. Чем старше возраст, тем отклонения от нормы больше.

В сердечно-сосудистой системе происходят следующие изменения:

- гипертрофия сердца;
- снижаются функциональные возможности сердца;
- появляется отдышка;
- появляются неприятные ощущения в области сердца, сердцебиение;
- происходит атрофия и частичная замена мышечных волокон сердца соединительной тканью, что ведет к потере эластичных свойств сердечной мышцы и препятствует продвижению крови в коронарных сосудах;
- снижается питание сердечной мышцы;
- в артериях происходит диффузное разрастание фиброзной ткани, в большей степени поражается аорта и венечные сосуды;
- замедляется ЧСС, что объясняется снижением возбудимости нервного аппарата сердца (норма ЧСС у взрослого человека считается 60–70 уд/мин.);
- с возрастом она уменьшается ЧСС – 90 уд/мин считается высокой и является предположением к патологии организма.

ВНС – ослабевают тормозные и возбуждательные процессы, уменьшается их подвижность;

– угасают старые условно рефлексорные связи, и затрудняется выработка новых, т.е. наступает физиологическое старение НС.

В дыхательной системе происходит:

- атрофия связочного аппарата, ослабление дыхательных мышц;
- снижается ЭКГ, ЖЕЛ;
- уменьшается дыхательный объем, потребление кислорода (O₂) тканями;
- уменьшается резервный объем воздуха и дыхательный резерв;
- снижается доставка O₂к головному мозгу.

В опорно-двигательном аппарате:

– после 30 лет начинает уменьшаться скорость двигательной реакции, что связано с понижением возбудимости нервных центров и мышц и уменьшением их лабильности;

– снижается эластичность связочного аппарата, понижается его прочность;

– возрастает хрупкость костей, происходит окостенение ряда элементов позвоночного столба;

– снижается подвижность в суставах;

– снижаются координационные способности;

– снижается способность к усвоению новых движений;

– снижается продуктивность умственной деятельности, главным образом в количественных параметрах, что приводит к более быстрой утомляемости.

В пищеварительной системе:

– изменяется характер моторной, секреторной и всасывающей функции;

– уменьшается объем желудочного сока, кислотность, а также содержание пепсина;

– ухудшается перистальтика кишок, появляются запоры и другие заболевания.

Характер возрастных изменений морфофункциональных свойств аппарата движения человека зависит от образа жизни, уровня и содержания его физической активности. В любой деятельности (трудовой) участвует организм в целом, однако в зависимости от ее разновидности какое-либо звено или система организма, выполняют преимущественно большую часть работы.

При умственной работе утомление преимущественно развивается в коре головного мозга.

При сенсорной – в соответствующих анализаторах.

При мышечной – в мышечном звене, степень утомления зависит от объема участвующих мышц.

При локальной работе утомление обусловлено изменениями нервно-мышечного аппарата.

При работе глобального характера, в которой участвуют более 2/3 мышц, утомление связано с функционированием таких важных систем как сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Производственное утомление вызывает изменения во всех вегетативных системах, выражающееся в повышении артериального давления, изменения ЧСС, длины сердечного цикла, повышения t° тела, органов, снижается внимание, увеличивается время ответной реакции, ухудшается процесс запоминания, изменяется электрическая активность мозга.

Научные и практические данные говорят о том, что в принципе можно управлять процессом инволюционных изменений, замедляя регресс организма с помощью рациональной двигательной деятельности.

В период научно-практического прогресса, экологические изменения (химическая промышленность, атомная, гипокинезия, психоэмоциональные стрессы и т.п.) требуют от организма выработки новых адаптационно-приспособительных реакций с целью поддержания его физиологической кон-

станты и обеспечения непрерывного процесса взаимодействия организма с внешней средой [3, 4, 5].

3. Влияние занятий ОФК на физическое состояние лиц различного пола и возраста

У лиц молодого возраста систематически занимающихся прослеживается динамика физического развития в силу естественного возрастного увеличения длины и массы тела. Рост тренированности сопровождается до 19 лет не снижением массы тела, а напротив, его повышением. С 19–20 лет определяется отчетливая тенденция снижения массы тела. Заметно стимулирует тренировка развитие ЖЕЛ. Нарастают показатели динамометрии, прирост окружности грудной клетки (преобладание силовой подготовки – это в большей степени силовых упражнений изометрического и изотонического характера). Повышается устойчивость организма к гипоксической гипоксии (изменение режима дыхания – в беге, плавании). Повышается уровень функциональной подвижности нервно-мышечного аппарата, большая сопряженность показателей функциональной подвижности нервно-мышечного аппарата с оценкой состояния тренированности (и физической подготовленности), увеличиваются размеры сердца, обусловленные расширениями сердечных полостей, увеличивается постсистолический объем сердца, что является основным механизмом адаптации сердца к физическим нагрузкам. Остаточная кровь у тренированных рассматривается как своего рода депо, которое используется организмом при мышечной работе сопровождающейся усилением кровообращения. Повышается сократительная способность миокарда, изменяется продолжительность фаз сердечного сокращения (экономизация сердечного цикла). Эффективная изотоническая гиперфункция сердца обеспечивает выброс большего количества крови и за более короткое время, чем в состоянии покоя. Замедляется ритм сердечных сокращений в связи с нарастанием брадикардии, изменяется уровень артериального давления (уменьшение величины периферического сопротивления и правильной координации в работе сердца и периферического сосудистого русла – можно объяснить более низкие величины артериального давления (диастолического, среднего гемодинамического, бокового пьезометрического, конечного систолического давления). Это объясняется приспособляемостью аппарата кровообращения к физическим нагрузкам.

Специфически протекают биохимические процессы в мышцах в зависимости от характера двигательной активности: особенности энергетического обмена мышц, определяемые соотношением анаэробного и аэробного ресинтеза АТФ во время работы, а также степень вовлечения белков в химические превращения, связанные с мышечной деятельностью.

Адаптация не только к мышечной работе, но и к воздействию всех факторов внешней среды.

Основные задачи направленного использования средств физического воспитания заключаются в том, чтобы при организации и проведении занятий ОФК с лицами первого периода зрелого возраста решались 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 и 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 задачи несколько изменяются:

1. Обеспечение оптимального уровня двигательной активности в целях сохранения, укрепления или восстановления здоровья, противодействия возрастным изменениям, поддержания необходимого уровня дееспособности организма, содействие 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 [1, 7, 8].

Основным средством физической культуры являются физические упражнения. Педагогическая ценность физических упражнений заключается в их возможности обеспечивать физическое образование, дозировать нагрузку, управлять физическим развитием, а также содействовать формированию всех сторон личности человека. Показано, что физические упражнения ускоряют процесс восстановления работоспособности, способствуют снижению нервно-психического напряжения при умственном труде, нормализуют процессы корковой нейродинамики, под влиянием физической культуры неуклонно увеличивается объем выполняемой нагрузки, производительность труда, работоспособность. Более успешно решаются вопросы профилактики влияния неблагоприятных факторов труда, повышается социальная активность, снижается заболеваемость. Физические упражнения благотворно влияют на состояние органов дыхания, пищеварения, работу сердечно-сосудистой системы и желез внутренней секреции.

Для обеспечения высокого уровня работоспособности организма и укрепления здоровья человека наиболее эффективным и важным является развитие выносливости. Развитию выносливости придается важное значение потому, что она относительно мало специфична, ее уровень слабо зависит от техники упражнений, поэтому она обладает высоким переносом. Это объясняется тем, что между физическими качествами существует тесная функциональная связь и взаимообусловленность, следовательно, выработанная на одних движениях она в большей или меньшей степени переносится на другие качества. Это имеет значение не только в спорте, но и в труде и быту. Поэтому ее называют – общей выносливостью.

Основным средством ее развития являются циклические виды физических упражнений: ходьба, бег, плавание, лыжи, гребля, велосипед, ориентирование и др.

Для поддержания работоспособности, оптимального состояния здоровья и профилактики заболеваний у лиц первого и второго периода зрелого возраста большое значение имеет развитие силовых качеств. В современных условиях жизни и труда, часто складываются ситуации, когда надо проявить быстроту движения, сделать что-либо в ограниченное время. Для развития быстроты используются ОРУ, выполняемые в быстром темпе. Быстрота развивается при многократном выполнении упражнений. Быстрые и многократные движения руками, туловищем, ногами способствуют развитию скоростной выносливости (ритмическая гимнастика, аэробика, спортивные и подвижные игры).

Координационные способности развиваются с помощью спортивных и подвижных игр, специально усложняющихся упражнений (с изменением положения тела, изменением направления движения и т.п. в усложненной обстановке – оздоровительный бег, езда на велосипеде, ориентирование, горные лыжи и др.).

Гибкость является наиболее важным физическим качеством человека, характеризующим состояние опорно-двигательного аппарата. Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Считается, что подвижность в суставах является показателем долголетия (ритмическая гимнастика, аэробика, ушу, йога и др.).

Важным при использовании физических упражнений отводится упражнениям на восстановление и расслабление, дыхательным упражнениям.

При организации занятий взрослое население делится на 3 группы: 1 медицинская группа, 2 медицинская группа (2 А и 2 Б), 3 медицинская группа.

К 1 группе относятся лица первого периода зрелого возраста с хорошей адаптацией к физической нагрузке, не имеющих хронических заболеваний.

Для них нет ограничений в выборе средств и форм физкультурно-оздоровительных занятий.

Во время занятий допустима работа в анаэробном режиме, т.е. есть лица 1-ой медицинской группы также как и все остальные могут заниматься в секциях, группах по любым видам спорта, сочетая их с ОФП.

В 2 А группу 2 медицинской группы относятся лица второго периода зрелого возраста менее адаптированных к физической нагрузке и имеющие хронические заболевания с удовлетворительной компенсацией (т.е. редко обостряющиеся).

Этой подгруппе характерны:

- повышение АД;
- тахикардия;
- ригидный синусовый ритм сердечных сокращений;
- раздражительность;
- плохой сон;
- тревожность и т.д.

В 2 А группу целесообразно отнести и лиц, имеющих избыточную массу тела (1 и 2 степени ожирения) без выраженных признаков недостаточности кардиореспираторной системы.

Им показаны:

- дыхательная гимнастика;
- упражнения на расслабление;
- продолжительные динамические упражнения циклического характера, малой и средней интенсивности, т.е. в аэробном режиме (дозированная ходьба, спокойное плавание, ходьба на лыжах, бег трусцой и т.п.).

Противопоказания:

- упражнения с задержкой дыхания и натуживанием;
- статические положения более 4–5 секунд напряжения.

В 2 Б группу 2 медицинской группы включают преимущественно лиц со следующими признаками:

- редкий пульс;
- синусовая аритмия;
- пониженное АД;
- быстрая утомляемость;
- сонливость и т.п.

Им показаны:

- игровые формы физкультурно-оздоровительных занятий (волейбол, настольный теннис, городки и др.);
- упражнения на координацию движений;
- упражнения на внимание;
- краткосрочные пробежки и др. тонизирующие упражнения без погружения всего организма в анаэробный режим энергообеспечения и без продолжительной нагрузки на сократительную функцию сердца.

Для лиц зрелого возраста отнесенных ко 2-ой медицинской группе режим занятий физическими упражнениями отличается ограничением продолжительности упражнений, требующих силовой и скоростной выносливости.

В 3 медицинскую группу включают лиц старшего и пожилого возраста, у которых выражены возрастные изменения и плохая адаптация к физическим нагрузкам, а также лиц с часто обостряющимися хроническими заболеваниями внутренних органов и систем.

С ними занятия проводят по программе ЛФК с учетом заболеваний и возрастных изменений.

Основные задачи:

- улучшение периферического кровообращения;
- регуляция тонуса НС;
- повышение подвижности суставов и др.

Врачебное заключение и рекомендации выносятся, таким образом, на основании врачебного обследования, которое состоит из общего клинического обследования, антропометрических и физиологических изменений в относительном покое, проведения функциональных проб и тестов, включающих дозированные физические нагрузки, а также с учетом результата теста на общую физическую работоспособность [5, 6].

4. Организация и методика проведения занятий оздоровительной направленности с взрослым населением

Физическое воспитание с взрослым населением проводится на самостоятельных началах и осуществляется при различных формах организации занятий:

- коллективные;
- самостоятельные (индивидуальные) занятия.

К организованным коллективным занятиям относятся: группы здоровья, ОФП, которые проводятся 2–3 раза в неделю под руководством специалистов, преимущественно на открытом воздухе, по определенным программам с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся. Продолжительность занятий постепенно увеличивается до 60–90 минут.

В содержание самостоятельных занятий (индивидуальных) физических упражнений входит:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- аэробные упражнения циклического характера умеренной интенсивности (оздоровительная ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах и т.д.);
- игры по упрощенным правилам;
- спортивные упражнения, но с ограниченной тренировочной нагрузкой соревнования и др.

Самостоятельно занимающимся нужно знать правила и понимать сущность физической тренировки, основные механизмы получения тренировочного эффекта.

Систематические занятия физическими упражнениями влияют на здоровье человека во всех возрастах, проведение занятий для уже не молодых людей имеет свои особенности, а кроме того, встречает ряд организационных трудностей.

Очень важное значение имеет эмоциональный фактор и заинтересованность занимающихся. Важно, чтобы эти занимающиеся поняли пользу этих занятий, необходимости для них систематической дозированной нагрузки.

В пожилом возрасте характерно:

- некоторая угловатость и замедления темпа упражнений;
- нарушение приспособительных возможностей сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы в условиях мышечной деятельности [3, 4].

В пожилом и старческом возрасте особое значение приобретает поиск таких средств и форм занятий физическими упражнениями, которые бы обеспечивали бы более экономичные реакции и менее напряженную работу слабых звеньев организма и наряду с этим увеличивали бы объем выполняемой работы.

К числу форм занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью следует отнести следующие формы.

1. Занятия различными видами спорта с оздоровительной направленностью: оздоровительная ходьба, бег, плавание и т.д.

2. Занятия с преимущественным использованием бега, которые должны проводиться на свежем воздухе в любое время года. В этих занятиях использо-

ваны гимнастические, общеразвивающие и специальные упражнения, а также бег в медленном темпе.

3. Подвижные и спортивные игры.

4. Занятия в плавательном бассейне.

5. Утренняя гигиеническая гимнастика.

6. Разные формы производственной физической культуры (вводная гимнастика, физкультминутка, физкультпаузы).

Тренировки с применением длительных физических усилий должны быть относительно редкими (не чаще одного занятия в месяц), а паузы на отдых – достаточно продолжительными.

Лишь 20 % людей пожилого возраста чувствуют острую необходимость в физкультурно-оздоровительных занятиях, как в самостоятельных, так и в организованных под руководством специалистов. Занятия в физкультурно-оздоровительных группах проводятся 2–3 раза в неделю. Продолжительность занятий в таких группах составляет от 1,5 до 2 часов в зависимости от физической подготовленности и состояния здоровья.

Группы ОФК доступны каждому возрасту. Главная цель этих занятий – укрепление здоровья, длительному сохранению на относительно высоком уровне их работоспособности и продлению их творческой жизни, долголетию.

Группы ОФК делятся на группы:

– ОФП, СФП, группы здоровья.

Группы здоровья в свою очередь делятся на группы:

– утренней гигиенической гимнастики,

– женской реабилитационной гимнастики,

– лечебной гимнастики,

– семейные физкультурно-оздоровительные группы.

В пожилом и старческом возрасте особенно хорошо способствуют улучшению деятельности кровообращения и дыхания циклические виды физических упражнений, прежде всего, такие как ходьба, бег, плавание, лыжи, гребля, велосипед, ориентирование и др.

В пожилом и старческом возрасте ответной реакцией организма на физическую нагрузку является повышение ЧСС и частоты дыхания. В начальный период при выполнении физических упражнений значительно выражены признаки нарушения ритма сердечной деятельности и дыхания, ухудшения сократительной способности сердца. Это позволяет считать обоснованными принцип постепенности увеличения нагрузки в начальный период мышечной деятельности. С этой целью оправдано использование во вводной и подготовительной части занятия (особенно в первое время) упражнений малой и средней интенсивности. Длительность периодов отдыха между упражнениями должна быть увеличена.

Возрастные особенности реакции организма при физических нагрузках указывает на возможность тренировки механизмов адаптации кровообращения к мышечной деятельности, нарушающихся при старении.

При помощи правильной дозировки и направленности физической нагрузки можно достигнуть положительных сдвигов в функциональном состоянии и физическом развитии занимающихся.

Существуют различные методики определения величины физической нагрузки:

1. По относительной мощности (в % к МПК, в % к PWC_{max}).
2. По абсолютным и относительным значениям числа повторений упражнений (количество повторений, % к max числу повторений).

3. По величине физических параметров (ЧСС, энергетические затраты).

4. По субъективным ощущениям.

1. Дозирование по относительным значениям мощности физических нагрузок. В оздоровительной технике диапазон рекомендуемой мощности колеблется довольно в широких пределах, составляя 40–90 % МПК. Наиболее рациональным является интенсивность 60–70 % МПК.

2. Дозирование по числу повторений физических упражнений.

Число повторений одних и тех же упражнений колеблется в диапазоне 6–20. Способ дозирования упражнения предусматривает учет максимального числа повторений (МП) в течение определенного времени (15–30 с). В оздоровительной технике дозирование нагрузки находится в диапазоне МП: 4–МП:2, или 20–50% МП.

В пожилом возрасте при достижении высокого уровня физического состояния необходимы двукратные занятия в неделю.

3. Дозирование по ЧСС.

Регламентация нагрузок с учетом уровня максимального потребления кислорода (МПК) или максимальной работоспособности весьма затруднительна в условиях использования массовых форм физической культуры, поэтому на практике нагрузка чаще дозируется по ЧСС.

Методика, основанная на вычислении расхода энергии на 1 кг массы тела в 1 час, заключается в следующем: суточная величина основного обмена человеком весом 65 кг колеблется 1560–1600 ккал. Для нормального функционирования организма количество энергии, затрачиваемой непосредственно на мышечную работу, должно составлять в среднем в сутки не менее 1200–1300 ккал. Следовательно, на основной обмен и мышечную работу в сутки необходимо затрачивать 2800–3000 ккал.

Примерный расход энергии при занятиях различными видами спорта человеком массой тела 70–90 кг и при энергетических затратах в 1 час, калорий:

Ходьба со скоростью 4 км/час – 220–230

Волейбол – 220–290

Гребля со скоростью 2 км/час – 250–300

Плавание со скоростью 1,2 км/час – 250–300

Катания на велосипеде со скоростью 1 км/час – 300–390

Бадминтон – 380–490

Катание на коньках – 450–580

Оздоровительный бег – 500–600

Прогоулки на лыжах со скоростью 7,2 км/час – 500–600.

Для определения физической нагрузки надо вычислить расход энергии на 1 кг массы тела в/ч:

до 3 ккал – малая нагрузка;

3–5 ккал – средняя;

5–10 ккал – значительная;

свыше 10 ккал – весьма значительная [3, 6, 7].

Начинающим заниматься физическими упражнениями следует вначале придерживаться малой нагрузки и постепенно довести ее до средней.

Нельзя забывать о том, что заболеваемость сердечно-сосудистой системы зависит не от отсутствия двигательной активности, а от малочисленности нагрузок.

Люди старшего возраста должны учитывать ряд основных особенностей:

1. Занятия оздоровительным бегом, ходьбой, плаванием могут адаптировать организм к упражнениям, которые повторяются с примерно равными объемами и интенсивностью. Замечено, что через 2–2,5 месяца человек настолько привыкает к дистанции, преодолеваемой в невысоком равномерном темпе, что любые изменения в нагрузке вызывают отрицательную реакцию организма. Выход – в изменении рода двигательной деятельности. Например, после 6–8 занятий бегом следует переключиться на 1–2 занятия плаванием. В выходные дни полезно сходить в поход. Рекомендуется участие в спортивных играх (волейбол, теннис, футбол). Во время бега влияние адаптации исчезает и при частой смене дистанции, чередование дозирования по времени и километражу.

2. Люди, периодически занимающиеся физической культурой, но ведущие малоподвижный образ жизни, испытывают резкую концентрацию нагрузки в недельном режиме бодрствования. При двухразовых занятиях по одному часу она может лишь составить 2–3 % времени. Аналогичное явление проявляется и в том случае, когда человек старается компенсировать временное отсутствие тренировок сверхактивными занятиями. Волевые качества могут выполнить сравнительно большой объем работы, но вредно скажутся на состоянии здоровья. Резкое увеличение нагрузки у людей старшего возраста не уместны.

3. Чтобы приспособиться к значительным психическим и мышечным напряжениям, следует периодически включать в занятия интенсивные упражнения. По закону сверхкомпенсации происходят так называемое «сверхвосстановление» сил, затрачиваемых в условиях максимальной нагрузки.

4. В управлении физическими нагрузками следует использовать представление о их «минимуме» и «оптимуме». Каждый человек должен знать свои возможности. В зависимости от самочувствия и ЧСС на каждом занятии определяются минимальное количество повторений того или иного упражнения, дистанция, интервалы для отдыха. Выполнение оптимума нагрузки в первую очередь зависит от хорошего самочувствия, регулярности занятий, их правильного организованного и методического обеспечения. Выявлена закономерность, что в возрасте 40–45 лет количество занятий в году, организуемых по минимальной программе, составляет примерно 35–40 %, остальные 60–65 % выполняются в оптимальном режиме. К 50 годам соотношение должно уравниваться.

5. Оздоровительный эффект может быть усилен за счет снижения моторных физических нагрузок. Бег нужно сочетать с упражнениями эмоционального характера, например, с играми. Основными по продолжительности будут упражнения аэробного характера, а вспомогательными – игры.

6. Оздоровление обеспечивается при нагрузках, вызывающих ЧСС, равную 60–65 % от максимальной с одновременным участием 60–70 % всех мышечных групп. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 40–45 минут.

7. Необходимы регулярные двигательные нагрузки и умеренное питание, соответствующие энергозатратам.

При дозировании нагрузок следует также уделить внимание уровню физического состояния занимающегося. Этот индекс можно вычислить расчетным путем, не выполняя каких-либо физических упражнений. Достаточно знать частоту пульса и цифры артериального давления в покое (после сна или 5-ти минутного отдыха), длину, массу тела. Также этот индекс можно использовать при оценке эффективности занятий определенного периода, сравнивая эти показатели до и после начала занятий.

Показатели:

ЧСС за 1 мин.

Среднее артериальное давление (АДср.)

$АДср. = АДдиаст.+АД сист. - АД диаст./3$, где АД сист. – верхнее, а АД диаст. – нижнее артериальное давление.

Возраст.

Масса тела (в кг).

Рост (в см).

$УФС = 700-3*ЧСС-2,5*АДср.-2,7*возр.+0,28*вес/350-2,6*возр.+0,21*рост$

Полученное нужно оценить в таблице 2:

Таблица 2 – Оценка уровня физического состояния занимающегося

№ п/п	УФС	Мужчины	Женщины
1	Низкий	0,225-0,375	0,157-0,260
2	Ниже среднего	0,376-0,525	0,261-0,365
3	Средний	0,526-0,675	0,366-0,475
4	Выше среднего	0,676-0,825	0,476-0,575
5	Высокий	0,826 и более	0,576 и более

Лица пожилого возраста занимаются в ФОГ по программе общей физической подготовки, используя различные средства.

На первых занятиях выявляется уровень физического состояния занимающихся, адаптация и переносимость различных видов нагрузки. Такие исследования проводятся на основании различных тестов. Начальный уровень физической подготовленности у лиц пожилого возраста либо ниже среднего, либо низкий. Но на протяжении определенного периода занятий замечается значительное изменение различных систем и функций организма, а также улучшение общего эмоционального тонуса.

Содержание занятий в ФОГ с лицами пожилого возраста строится по принципу комплексного воздействия на организм занимающихся, с учетом их питания, пожеланий.

Основные средства, применяемые на занятиях в ФОГ независимо от направленности представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Основные средства, применяемые на занятиях в ФОГ независимо от направленности

№ п/п	Средства	Процент времени на одном занятии
1	Общеразвивающие средства	66%
2	Спортивные игры	21%
3	Подвижные игры	17%
4	Упражнения на дыхание	29%
5	Упражнения с набивными мячами	10%
6	Самомассаж	5%
7	Упражнения йогов	26%
8	Упражнения на восстановление и расслабление	10%

Наиболее часто встречающимися средствами на занятиях в ФОГ также являются спортивные игры и упражнения на дыхание.

Важно отметить, что процент времени, отводимого на одном занятии, в среднем для выполнения упражнений на дыхание несколько выше, чем для проведения спортивных игр. Среди основных средств, применяемых на занятиях в ФОГ, применяются такие, как подвижные игры, упражнения с набивными мячами, самомассаж и упражнения йогов.

Дополнительные средства, применяемые на занятиях в ФОГ, представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Дополнительные средства, применяемые на занятиях в ФОГ

№ п/п	Дополнительные средства	Процент времени на одном занятии
1	Легкая атлетика	17%
2	Обучение массажу и самомассажу	5%
3	Обучение дыхательным упражнениям	5%
4	Спортивные игры	20%
5	Подвижные игры	30%
6	Гимнастика	40%
7	Футбол	5%

Наиболее часто среди дополнительных средств использовались легкоатлетические упражнения и кросс. Следует отметить, что процент времени, отведенный на гимнастику, в среднем выше, чем на подвижные игры.

Среди дополнительных средств, применяемых на занятиях в ФОГ, используются также спортивные игры, обучение массажу и самомассажу, футбол [6, 7].

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

2. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – М. : Омега-Л ; СПб. : Лань, 2004. – 160 с.

4. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и Спорт, 2009. – 429 с.

5. Состояние и перспективы физического воспитания населения в Республике Беларусь : [информ.-аналит. материалы] / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь ; [под общ. ред. М. Б. Юспы]. – Минск : [б. и.], 2000. – 97 с.

6. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учеб. пособие / М. П. Асташина ; М-во спорта Рос. Федерации, Сиб. гос. акад. физ. культуры . – Омск : СибГУФК, 2014. – 189 с.

7. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.

8. Фурманов, А.Г. Физическая рекреация: учеб. пособие для студентов вузов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2009. – 495 с.

9. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.

10. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология : учеб. пособие для студентов / Ю. А. Ермолаев. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.

11. Зернов, В. И. Плавание для всех. 1000 упражнений для плавания : учеб.-метод. пособие / В. И. Зернов ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2013. – 276 с.

Тема 21. АВТОРСКИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И ИХ СОДЕРЖАНИЕ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Общие и отличительные черты отечественных и зарубежных систем оздоровления и их характеристика.

2. Содержание и методика проведения занятий по системе К.Купера, Н.Амосова, К.Бутейко, Г.Шаталовой, П.Иванова, Г.Малахова, А.Стрельниковой, Р.Гиббса, К.Пинкни, П.Брэгга, Г.Шелтона, Грин Чалдерс, Е. Сандолова, Я. Шаниковой и др.

1. Общие и отличительные черты отечественных и зарубежных систем оздоровления и их характеристика

Физкультурно-оздоровительные системы – научно обоснованный набор физических упражнений и природно-гигиенических факторов.

Отличительные особенности.

Отечественные и зарубежные системы различаются по своей функциональной, физиологической и психической направленности, ДА, формам применения, влияния на организм с учетом анатомо-физиологических особенностей и условиям их осуществления [1, 3].

К таким физкультурно-оздоровительным системам можно отнести: систему К.Купера, систему природного оздоровления П.Иванова, оздоровительную систему Н.Амосова, систему естественного оздоровления Г.Шаталовой, систему К.Динейки, А.Стрельниковой, М.Гриненко, систему восстановления и сохранения здоровья Г.Малахова, систему применения комплекса ритмической гимнастики со студентами Чугунова, используя дифференцированный метод, релаксационный тренинг и функциональную музыку по Н.Сентябеву и др.

Популярные системы оздоровления очень похожи. Схожесть исходит из тезиса, что основная причина наших болезней и нездоровья связана с воздействием обстоятельств жизни не соответствующей нашей природе. Стоит изменить эти обстоятельства и сам организм выходит на тот уровень деятельности, при котором все функционирует бесперебойно и согласованно.

Общими чертами их использования являются:

1. Воспитание, формирование основного физического качества – общей и специальной выносливости.
2. Воздействие на определенные функциональные системы организма, активизации их резервных возможностей.
3. Оптимизация двигательного режима.
4. Нагрузка осуществляется как в аэробном, так и в анаэробном режимах.
5. Используются как двигательные, закаливающие мероприятия, так и идеально-образные действия.

2. Содержание и методика проведения занятий по системе К.Купера, Н.Амосова, К.Бутейко, Г.Шаталовой, П.Иванова, Г.Малахова, А.Стрельниковой, Р.Гиббса, К.Пинкни, П.Брэгга, Г.Шелтона, Грин Чалдерс и др.

Система К.Купера ставит целью увеличение максимального потребления кислорода (МПК), этого важного показателя, характеризующего состояние органов кровообращения и дыхания при занятиях физическими упражнениями.

Программа тренировки индивидуализируется в зависимости от физической подготовленности, которую каждый начинающий может легко определить по таблицам.

Оздоровительная систем Н.Амосова – это физическая тренировка, с помощью которой человек может поддерживать функцию мышц и суставов и, важнее того, сохранить и увеличить резервные возможности сердца и всего организма в целом.

По мнению Н.Амосова, с возрастом не должно снижаться количество и разнообразие физических нагрузок, только необходимо ограничивать лишь их интенсивность (хотя бы до 60 лет), т.к. возрастные изменения обмена веществ не так велики, как после 60–70 лет.

Такие упражнения, как бег, прыжки, наклоны, силовые упражнения и др. для людей старшего возраста были противопоказаны, то сейчас наоборот – только полезны, но должна быть строгая дозировка упражнений и постепенность увеличения нагрузки. Комплекс физической тренировки по Н.Амосову для лиц старшего возраста должен носить общеразвивающий характер и включать интенсивные гимнастические упражнения и бег.

Многие специалисты считали, что такая программа опасна для здоровья, однако опыт показал противоположное. Его гимнастика «1000 движений» позволяет избежать инфаркт.

П.Иванов изучал резервные возможности организма. Его эксперимент длился 50 лет и проводил он его на самом себе. Он уделил большое значение хождению босиком – древнейшему средству закаливания. В его утверждениях все должно подчиняться закону постоянного энергоинформационного обмена человека через такие силы природы, как воздух, вода, земля, которые насыщены живой энергией.

По его системе необходима мощная, но кратковременная доза холода. Это приводит к усилению всех внутренних обменных процессов. Он боролся с алкоголем и курением, воздерживался от воды и пищи, что способствовало очищению организма от шлаков. По его мнению, формировать личность человека необходимо через любовь к природе и людям.

Дыхательная гимнастика А.Стрельниковой получила авторское право как «способ лечения болезней, связанных с потерей голоса». В отличие от традиционных методов дыхательной гимнастики, в которой основное внимание уделено задержке дыхания на выходе, вентиляции легких и экскурсии грудной клетки, в дыхательной гимнастике А.Стрельниковой главное – тренировка дыхательных мышц. Поскольку эта гимнастика принципиально отличается от традиционной, ее называют парадоксальной.

Дыхательная гимнастика А.Стрельниковой сочетается с оздоровительным бегом, лыжами, плаванием, спортивными играми.

Определенный минус данной гимнастики – это ее монотонность. Но многолетняя практика показывает, что эта гимнастика облегчает протекание многих болезней, снимает усталость.

Система естественного оздоровления Г.С.Шаталовой подразумевает поиск человеком своей экологической ниши, гармонически отвечающей потреб-

ностям организма. Смысл системы в том, что питание, двигательные, психологические, холодовые и другие нагрузки не должны выходить за рамки видовых потребностей человека. Они должны соответствовать условиям, при которых человек сформировался как биологический вид [1, 2].

Ее система естественного выздоровления базируется на трех китах: это духовное, психическое и физическое здоровье. На первое место она ставит духовное здоровье, на второе место – в неразрывной связи с духовным находится психическое здоровье и только на третьем месте – физическое здоровье, связанное с единством организма и внешней среды.

Практическую основу системы составляют методики и приемы известные человечеству в древности:

1. Индийской и китайской медицины.
2. Восточных единоборств и дыхательных упражнений.

Весь этот комплекс методик призван нормализовать такие процессы жизнедеятельности организма как дыхание, терморегуляцию, психическую деятельность и питание.

Лучшими видами двигательной деятельности в ее системе являются – бег и ходьба. Но эта двигательная деятельность должна осуществляться при полном расслаблении мышц при психологическом настрое (т.е. с удовольствием).

Из средств закаливания она предлагает закаливание холодом – снеготерапия. По мнению древнеиндийских мудрецов, омовение водой дает 10 преимуществ: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи, внимание красивых женщин.

Обобщая результаты различных исследований, М.В.Гриненко начал поиск норм двигательной активности с учетом трудовой деятельности, возраста, пола, оценив в калориях стоимость каждого вида физической деятельности. Взрослому человеку на мышечную деятельность следует затрачивать в сутки от 1200–2000 ккал. Меньший расход энергии приводит к снижению жизнедеятельности организма, а затрачивать больше 4800 ккал могут лишь физически подготовленные люди молодого и среднего возраста. Выход за эти пределы может вызвать истощение нервной системы, развитие неблагоприятных, а затем и патологических изменений в организме человека. Ежедневный расход энергии на физический труд 6000 ккал ведет к преждевременному старению. При суточных энергозатратах 10000 ккал человек не в состоянии усваивать необходимую для их компенсации пищу и в течение суток теряет 300–700 г массы тела. Для спортсменов это не предел, но каждая сверхнагрузка требует последующего длительного отдыха и восстановления.

В оптимальный объем ежедневной мышечной работы (1200–2000 ккал) входят производственные, бытовые и специально подобранные нагрузки, то есть физические упражнения.

К.Бутейко – врач по специальности, разработал систему дыхательных упражнений, которая успешно применяется при лечении некоторых болезней, особенно бронхиальной астмы.

На основании своих исследований он пришел к выводу, что причиной многих болезней является в организме нехватка углекислого газа. В противовес

кислородной теории дыхания Д.Холдейна, им обоснована углеродная теория дыхания и метод волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД).

Суть ВЛГД заключается в освоении неглубокого дыхания. Абсолютно здоровый человек без усилий способен не дышать 1 минуту, а при тренировке – и более.

Тренировки по методу К.Бутейко требуют больших усилий воли, настойчивости и времени. При тренировке рекомендуется ввести регулярные записи по предложенной врачом схеме фиксации ЧСС в начале цикла тренировки, после каждой попытки задержки дыхания и финального замера ЧСС. Дышать надо через нос. Достижение задержки дыхания до 1 минуты можно ожидать почти через год тренировок. Таким образом, благодаря дыханию обеспечивается жизнедеятельность организма: доставляется кислород в легкие, выводится определенное количество углекислого газа, обеспечивается обмен веществ, образуется тепловая энергия. Актом дыхания регулируется баланс кислорода и углекислого газа в крови. Кроме того, дыхание связано с речью и эмоциональным состоянием человека.

Оздоровительная система Меллера является наиболее распространенной, т.к. она включает в себя простые упражнения для мышц тела, для легких, для правильного и ритмичного кровообращения. Систему физических упражнений Меллера может использовать любой человек, главное – нужно следовать ей, выполнять простые упражнения систематически, утром по 15 минут. При выполнении всех требований – человек получит настоящее удовольствие от проделанной работы и избавится от различного рода недомоганий и усталости в конце дня. В основе его системы – правильное дыхание (воздух должен входить и выходить из легких только при помощи мышц грудной клетки). Между вдохом и выдохом не должно быть ни малейшей паузы. Выдох больше, чем вдох, используя руки в процессе дыхания.

Упражнения для мышц рук, ног, живота, спины в сочетании с правильным дыханием дают, в соответствии с системой Меллера, всю ту нагрузку для организма человека, необходимую для нормальной жизнедеятельности.

Оздоровительная программа «Тримминг-130» направлена на развитие выносливости, как наиболее важного физического качества, поддерживающего высокое функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Она рассчитана на взрослое население и предусматривает использование различных физических упражнений: бега, плавания, игр и т.д. Суть тренировок заключается в том, чтобы человек использовал физическую нагрузку при ЧСС 130 уд/мин. Если пульс ниже этого предела, нагрузку надо увеличивать до тех пор, пока пульс не увеличится до 130 уд/мин. При большей частоте пульса надо соответственно убавлять нагрузку.

Продолжительность занятий при таком режиме составляет 20–40 минут при 2–3 разовых тренировках в неделю. Общее время тренировок составляет 120 минут в неделю, что эквивалентно расходу энергии 1500 ккал. Такая нагрузка обеспечивает нижнюю границу двигательной активности, необходимой для взрослого человека. Эта система физической тренировки проста и доступна, хотя в ней есть и недостаток. В ней не учитывается исходное функцио-

нальное состояние, возраст занимающихся, пол, характер трудовой деятельности человека и она не предусматривает развитие других физических качеств, необходимых в повседневной жизни.

В основе оздоровительной системы Е.А.Лукьяновой лежит дыхательная гимнастика. Ее три фазы совпадают с дыханием спящего человека. Она утверждает, что длинные упругие выдохи помогают человеку быстрее восстанавливаться после утомительной физической нагрузки, вдох же должен быть произвольным, руководить им не нужно. В ее системе дыхательной гимнастики для обработки дыхания необходимо осваивать движения в сочетании с пением [1, 7, 8].

Комплексные диагностические системы «Контрэкс-3», «Контрэкс-2», «Контрэкс-1» (Душанин Л.Я., Пирогова Е.А.) предназначены соответственно для первичного, текущего врачебно-педагогического контроля и самоконтроля. С их помощью можно определить не только общий уровень физической работоспособности, но и ее структуру.

«Контрэкс-3» состоит их комплекса медицинских и двигательных тестов, позволяющих определить состояние сердечно-сосудистой системы в покое и во время физической нагрузки. Двигательные тесты оценивают уровень развития физических качеств. Система включает 12 показателей:

Возраст, масса тела, системное АД, биоэлектрическую активность сердца, пульс в покое, восстанавливаемость пульса, общую выносливость, гибкость, быстроту, динамическую силу, скоростную выносливость, скоростно-силовую выносливость. После суммирования полученных результатов определяется уровень физического состояния человека (таблица 5).

Таблица 5 – Оценка уровня физического состояния «Контрэкс-3»

Физическое состояние	Оценка в баллах
низкое	менее 50
ниже среднего	61-90
среднее	91-160
выше среднего	161-250
высокое	более 250

В соответствии с уровнем физических возможностей и оценкой здоровья оформляется допуск к занятиям физическими упражнениями и разрабатывается программа оздоровительной тренировки с использованием различных средств физической культуры.

«Контрэкс-2» – балльная система текущего контроля общего физического состояния и структуры двигательной подготовленности. Она позволяет надежно оценить функциональные возможности и физическую подготовленность при массовых обследованиях. Система включает 11 показателей, возраст, массу тела, АД, пульс в покое, гибкость, быстроту, динамическую силу, скоростную выносливость, скоростно-силовую выносливость, общую выносливость, восстанавливаемость пульса.

«Контрэкс-1» – это экспресс-система самоконтроля физической работоспособности человека. Он состоит из 8 тестов: возраст, масса тела, АД, пульс в покое, восстановление пульса, общая выносливость, тест на курение и алкоголь. После суммирования баллов определяется уровень физического состояния (таблица 6) [1, 6, 7]:

Таблица 6 – Оценка уровня физического состояния «Контрэкс-1»

Физическое состояние	Оценка в баллах
низкое	менее 90
ниже среднего	61-90
среднее	91-120
выше среднего	171-200
высокое	более 200

Геннадий Малахов в своей методике использовал итог многолетней практики и скрупулезных исследований, сплав древних знаний и новейших разработок современной медицины.

Малахов дает рекомендации по проведению очищения организма, голоданию, лечебному дыханию и многое другое. Приведенный в соответствии с природными ритмами образ жизни, следование духовным и нравственным законам и физическая активность помогут обрести здоровье и открыть в себе возможности человеческого организма.

Чтобы правильно проводить оздоровление организма, преодолеть оздоровительные кризисы, необходимо соблюдать следующие законы оздоровления организма:

1. Первый (главный) закон: правильно взаимодействовать с Богом, исполняя религиозные и нравственные законы.
2. Второй закон: уметь контролировать свои мысли, эмоции, желания; научиться различать, где ты – истинный, а где – ложный.
3. Третий закон: познать устройство собственной индивидуальной конституции; лечиться и оздоравливаться в соответствии с ее способностями.
4. Четвертый закон: согласовывать жизнь и оздоровительные мероприятия с биологическими ритмами.
5. Пятый закон: преодолевать оздоровительные кризисы, как естественную часть лечебного и оздоровительного процесса.
6. Шестой закон: не создавать дефицита энергии в организме, препятствовать болезням и преждевременной старости.
7. Седьмой закон: поддерживать биосинтетические процессы на должном уровне.

Систему отдельного питания разработал американский врач Г.Шелтон – автор знаменитой книги «Правильные сочетания пищевых продуктов». Г.Шелтон ссылаясь на исследования русского физиолога И.Павлова. Русский ученый еще в конце XIX века утверждал, что различные виды пищи (мясо, хлеб и молоко) перевариваются в разных отделах желудочно-кишечного тракта и с помощью совершенно различных пищеварительных ферментов. Специфич-

ность пищеварительных соков, выделяемых на каждый отдельный вид пищи, столь различна по своему характеру, что И.Павлов называл их «молочным соком», «хлебным соком» и «мясным соком».

Г.Шелтон считал, что не сочетаемые между собой продукты нормально не усваиваются организмом. По Г.Шелтону, условия, необходимые для переваривания различных видов продуктов, различаются: для расщепления белков требуется кислая среда, для углеводов – щелочная. Если пища одновременно содержит большое количество и белков и углеводов, то что-то из них усвоится хуже. Например, съеденное на пустой желудок яблоко покидает его уже спустя 15–20 минут. Если же его съесть после мяса, яблоко задержится в желудке и вызовет процесс брожения и гниения. В результате оба продукта поступят в нижние отделы пищеварительного тракта плохо обработанными. Это приведет не только к отложению жира, но и к повышенной нагрузке на поджелудочную железу, а непереваренные остатки пищи, скапливаясь в толстой кишке, могут стать причиной целого ряда заболеваний.

Калланетика К.Пинкни представляет собой новый уникальный метод анаэробных упражнений, который признан одним из самых лучших способов укрепления мышц из всех существующих в наше время видов фитнеса.

Занятия калланетикой стали широко известными, поскольку благодаря им женщины успешно и достаточно быстро формируют желаемую фигуру.

Однако не меньшую известность они приобрели, помогая людям с проблемами спины, вызванными сколиозом, лордозом, профессиональными или бытовыми травмами, слабыми брюшными мышцами и другими причинами. Можно с уверенностью сказать, что эта программа подходит людям с больной спиной и практически всегда приносит им пользу.

Такие упражнения не требуют резких движений и очень мягко воздействуют на суставы, сухожилия и связки, благодаря чему их могут без труда выполнять даже люди, страдающие такими воспалительными заболеваниями, как артрит. Занятия калланетикой не перегружают сердечно-сосудистую систему и никогда не включают в себя длительных изометрических сокращений, которые могли бы служить противопоказанием для гипертоников. Несмотря на то, что упражнения в калланетике совершенно несложные, они создают глубокие мышечные сокращения, которые тренируют мышцы, позволяя им со временем становиться крепче и сильнее. Этот эффект тренировок повышает выносливость мышц и поднимает порог предельного содержания молочной кислоты в крови. Специалисты Американского колледжа спортивной медицины в настоящее время рекомендуют хотя бы 2 дня в неделю посвящать анаэробной тренировке мышц, считая ее неотъемлемой составляющей гармоничной программы фитнеса. Благодаря несложности и плавности движений, калланетика отлично подходит для ежедневных занятий.

П.Брэгг – известный диетолог, популяризатор и энтузиаст натуральной гигиены и здорового образа жизни. Он один из первых провозгласил необходимость отказа от современной системы питания, в которой преобладают консервированные и рафинированные продукты, в изобилии содержится углеродистая, мясная, жирная и сладкая пища.

Родившись в 1881 году в Вирджинии (США) он был очень слабым ребенком, фактически приговоренным к смерти. Болезнь сердца не позволяла ему играть со своими сверстниками. В 12 лет он к тому же заболел туберкулезом обоих легких. Тогда родители отвезли его в Швейцарию в санаторий д-ра Ролье, лечившего своих пациентов упражнениями на свежем воздухе и особым питанием. К 16 годам П.Брэгг был абсолютно здоров. Он поклялся посвятить свою жизнь медицине, и слово свое сдержал.

П.Брэгг считал, что соблюдая определенные гигиенические и диетические правила, каждый человек может значительно продлить свою жизнь. Всю жизнь П.Брэгг призывал людей совершенствовать свои физические возможности и разъяснял способы укрепления здоровья.

П.Брэгг умер в декабре 1976 года в возрасте 95 лет. Смерть этого человека – трагический несчастный случай: во время катания на доске у побережья Флориды его накрыла гигантская волна. Спасти Брэгга не удалось.

Патологоанатом констатировал, что сердце, сосуды и все внутренние органы этого человека были в превосходном состоянии.

П.Брэгг одним из первых усомнился в полезности современных продуктов питания – рафинированных, содержащих консерванты и прочие добавки.

Доктор Брэгг считал, что человеку необходимы натуральная пища, дистиллированная вода, свежий воздух, солнечный свет и движение.

Отдавая должное всем диетологам, Брэгг все же считал, что пунктуально следовать какой-либо диете невозможно. И главное в питании – исключить все химически переработанные продукты.

Второе условие – регулярное очищение организма с помощью голодания на дистиллированной воде, и третье – правильное сочетание продуктов.

По поводу вегетарианства Брэгг говорил: «Я исключаю слово «никогда». Если у вас появилась привычка обходиться без мяса, и вы прекрасно при этом себя чувствуете, то и не ешьте его. Иногда даже убежденным вегетарианцам требуется съесть небольшой кусочек мяса или рыбы. Не стоит этому препятствовать».

Идеальная диета, по мнению Брэгга, должна состоять на 60 % из свежих сырых овощей и фруктов, 20 % – белковая пища, еще 20 % – натуральные крахмалы (цельные крупы), сахара (сухофрукты, мед) и жиры (лучше растительные масла).

Особое внимание П.Брэгг обращал на щелочную, то есть фруктово-овощную диету в сочетании с регулярным лечебным голоданием для очищения организма. Фрукты и овощи не только богаты минералами, витаминами и разными другими питательными веществами, они дают организму щелочную реакцию, которая понижает кислотность.

Доктор Брэгг писал, что формирование правильной программы питания можно сравнить с подъемом по лестнице.

Первая ступень – отказ от всех мертвых продуктов цивилизации.

Вторая ступень – постепенное вытеснение продуктов животного происхождения свежими овощами и фруктами [6, 7].

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.
2. Дорофеева Т.В. Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства : курс лекций / Т.В. Дорофеева, В.В. Леонова ; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Мн. : БГУФК, 2005. – 178 с.
3. 5. Тиунова, О. В. Методические особенности физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста: метод. рекомендации / О. В. Тиунова. – М.: ВНИФКиС. – Ч. 1., 2003. – 107 с.
4. Совершенствование физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях аэробикой / Т. В. Бушма [и др.] // Мир спорта. – 2018. – № 4. – С. 70–73.
5. Юсупова, Л. А. Аэробика: учеб.-метод. пособие: / Л. А. Юсупова, В. М. Миронов; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2005. – 100 с.
6. Приходько, В. И. Информативность функциональных показателей для характеристики физического состояния / В. И. Приходько, Д. Н. Насанович // Мир спорта. – 2018. – № 4. – С. 92–97.
7. Максимук, О. В. Влияние занятий тайцзи-цюань (китайской оздоровительной гимнастики у-шу) и йоги-латес на уровень здоровья женщин зрелого возраста / О. В. Максимук // Мир спорта. – 2017. – № 1. – С. 56–59.
8. Максимук, О. Изучение мотивации к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу женщин зрелого возраста / О. Максимук, Е. Врублевский, Лин Ванг // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини ; за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 4. – С. 69–73.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ТЕЗИСЫ ЛЕКЦИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 4

Содержательный модуль 6 (СМ-6)

«Программирование занятий в различных формах оздоровительной физической культуры»

3 КУРС

Тема 27. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Основные термины и понятия, применяемые в сфере фитнеса.
2. Классификация фитнес-программ и виды физкультурно-оздоровительных занятий.
3. Характеристика наиболее эффективных средств физической культуры, составляющих содержание фитнес-программ.

1. Основные термины и понятия, применяемые в сфере фитнеса

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов [5].

Двигательная активность – это суммарное количество движений, которые выполняются человеком за определенный период времени в процессе жизнедеятельности.

Гипокинезия – ограничение количества и объема движений, обусловленное образом жизни, особенностями профессиональной деятельности, постельным режимом в период заболевания и другими факторами. Нередко гипокинезия сопровождается **гиподинамией** – уменьшением мышечных условий, затрачиваемых на удержание позы, перемещение тела в пространстве, физическую работу.

Потребности – это нужды или недостаток в чем-либо организма, личности, социальной или возрастной группы, общества в целом, т.е. внутренний побудитель активности.

Интерес – это эмоциональное стремление человека к познанию чего-либо.

Оздоровительная физическая культура – это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию двигательного досуга и повышение

устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды (Гужаловский А.А., 2003).

Фитнес – система физических упражнений оздоровительной направленности, согласованная с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивационной определенностью и личной заинтересованностью [4].

Общий фитнес – это стремление к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты. Используют также термин «положительное здоровье».

Физический фитнес – стремление к оптимальному качеству жизни, которое включает достижение более высоких уровней подготовленности по состояниям тестирования, малый риск нарушений здоровья. Такое состояние известно также как хорошее физическое состояние, или физическая подготовленность» (Эдвард Т. Хоули (Edward T. Howley) и Б. Дон Френкс (B. DonFranks) «Оздоровительный Фитнес» («HealthFitness»).

Спортивно-ориентированный фитнес определяется как наиболее высокая ступень двигательной активности и направлен на развитие двигательных способностей и физических качеств для решения спортивных задач.

Отличительной чертой спортивно-ориентированного фитнеса является соотнесение условий конкретного вида спортивной деятельности и требований к проявлению соответствующих способностей с возможностями реализации их в процессе данного вида фитнеса.

Таким образом, понятие «фитнес» согласуется с понятием «оздоровительная физическая культура» и зачастую в практической деятельности используется как тождественное.

2. Классификация фитнес-программ и виды физкультурно-оздоровительных занятий

Фитнес-программы как формы двигательной активности, специально организованной в рамках групповых или индивидуальных (персональных) занятий, могут иметь как оздоровительно-кондиционную направленность (снижение риска развития заболеваний, достижение и поддержание должного уровня физического состояния), так и преследовать цели, связанные с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне [1].

В первом случае фитнес-программы ориентированы на цели оздоровительного фитнеса, во втором – спортивно-ориентированного или двигательного (Хоули, Френкс, 2000).

Классификация фитнес-программ основывается:

1. На одном виде двигательной активности (например, аэробика, оздоровительный бег, плавание и т.п.).

2. На сочетании нескольких видов двигательной активности (например, аэробика и бодибилдинг; аэробика и стретчинг; оздоровительное плавание и бег и т.п.).

3. На сочетании одного или нескольких видов двигательной активности и различных факторов здорового образа жизни (например, аэробика и закаливание; бодибилдинг и массаж; оздоровительное плавание и комплекс водолечебных восстановительных процедур и т.п.) [1].

В свою очередь, фитнес-программы, основанные на одном виде двигательной активности, могут быть разделены на программы, в основу которых положены:

1. Виды двигательной активности аэробной направленности.
2. Оздоровительные виды гимнастики.
3. Виды двигательной активности силовой направленности.
4. Виды двигательной активности в воде.
5. Рекреативные виды двигательной активности.
6. Средства психоэмоциональной регуляции.

Кроме того, выделяют:

1. Интегративные.
2. Обобщенные фитнес-программы.
3. Ориентированные на специальные группы населения:
 - для детей;
 - для пожилых людей;
 - для женщин в до- и послеродовом периоде;
 - для лиц с высоким риском заболеваний или имеющих заболевания.
4. Программы коррекции массы тела [1].

В последние годы интенсивно развиваются компьютерные фитнес-программы. Такое многообразие фитнес-программ определяется стремлением удовлетворить различные физкультурно-спортивные и оздоровительные интересы широких слоев населения. Учитывая, что в содержание понятия фитнес входят много факторные компоненты (планирование жизненной карьеры, гигиена тела, физическая подготовленность, рациональное питание, профилактика заболеваний, социальная активность, психоэмоциональная регуляция, в том числе борьба со стрессами и другие факторы здорового образа жизни), количество создаваемых фитнес-программ практически не ограничено (Т.Ю.Круцевич, 2003).

Многолетний опыт формирования разнообразных фитнес-программ в зарубежных странах позволяет определить основные факторы, способствующие их эффективной реализации в современных условиях:

1. Фитнес-программа должна способствовать формированию у занимающихся осознанного отношения к участию в ней.

2. Комплексы упражнений должны составляться для определенных групп населения, учитывать их подготовленность и быть доступными. Желательно учитывать специфику выполняемой занимающимися работы в течение

рабочего дня. При разработке программы следует предлагать востребованные фитнес-аудиторией услуги.

3. Составляя фитнес-программу занятий, надо исходить из конкретных целей, которые перед ними ставятся: активный отдых, повышение уровня физической подготовленности, снижение массы тела, профилактика какого-либо заболевания и т.д.

4. Фитнес-программа должна быть нацелена на получение удовольствия от занятий, а не на цифры охвата населения. На первый план выносятся потребности, мотивы и интересы самих занимающихся.

5. Фитнес-программой должна быть предусмотрена оценка состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся. При чем тестирование должно быть систематическим, комплексным, проводиться через определенные промежутки времени, так как это способствует поддержанию интереса занимающихся к программе.

6. Фитнес-программа должна способствовать общению занимающихся друг с другом на фоне положительных эмоций в процессе выполнения упражнений;

7. Прежде чем начать осуществление фитнес-программы, необходимо создать безопасные условия для занимающихся, обратив особое внимание на уровень медицинского обеспечения.

8. Фитнес-программы должны регулярно обновляться, следует поддерживать здоровую конкуренцию, избегая выражений соревновательности и связанных с этим больших и значительных нагрузок [1].

3. Характеристика наиболее эффективных средств физической культуры, составляющих содержание фитнес-программ

Какой бы оригинальной ни была та или иная фитнес-программа, в ее содержании, как правило, всегда присутствуют следующие компоненты:

1. Кардиореспираторный компонент (часть программы, ориентированная на развитие аэробной производительности).

2. Силовой компонент (часть программы, ориентированная на развитие мышечной системы).

3. Компонент развития гибкости (часть программы, ориентированная на развитие и поддержание амплитуды движений в суставах) [2].

Кардиореспираторный компонент фитнес-программы реализуется посредством оздоровительных аэробных тренировок или оздоровительных тренировок на выносливость, основное содержание которых представлено циклическими упражнениями (бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде и т.д.), выполняемых в аэробном режиме энергообеспечения.

Аэробная тренировка представляет собой совокупность видов двигательной активности, необходимых для повышения аэробных способностей организма человека.

Данный вариант допускает использование достаточно разнообразных по характеру тренировочных воздействий, от продолжительных со средней интенсивностью, до относительно непродолжительных с интенсивностью от средней до высокой.

Аэробная тренировка – двигательная активность, которая обеспечивается энергией преимущественно за счет аэробных способов – аэробного гликолиза и окисления жиров.

Во втором варианте – обязательны достаточно продолжительные тренировки, с интенсивностью, соответствующей 60–70 % МПК.

Задачи аэробной тренировки [2]:

1. Аэробная тренировка в значительной степени определяет здоровье человека, а также состояние систем кровообращения, дыхания, крови, нервно-мышечной системы. Положительные изменения обусловлены разнообразными адаптационными реакциями на аэробную нагрузку. При аэробной тренировке повышается скорость утилизации жира, увеличивается максимальное потребление кислорода, снижается риск заболеваний ССС. Это происходит за счет снижения таких факторов риска, как ожирение, гипертония.

2. Аэробные упражнения эффективны в восстановлении организма после сердечных и легочных заболеваний, лечении расстройства сна, диабета, пред-родовых и послеродовых осложнений, почечных расстройств, устранении стресса и повышенной возбудимости.

Положительные изменения в организме человека, вызванные аэробной тренировкой:

- улучшения здоровья;
- снижения кровяного давления;
- увеличение липопротеинов высокой плотности;
- снижения общего холестерина;
- уменьшения накоплений жира;
- увеличения способности к выполнению аэробной нагрузки;
- уменьшения секреции инсулина, стимулированного глюкозой;
- улучшения функций сердца;
- снижения смертности среди пациентов, перенесших инфаркт миокарда;
- увеличения лактатного порога;
- уменьшения ЧСС состояния покоя;
- увеличения объема сердца ;
- увеличения наполнения пульса в состоянии покоя и при максимальной частоте пульса;
- увеличения величины максимального сердечного выброса;
- увеличение максимального потребления кислорода;
- увеличения плотности капилляров и притока крови к активным мышечным группам;
- увеличения общего объема крови;
- увеличения максимального насыщения кислородом крови;
- увеличения максимальной легочной вентиляции;

- увеличения мобилизации и утилизации жира;
- уменьшения риска заболевания некоторыми видами рака.

Все вышеперечисленные изменения в организме человека связаны с повышением его аэробной выносливости, физической работоспособности и в связи с этим аэробные нагрузки обязательно должны присутствовать в фитнес-программах.

Адаптационные изменения, вызванные определенной тренировочной нагрузкой, охватывают те системы и структуры организма, которые призваны обеспечить адекватное его функционирование при повторном выполнении работы. Структурной и функциональной перестройке при силовых тренировках подвергается сократительный аппарат скелетных мышц, эндокринная система, сердечно-сосудистая система, повышается эффективность работы механизмов, обеспечивающих энергетическое обеспечение данного вида тренировки. Происходит гипертрофия скелетных мышц, в результате чего повышается предельная мощность выполняемой ими работы и общая энергопродукция анаэробных систем.

К основным системам, подвергающимся адаптационным перестройкам, при занятиях силовой направленности, направленных на улучшение внешнего вида и здоровья занимающихся относят:

1. При стрессовом характере нагрузки организм включает механизм общей адаптации, заключающийся в мобилизации энергетических ресурсов, адаптивном синтезе ферментных и структурных белков, а также активизации общих защитных способностей. Такая неспецифическая реакция повышает устойчивость центральной нервной системы (ЦНС) к внешним воздействиям, нормализует процессы управления в триаде: ЦНС – нейроэндокринная система – иммунная система.

2. Последовательная смена катаболических и анаболических процессов приводит к ускорению синтеза и обновлению разнообразных клеточных структур (мембран, органелл, ферментативных комплексов и др.), тем самым снижая вероятность появления повреждений внутри клеток, приводящих к дисфункции – болезни.

3. Значительной перестройке подвергается и мышечная система. Происходит гипертрофия и, по некоторым данным, гиперплазия мышечных клеток. Это, в свою очередь, в положительную сторону изменяет внешние пропорции тела, а также повышает скорость основного обмена, что позволяет легче контролировать (или снижать) жировой компонент тела. Кроме того, сильная и сбалансированно развитая мускулатура создает мышечный корсет для позвоночника, обеспечивает условия для нормального функционирования всего опорно-двигательного аппарата, снижает риски его травм и заболеваний.

4. Очень значимым результатом использования тренировок с отягощениями является повышение чувствительности мышечных клеток к инсулину. Это связано с активным использованием мышечного гликогена во время силовой тренировки. Увеличивается потребность в более эффективном депонировании глюкозы из крови в мышечные волокна, что и повышает их чувствительность к

инсулину. Это улучшает контроль над жировой массой, является профилактикой инсулин резистентности и диабета II типа (а в случае, если эти болезни уже существуют, положительно сказываются на их терапии), снижает уровень глюкозы в крови.

5. Активный приток крови к нагруженным мышцам дает нагрузку и на сосудистую систему. Повышается эластичность магистральных и периферических сосудов. Увеличивается плотность капилляров, что приводит к улучшению обеспечения тканей кислородом, гормонами и питательными веществами.

6. Костная система и соединительно-тканые образования (СТО) при применении значительных усилий повышают свою прочность, что является профилактикой травм и заболеваний, связанных с этими системами. В частности, силовая тренировка препятствует развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза.

7. Нагрузка на мышечную систему нормализует работу самых разнообразных органов и систем организма. Это явление обусловлено наличием, так называемых моторно-висцеральных рефлексов. Эти рефлексы проявляются в виде изменения деятельности внутренних органов при раздражении или сокращении скелетной мускулатуры. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, нарушаются, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Тренировки эффективно препятствуют этому.

Столь широкий диапазон различных адаптационных изменений, в значительной степени влияющих на удовлетворение основных потребностей пользователя фитнес-услугами – улучшение внешнего вида и здоровья, – несомненно, ставит тренировку с отягощениями на одно из первых мест среди разнообразных оздоровительных практик.

Обязательным компонентом фитнес-программ является выполнение упражнений на гибкость. Хорошая растяжимость и эластичность мышцы их соединительной ткани являются фактором хорошей осанки, то есть улучшают внешний вид и условия для работы внутренних органов, а высокая подвижность позвоночного столба снижает вероятность развития болей в спине. Известно также, что хорошая гибкость – фактор, способствующий улучшению координации, освоению техники, грации, плавности и красоты движений, служит профилактике травматизма.

Многие люди страдают от излишнего мышечного напряжения, что может иметь массу отрицательных последствий. Например, снижение остроты чувственного восприятия окружающей действительности, повышение артериального давления, повышенный расход энергии. Напряженные мышцы хуже снабжаются кислородом, в них может наблюдаться повышенное содержание метаболитов со многими негативными последствиями. В то время, как расслаблен-

ные, эластичные мышцы меньше подвержены травматизму, в них реже возникают боли.

Профилактика гипокинезии. Увеличенная подвижность в суставах и прирост силы мышц, которые сопровождают тренировки стретчинга у пожилых людей и людей с избыточным весом, способствуют повышению их общей двигательной активности, амплитуды и числа движений в суставах, что необходимо для профилактики преждевременного старения суставов и декальцинации костей.

Психологический эффект. Улучшение самочувствия, внешнего вида, силы мышц, подвижности в суставах поднимает настроение, повышает оптимистичность человека и уверенность в себе, создает спокойствие и ощущение психологического комфорта.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1, 2: методика физического воспитания различных групп населения / под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.

2. Тхоревский, В.И. Теория и методика фитнес-тренировки / В.И. Тхоревский, Д.Г. Калашников. – М.: ООО Франтера, 2010. – 212 с.

3. Хоули, Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Хоули, Эдвард Т., Френкс Б. Дон. – Киев: Олимпийская литература, 2000.

4. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

5. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

Тема 28. АЛГОРИТМ СОСТАВЛЕНИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Мероприятия по разработке фитнес-программы.
2. Обязательные компоненты тренировочного занятия.
3. Сочетание нагрузок аэробной и силовой направленности.

1. Мероприятия по разработке фитнес-программы

Для разработки фитнес-программ необходимо осуществить ряд мероприятий, которые выполняются в определенной последовательности и являются обязательным условием определения содержания и организации процесса оздоровительной тренировки [2].

При составлении фитнес-программы необходимо выполнить следующие шаги:

Первый шаг – сбор информации. Может проводиться через анкетирование или собеседование.

Для фитнес-инструктора важно знать о занимающемся следующую информацию:

- возраст;
- субъективная оценка здоровья;
- характеристика профессиональной деятельности и рода занятий;
- привычная двигательная активность;
- предварительный двигательный отдых;
- отношение к компонентам ЗОЖ;
- мотивы к занятиям физическими упражнениями;
- цель и задачи занятий физическими упражнениями.

Второй шаг – антропометрические измерения:

- оценка осанки (объективная и субъективная);
- состояние нижних конечностей и стоп;
- обхватные размеры (обхват (окружность) груди в спокойном состоянии, обхват талии, обхват плеча (в спокойном и напряженном состоянии), обхват предплечья, таза, бедра, голени);

- визуальное определение типа телосложения;
- определение компонентного состава массы тела.

Третий шаг – функциональное тестирование.

К функциональным показателям относятся:

- ЧСС, АД;
- глубина и задержка дыхания на вдохе и выдохе;
- ЖЕЛ;
- восстановление после нагрузки (проба Мартинэ, тест Руфье-Диксона, ортостатическая проба).

Четвертый шаг – оценка физической подготовленности.

Оценка силовых способностей: динамометрия; сгибание-разгибание рук в упоре лежа; подтягивание на высокой перекладине; поднимание туловища из положения лежа на спине; вис на перекладине.

Оценка выносливости: 12-минутный бег Купера; бег на беговой дорожке; велоэргометрическая нагрузка; степ-тест; бег 1000 м.

Оценка гибкости: наклон туловища вперед; тесты растяжимости различных мышечных групп (подвижность в плечевом суставе, подвижность позвоночного столба, подвижность в тазобедренном суставе, подвижность в коленных и голеностопных суставах).

Пятый шаг – оценка готовности к нагрузкам.

Собрав воедино полученную информацию, можно дать оценку готовности занимающегося к нагрузкам. Результатом будет определение занимающегося в одну из групп в зависимости от уровня его готовности к нагрузкам. Эти уровни будут иметь условные обозначения: «низкая готовность к нагрузкам», «средняя готовность» и «высокая готовность». В соответствии с определенным уровнем и будет дозироваться нагрузка [2].

Оценка готовности занимающегося к нагрузкам происходит по наихудшему показателю любой из ячеек таблицы (рисунок 1).

Готовность к нагрузкам	Показатели			
	Тренировочный стаж	Уровень двигательной активности	Здоровье, физическое состояние	Другие факторы
Низкая	Отсутствует	Отсутствует	Значительные ограничения, связанные с состоянием здоровья и/или возрастом	Отсутствие возможностей для полноценного восстановления после нагрузок
	Незначительный < 3 месяцев	Низкий < 2 занятий в неделю, занятия нерегулярные. Усилия от небольших до умеренных	Значительное переутомление или перетренированность	
			Беременность — 1-й и 3-й триместры	
Средняя	Средний 3-6 месяцев	Средний 2-3 занятия в неделю, занятия достаточно регулярные. Усилия от умеренных до больших	Незначительные ограничения, связанные с состоянием здоровья и/или возрастом	Ограниченные возможности для восстановления после нагрузок
			Незначительное переутомление	
			Беременность — 2-й триместр	
Высокая	Значительный > 6 месяцев	Высокий ≥ 3 занятий в неделю, занятия регулярные. Усилия от больших до предельных	Отсутствие ограничений, связанных с состоянием здоровья и/или возрастом	Наличие всех условий для восстановления

Рисунок 1 – Оценка готовности к нагрузкам

Например, занимающийся может иметь значительный тренировочный стаж, высокий уровень двигательной активности, не иметь каких-либо заболеваний и нарушений. Однако его режим работы и отдыха (чрезвычайная загруженность на работе, грудной ребенок дома, недостаточная продолжительность сна и т. п.) указывает на ограниченные возможности для восстановления или даже на их отсутствие. В этом случае мы вынуждены установить готовность к нагрузке как среднюю или низкую [2].

Оценка степени готовности к нагрузкам различной направленности дается с учетом следующего: если занимающийся имеет высокую степень готовности к одной из нагрузок (аэробной, силовой, стретчингу), а к другим – низкую, то это повышает на один уровень (с низкого до среднего) степень его готовности к другим нагрузкам.

Например, если занимающийся имеет высокий уровень готовности к силовой нагрузке, низкий – к аэробной и средний – к нагрузке для развития гибкости, то мы принимаем готовность к аэробной нагрузке и к стретчингу как среднюю.

Эти примеры представлены на рисунке 2.

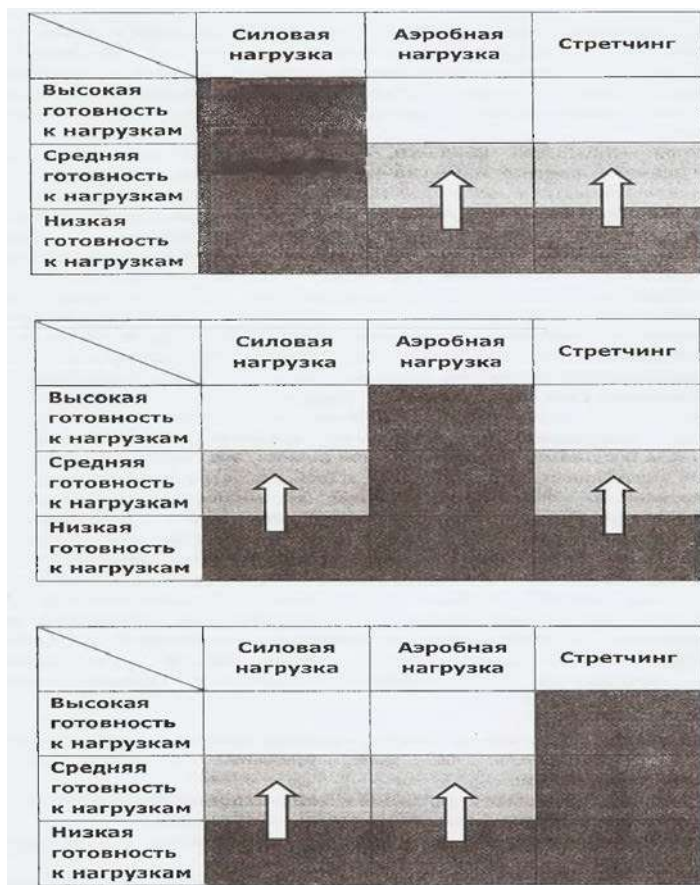


Рисунок 2 – Примеры установления готовности к нагрузкам

Шестой шаг – исключение какого-либо вида двигательной активности и определение вида фитнес-занятий.

Седьмой шаг – определение продолжительности одного занятия и количество занятий в неделю.

Восьмой шаг – конкретизация цели занятий и постановка текущих задач.

Девятый шаг – разработка фитнес-программы.

2. Обязательные компоненты тренировочного занятия

Фитнес-программа должна содержать: дозировку нагрузки аэробной части; дозировку нагрузки силовой части; дозировку нагрузки стретчинга; возможные рекомендации, ограничения и противопоказания.

Дозировка нагрузки в каждой из трех частей происходит в соответствии с определенной ранее степенью готовности к нагрузке [2].

Кроме того, тренировочный процесс должен соответствовать определенным правилам соблюдения очередности этапов тренировочного процесса, организации тренировочного занятия, сочетания нагрузок разной направленности в тренировочном занятии и недельном цикле. Тренировочный процесс в целом должен соответствовать всем принципам тренировки, таким как принцип специфичности, перегрузки, оптимальности нагрузки и цикличности.

Обязательными компонентами тренировочного занятия являются: разминка (общая и специальная), основная часть, заминка [1].

Общая разминка неспецифична последующей нагрузке. Ее задача – повышение возбудимости нервной системы, в частности симпатической части вегетативной нервной системы. В результате этого повышаются функциональные возможности организма, создаются условия для перенесения нагрузки. Поскольку органы и системы человека обладают известной инертностью, необходимо некоторое время, чтобы они стали функционировать на требуемом уровне. Например, минутный подъем крови, легочная вентиляция, потребление кислорода достигают высокого уровня лишь через 3–5 минут после начала работы. В процессе разминки повышается температура мышц, их эластичность, кровообеспечение.

В силу неспецифичности эффектов общей разминки не имеет принципиального значения вид тех упражнений, которые могут использоваться в ней. Тем не менее, в практике фитнес-тренинга распространено применение в качестве общей разминки упражнений циклического характера, выполняемых на кардиотренажерах. Во-первых, таким образом, можно попутно решать другую задачу – поддержание (и даже развитие) аэробных способностей клиента. Во-вторых, использование кардиотренажеров на этом этапе тренировочного занятия удобно с организационной точки зрения. Эти упражнения безопасны, не требуют участия инструктора, что позволяет последнему за время разминки (10–15 минут) подготовиться к тренировочному занятию (т.е. ознакомиться с записями о прошедшем занятии в тренировочном дневнике клиента, спланировать нагрузку, подготовить оборудование).

Специальная разминка относится к силовой части занятия. Она обеспечивает специфическую подготовку к предстоящей работе именно тех нервных центров и скелетных мышц, которые несут основную нагрузку. Происходит оживление рабочих доминант и созданных на их базе двигательных динамических стереотипов. Нервная и нервно-мышечная система как бы вспоминают движения, усилия, ощущения при преодолении нагрузок. Это не только снижает риски при выполнении рабочих подходов с предельными усилиями, но даже позволяет проявить большую силу.

Специальная разминка представляет собой выполнение одного или нескольких подходов с небольшим отягощением, предваряющих выполнение подходов с рабочим весом. Как правило, выполняют разминочные подходы того упражнения, которое стоит первым в блоке упражнений на какую-либо мышечную группу. Например, блок упражнений на грудные мышцы может содержать жим штанги лежа, жим гантелей в наклоне и отжимания на брусьях. В таком случае достаточно выполнить разминочные подходы только в жиме лежа. Количество разминочных подходов зависит от величины отягощения в рабочем подходе.

Как правило, среднестатистическому посетителю тренажерного зала хватает одного-двух разминочных подходов. Однако их количество ничем не лимитировано. Можно использовать любое необходимое количество разминоч-

ных подходов, следя лишь за тем, чтобы они не привели к утомлению и снижению силовых способностей в рабочих подходах. Так, например, перед выполнением многосуставного упражнения (например, приседаний) со значительным отягощением можно выполнить три разминочных подхода. В этом необходимо: в первом разминочном подходе использовать отягощение, составляющее приблизительно 30–40 % от рабочего веса, и выполнить с ними 12 повторений, во втором – 50–60 % от рабочего веса и выполнить 6 повторений, в третьем – 70–80 % от рабочего веса и выполнить три повторения.

Основная часть. В большинстве случаев основной частью является тренировка с отягощениями. Обусловлено это тем, что полноценная тренировка включает в себя три компонента: аэробную часть, силовую (тренировка с отягощениями) и стретчинг. Задачи аэробной тренировки и стретчинга в рамках фитнес-тренинга – восстановить уровни окислительных способностей, эластичности мышц и подвижности в суставах до нормальных, способных обеспечить нормальное функционирование организма, снизить риски появления различных нарушений, заболеваний и травм, отсрочить проявления старения. Задачи восстановления этих сниженных (в силу гиподинамии большинства новичков) физических способностей не очень сложны и продолжительны, к тому же они не обусловлены необходимостью мощной активации анаболических процессов.

Основные задачи силовой части – активизировать синтез белковых структур, а также обеспечить дозированное стрессорное воздействие на организм для активации эндокринной системы [1]. Это требует достаточно интенсивных и сравнительно продолжительных физических нагрузок, что и делает необходимым располагать силовую тренировку именно в основной части тренировочного занятия.

Заминка – заключительная часть тренировочного занятия, основная задача которой – снижение активности симпатического отдела вегетативной нервной системы и повышение активности парасимпатического отдела для ускорения восстановительных процессов. Этим достигается восстановление эластичности мышц, снижение их крепатуры (забитости), уменьшение секреции катехолических гормонов, снижение количества метаболитов, скопившихся в результате интенсивного энергообеспечения мышц, психоэмоциональной перевозбужденности. Эти задачи наиболее эффективно решает стретчинг.

3. Сочетание нагрузок аэробной и силовой направленности

Сочетание нагрузок разной направленности – это вопрос о сочетаемости аэробной и силовой нагрузки, основной задачей которого является укрепление мускулатуры и снижение жирового компонента. Попытки форсировать нагрузку одновременно в обоих направлениях снижают эффективность каждого из них, повышают риски переутомления, снижения устойчивости организма, приводят к эффектам, прямо противоположным поставленным целям.

Правила сочетания аэробной и силовой части в одном тренировочном занятии будут различаться в зависимости от целей конкретного периода (мезоцикла) тренировочного процесса:

Задача – гипертрофия скелетной мускулатуры. Аэробная часть допустима исключительно в виде общей разминки. Максимальная продолжительность – до 15 минут, интенсивность – 60–70% от ЧСС_{макс}. После силовой части аэробную ставить нежелательно. Обусловлено это следующим. Высокоинтенсивная силовая нагрузка в значительной степени активизирует катаболические процессы. Повышается секреция глюкокортикоидов, мобилизирующих аминокислоты из мышечной и лимфоидной ткани, разрушая их. Первоочередная задача при тренировках, направленных на гипертрофию мышечной ткани, – максимально ускорить переход от катаболических процессов к анаболическим. Поэтому после завершения основной части тренировочного занятия целесообразно исключить любую энергоёмкую нагрузку. Допустима только заминка в форме низкоинтенсивного стретчинга. Аминокислоты и глюкоза, поступающие в мышечные клетки после прекращения нагрузки, должны расходоваться исключительно на процессы ресинтеза гликогена и структурных белков, а также на энергообеспечение этих процессов. Использование их для энергообеспечения последующей двигательной активности нецелесообразно.

Задача – снижение жирового компонента. В этом случае роль силовой части иная – добиться умеренной активации симпатoadреналовой и глюкокортикоидной систем, снижения уровня глюкозы и инсулина. Инсулин, как известно, кроме его роли в депонировании глюкозы из плазмы крови в мышечные клетки играет важную роль в обмене жиров: стимулирует синтез триглицеридов в жировых клетках (липогенез) и препятствует его расщеплению (липолизу). В этом случае силовая тренировка должна отличаться нагрузками среднего уровня, перед ней не следует ставить задачу сильного стрессорного воздействия на организм (в противном случае повышаются риски переутомления и угнетения иммунной системы вследствие слишком продолжительного времени пребывания организма под нагрузкой при неоправданно высоком уровне кортизола). Продолжительность силовой части – до 30 минут, усилия – от умеренных до значительных (не предельные). После силовой следует аэробная часть продолжительностью от 20 до 60 минут с интенсивностью 50–70 % от ЧСС_{макс}.

Задача – развитие аэробных способностей. В этом случае может потребоваться аэробная или аэробно-анаэробная по способу энергообеспечения нагрузка достаточно высокого уровня. В этом случае целесообразно ставить ее в начало. Продолжительность нагрузки – от 20 до 40 минут, интенсивность – от средней (70–80 % от ЧСС_{макс}) до высокой (80–90 % от ЧСС_{макс}). Вследствие того, что удерживать высокую нагрузку продолжительное время бывает очень затруднительно, применяют интервальный метод и другие методы нагрузки с переменной интенсивностью. Силовая часть тренировочного занятия в этом случае носит поддерживающее-тонизирующий характер и отличается низкой или умеренной нагрузкой. Продолжительность силовой части в этом случае – не более 20–30 минут.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1, 2: методика физического воспитания различных групп населения / под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.

2. Тхоревский, В.И. Теория и методика фитнес-тренировки / В.И. Тхоревский, Д.Г. Калашников. – М.: ООО Франтера, 2010. – 212 с.

Тема 29. МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Компоненты индивидуальных фитнес-программ для повышения аэробных способностей.

2. Компоненты индивидуальных фитнес-программ для повышения силовых способностей.

3. Требования к составлению фитнес-программ для групповых занятий различными направлениями фитнеса.

4. Составление программ самостоятельных индивидуальных и групповых занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

1. Компоненты индивидуальных фитнес-программ для повышения аэробных способностей

Любые действия, предпринимаемые инструктором при составлении рабочего плана занятий, направленных на развитие у занимающегося аэробной выносливости, должны иметь конкретные обоснования. В тренировочной программе должны быть даны:

1. Рекомендации по проведению разминки и заминки.

2. Основные критерии нагрузки [1]:

– тип упражнений;

– частота тренировочных занятий;

– продолжительность каждого занятия;

– интенсивность каждого занятия.

3. План прогрессирования.

4. Рекомендации по правилам безопасности.

Каждая из составляющих тренировочной программы должна иметь четкое и конкретное объяснение для занимающегося.

Дозированные низко интенсивные аэробные упражнения очень важны для обеспечения безопасности на вводном этапе тренировочного процесса [2].

Разминка должна повысить пульс, кровяное давление, потребление кислорода, расширить кровеносные сосуды, повысить эластичность активных мышц и равномерно распределить тепло, которое вырабатывается активными группами мышц. Разминка состоит из двух компонентов:

1. Дозированная аэробная нагрузка (например, ходьба или темпоритмические движения).

2. Упражнения на гибкость для каждой из мышечных групп, которые будут использоваться в основное тренировочное время (например, растягивание икроножных мышц, мышц бедра перед бегом).

Поскольку разогретая мышца легче растягивается, упражнения на гибкость должны начинаться не раньше, чем через 5–8 минут легкой аэробной нагрузки на те мышцы, которые будут растягиваться. Интенсивность разминки должна быть значительно ниже интенсивности основного тренировочного занятия. Продолжительность разминки зависит от интенсивности основного тренировочного занятия, а также уровня физической подготовленности занимающегося.

Заминка – неотъемлемая составная часть тренировочной программы. Цель заминки – медленно понизить пульс и общую скорость процесса обмена веществ, повышенных в основное время тренировочного занятия. Здесь рекомендуются те же виды аэробных нагрузок, что и в основное время тренировочного занятия, но значительно менее интенсивные. Заминка помогает предотвратить застой крови в венах и обеспечивает адекватную ее циркуляцию в скелетных мышцах, сердце и мозге. Заминка может помочь избежать «забитости» мышц и исключает возможность потери сознания от резкой смены нагрузки на отдых. Для занимающихся из группы повышенного риска с сердечно-сосудистыми заболеваниями постепенное дозированное снижение интенсивности упражнений в конце занятия является абсолютно необходимым условием. Внезапное резкое прекращение тренировочного занятия без заминки может неблагоприятно отразиться на сердечной деятельности, так как в крови после тренировки остается относительно высокая концентрация стрессовых гормонов, например адреналина.

Резкое прекращение тренировочного занятия может также отрицательно сказаться на наполняющем давлении сердца, а это критично для сердечников. Продолжительность заминки пропорциональна продолжительности времени основного занятия. Обычное 30–40 минутное занятие на 70% от ЧСС_{макс} требует 5–10 минутной заминки. После аэробной составляющей заминки необходимо сделать комплекс упражнений на растягивание тех групп мышц, которые были задействованы в основное тренировочное время.

Для обеспечения максимальной эффективности и безопасности любая, в том числе аэробная тренировочная программа должна включать в себя четкие инструкции относительно используемых упражнений, частоты, продолжительности и интенсивности тренировочных занятий.

Выбор упражнений производится на основе анализа функциональной готовности занимающегося, его интересов, времени, которое он может уделить

тренировкам, имеющегося оборудования и характеристик помещения для проведения занятий. Любой вид физической активности, который выполняется продолжительное время. Ритмично и непрерывно, с вовлечением в работу больших групп мышц, может быть использован при организации тренировочного процесса аэробной направленности. Американский колледж спортивной медицины предлагает классифицировать упражнения, направленные на развитие выносливости, по трем группам.

Первая группа: физические упражнения, в ходе которых интенсивность легко поддерживается на постоянном уровне, а энергетические затраты на их выполнение мало зависят от физической подготовленности. Примеры: ходьба на велосипеде.

Вторая группа: физические упражнения, которые можно выполнять с постоянной интенсивностью, но энергетические затраты при их выполнении значительно зависят от навыков, умения и технической подготовленности занимающегося. Например: спортивные танцы, степ-аэробика, плавание, катание на коньках, бег на лыжах.

Третья группа: физические упражнения, в которых интенсивность варьируется. Например, баскетбол, футбол, теннис, бадминтон и т.д.

Упражнения первой группы рекомендуется использовать в тех случаях, когда необходим жесткий контроль за эффективностью. Эти упражнения могут выполняться в непрерывном или интервальном режиме, в зависимости от уровня физической подготовленности занимающегося и его личных предпочтений. Данные упражнения целесообразно использовать на всех стадиях тренировочной программы.

Упражнения второй группы целесообразно использовать по причине высокого эмоционального воздействия на занимающегося. Применение упражнений этой группы делает тренировочную программу более интересной.

Упражнения третьей группы должны основываться на базе, заложенными первыми группами упражнений, в силу своей технической сложности и в силу частых смен уровней интенсивности в ходе выполнения. Большая часть этих упражнений основана на игровых видах спорта, предусматривает участие в них нескольких человек или команд. Это делает их интересными и привлекательными для большинства занимающихся. Однако целесообразность введения упражнений этой группы в тренировочные программы занимающихся из группы повышенного риска должно рассматриваться в каждом отдельном случае.

Частота тренировок – это число тренировочных занятий в неделю. Частота тренировок в некоторой мере связана с продолжительностью и интенсивностью каждого тренировочного занятия [3].

Занятия меньшей интенсивности и продолжительности можно проводить чаще. Для требуемой эффективности проводить их рекомендуется не реже трех раз в неделю. При этом интервал не должен превышать двух дней. Американский колледж спортивной медицины рекомендует для большинства программ аэробных тренировок частоту от трех до пяти дней в неделю.

Клиенты, только приступающие к аэробным тренировкам с целью поддержания оптимального веса, должны восстанавливаться не менее 36–48 часов между тренировками, чтобы избежать переутомления.

Продолжительность занятия – это время (в минутах) основной части тренировочного занятия.

Время основной части занятия без разминки и заминки может варьироваться в пределах от 5–10 до 60 или более минут. Продолжительность аэробной тренировки связана с ее интенсивностью.

Новички, чей уровень выносливости достаточно низок, должны начинать с 5-10 минут основного времени аэробного занятия. Для людей средней физической подготовленностью необходимы 15–40 – минутные занятия. При хорошей физической формы продолжительность тренировочного занятия должна составлять от 30 до 60 минут. Продолжительность, как и интенсивность, определяет ответ организма на тренировочное воздействие.

Интенсивность занятия определяется как мощностью выполняемой работы, так и физиологическим и психическим усилием при ее выполнении. Она зависит, например, от скорости движения, угла наклона полотна беговой дорожки, уровня сопротивления педалей при работе на велотренажере, высоты степ-платформ при занятии степ-аэробикой.

С физиологической точки зрения, нагрузки на уровне 50–85% максимального потребления кислорода (МПК) являются наиболее эффективными при тренировках аэробной направленности. Тем, кто находится на очень низком уровне физической подготовленности, рекомендуется тренироваться с более низким уровнем интенсивности – порядка 40–50% МПК. Высокая интенсивность, порядка 75–85% МПК больше подходит для здоровых людей, находящихся в хорошей физической форме.

Суммируя все вышесказанное, следует подчеркнуть, что средняя интенсивность тренировочного занятия для здоровых взрослых лежит в пределах от 60 до 70% их МПК, что соответствует 70–80% ЧСС макс.

2. Компоненты индивидуальных фитнес-программ для повышения силовых способностей

Основными правилами, которыми необходимо руководствоваться при составлении тренировочных планов являются:

1. Количество и частота тренировочных занятий в недельном цикле – три тренировки с одним или двумя днями отдыха между ними. В действительности продолжительность и частота тренировочных занятий в недельном цикле – величины, которые могут иметь существенные различия в зависимости от индивидуальных особенностей физического состояния занимающегося, тем не менее для большинства занимающихся схема «три тренировки в неделю через день» является оптимальной.

2. Продолжительность тренировочного занятия не должна превышать одного часа. Для большинства занимающихся такая продолжительность, с точки

зрения соотношения польза/риски является оптимальной. При превышении продолжительности тренировки (за вычетом разминки и заминки) свыше 45 минут и интенсивных нагрузках риски для здоровья в основном связаны с высоким уровнем кортизола.

3. При отсутствии ограничений, связанных со здоровьем занимающегося, необходимо обеспечить вовлечение в работу всех мышечных групп.

Тренировочный план, характеризующийся незначительной нагрузкой, состоит из 10–20 подходов, с использованием упражнений преимущественно локального воздействия, выполняемых с отягощениями, которые потребуют для их преодоления усилий от незначительных до умеренных (5–6 баллов по шкале субъективной оценки).

К основным мышечным группам, которые должны получить нагрузку относятся [2]:

1. Мышцы, сгибающие локтевой сустав.
2. Мышцы, разгибающие локтевой состав.
3. Мышцы, сгибающие плечо в плечевом суставе.
4. Мышцы, разгибающие плечо.
5. Мышцы, приводящие плечо.
6. Мышцы, отводящие плечо.
7. Мышцы, двигающие плечо вперед (аддукция).
8. Мышцы, двигающие плечо назад (абдукция).
9. Мышцы, поднимающие лопатки.
10. Мышцы, опускающие лопатки.
11. Мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.
12. Мышцы, сгибающие позвоночник.
13. Мышцы, разгибающие позвоночник.
14. Мышцы, наклоняющие позвоночник.
15. Мышцы, вращающие позвоночник.
16. Мышцы, сгибающие тазобедренный состав.
17. Мышцы, разгибающие тазобедренный сустав.
18. Мышцы, отводящие бедро.
19. Мышцы, приводящие бедро.
20. Мышцы, сгибающие коленный сустав.
21. Мышцы, разгибающие коленный сустав.
22. Мышцы, сгибающие стопу.

Для того чтобы выбрать упражнения, рекомендуется рассортировать их по количеству вовлеченных в работу мышц, степени нагрузки на весь организм и технической сложности. Например, список упражнений для грудных мышц, в которых плечо в плечевом суставе движется по одинаковой траектории, распределенных по степени возрастания технической сложности и/или нагрузочности, будет выглядеть следующим образом:

1. Сведение рук в тренажере «Пек-дек».
2. Разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье.
3. Жим гантелей или штанги на горизонтальной скамье.

В данном случае для минимизации нагрузки и соблюдения правила «от простого к сложному» необходимо выбрать «Пек-дек». В дальнейшем, добавляя упражнения или заменяя их, можно обеспечивать прогрессию в увеличении нагрузки.

Незначительные усилия и использование упражнений локального характера воздействия создадут условия для достаточно быстрого восстановления, что позволит повторить нагрузку на эти же мышечные группы на втором и третьем занятии недельного цикла.

Набор упражнений при составлении плана занятий зависит от тех целей, которые озвучил занимающийся при его интервьюировании, а также от пола, т.к. несмотря на разные задачи, которые занимающийся хочет решить, занимаясь в фитнес-клубе, направленность нагрузки в тренировке с отягощениями достаточно универсальна. Задачи зависят от этапности тренировочного процесса.

Пол занимающегося внесет в этот перечень незначительные коррективы, обусловленные в основном причинами психологического характера.

Например, женщины, рассчитывающие на видимый эффект от тренировок с отягощениями в основном в нижней части своего тела, будут ожидать значительного количества упражнений на ноги (например, таких считающимися женскими упражнений, как сведение и разведение ног).

Выполнение новичком повторений с большими и предельными («до отказа») усилиями не рекомендуется, так как такая нагрузка, нарушая принцип последовательности и постепенности в увеличении нагрузки, является слишком сильным «раздражителем», который желательно применять лишь на последующих этапах тренировочного процесса.

Особое внимание необходимо уделить рекомендациям использования преимущественно одно суставных упражнений, выполняемых в основном на тренажерах. Инструктор должен индивидуально подходить к выбору упражнений.

Например, если новичок не имеет опыта двигательной активности и уровень его физического состояния очень низок, то упражнения на тренажерах, воздействующие на локальные участки мускулатуры, при незначительных отягощениях гарантированно не превысят нагрузку на его организм, будут просты, безопасны и комфортны для выполнения [2].

В другом случае новый занимающийся, нормально координированный, физически активный (имеющий низкий уровень готовности к нагрузкам, например, в силу большого перерыва в занятиях или отсутствия опыта занятий с отягощениями), вполне может сразу использовать многосуставные упражнения глобального воздействия (в том числе и из арсенала функционального тренинга), выполняемые с незначительными отягощениями.

Выполнение относительно большого количества упражнений в тренировочном занятии новичка имеет ряд недостатков.

Во-первых, его сложно организовать. Тренажеры могут быть заняты; занимающийся может забыть технику выполнения упражнения, что потребует до-

полнительного времени для ее освоения, силовая часть тренировки неоправданно затянется.

Во-вторых, выполнение упражнения лишь в одном повторении может недостаточно эффективно подготавливать нервно-мышечную систему, повышать внутри- и межмышечную координацию.

Поэтому фитнес-тренеры часто сокращают тренировочный план до 8–10 упражнений, выполняемых в 1–2 подходах, оставляя суммарное количество подходов в рамках 10–20. При этом учитывается, что многие локальные мышцы вовлекаются в работу при выполнении других упражнений (например, в качестве синергистов или стабилизаторов).

Например, при выполнении сведения рук в тренажере «Пек-дек» как аддукторы плеча активно работают бицепсы, кроме того, все мышцы – сгибатели локтевого сустава выступают при этом в качестве стабилизаторов.

Прогрессия в тренировке с отягощениями обеспечивается за счет увеличения нагрузки:

1. На весь организм, вызывая нужные нам неспецифические реакции, направленные на повышение устойчивости и/или активацию анаболических процессов, и

2. На целевые мышцы, стимулируя в них, таким образом, нужные нам адаптационные изменения.

Прогрессия в увеличении нагрузки может происходить за счет изменения любых параметров, служащих для ее дозирования: добавления подходов, увеличения веса отягощения и, как следствие, степени усилий для его преодоления, замены одних упражнений другими, вовлекающими в работу большее количество мышц. При этом необходимо следить, чтобы продолжительность тренировочного занятия не превышала одного часа.

Увеличение нагрузки на мышцы можно обеспечить, увеличивая интенсивность нагрузки на них (увеличивая вес отягощений) и/или увеличивая объем (добавляя подходы и/или упражнения). Нагрузку на весь организм можно увеличивать еще и увеличением количества вовлекаемых мышечных групп. Если мы ограничены продолжительностью тренировочного занятия, то делать это можно за счет замены одних упражнений другими, вовлекающими большее количество мышечных групп.

Например, два упражнения – разгибание ног в тренажере (мышцы – разгибатели коленного сустава) и сгибание ног в тренажере (мышцы – сгибатели коленного сустава) можно заменить упражнением выпады, вовлекающем в работу обе эти мышечные группы одновременно. Кроме того, оставаться в рамках рекомендуемой продолжительности тренировочного занятия можно, сокращая количество повторений. Продолжительность занятия составит приблизительно 40 минут, а интенсивность нагрузки на весь организм увеличится без значительного увеличения продолжительности тренировочного занятия. Нагрузка на каждую мышечную группу повышается за счет увеличения веса отягощений, преодоление которых потребует больших усилий. Это потребует дополнения

программы разминочными подходами. Нагрузка, полученная на таком тренировочном занятии, – средняя.

Если увеличить нагрузку путем разделения мышечной системы на группы (сплит), то примером этого может служить следующая схема: занятия три раза в неделю, разделение мышечной системы на две части с поочередной проработкой каждой из них. Например: первая тренировка – проработка мышц ног, дельтовидных мышц и мышц – сгибателей предплечья, вторая тренировка – проработка мышц груди, спины и разгибателей предплечья. Тренировать мышцы пресса допускается на каждой тренировке. Количество упражнений для одной мышечной группы – 2–3.

В дальнейшем увеличивать нагрузку можно как увеличением количества упражнений и/или подходов на каждую из мышечных групп, так и заменой одних упражнений другими, вовлекающими в работу больше мышечных групп. Кроме этого, нагрузка будет увеличиваться за счет увеличения отягощения до больших или даже предельных (8–10 баллов по шкале субъективной оценки).

Нагрузка, полученная на каждом из таких тренировочных занятий, – высокая. С переходом на метод сплит, вследствие возможного снижения объема нагрузки, полученной на тренировочном занятии, организм может перестать отвечать неспецифическими реакциями нервной и эндокринной систем, необходимыми для стимуляции анаболических и гипертрофических процессов. Для того чтобы обойти эту проблему, задачи увеличения нагрузки на мышцы и увеличения нагрузки на организм в целом разделяют, занимаясь их решением на разных тренировочных занятиях.

Нагрузка на весь организм повышается за счет замены упражнений теми, что вовлекают в работу (в качестве агонистов, синергистов или стабилизаторов) наибольшее количество мышц. При этом тренировочное занятие может содержать небольшое количество упражнений, но в силу их регионального и глобального воздействия и при условии значительных или предельных усилий будет отличаться очень высокой нагрузкой.

В этом случае применять такую нагрузку на каждом из трех тренировочных занятий в недельном цикле нецелесообразно. С одной стороны, очень большая нагрузка на организм может привести к недостаточной компенсации некоторых медленно восстанавливающихся систем к началу следующего занятия (это прежде всего относится к таким системам, как ЦНС, эндокринная и иммунная системы). С другой стороны, при такой схеме трудно добиться равномерной нагрузки на каждую из локальных мышечных групп. Поэтому в одно или два последующих в недельном тренировочном цикле занятия целесообразно включить больше упражнений локального воздействия, увеличив, с одной стороны, нагрузку на отдельные мышечные группы и уменьшив, с другой стороны, нагрузку на весь организм. Таким образом, реализуется принцип цикличности, обеспечивается волнообразность динамики нагрузок.

Микроциклу соответствует одно тренировочное занятие. Ему можно дать условную характеристику: «тяжелое», «среднее» или «легкое». Эта характеристика отражает общую нагрузку на организм и зависит от количества выпол-

ненной работы, ее мощности и количества энергии, затраченной на ее выполнение, что, в свою очередь, обусловлено количеством задействованных на тренировке мышечных групп и суммарным весом преодоленных за тренировку отягощений (тоннажем).

Таким образом, в недельном тренировочном цикле присутствует одна «тяжелая» тренировка, которая имеет стрессовый характер. Остальные тренировки – «средние» или «легкие». При этом следует понимать, что эти названия – условные, они не отражают субъективных ощущений усталости или усилий при преодолении отягощения.

Аналогично конструируются тренировочные планы «тяжелых», «средних» и «легких» тренировок для остальных мышечных групп. В «тяжелых» тренировочных занятиях будут преобладать упражнения глобального воздействия, в «легких» – локального.

3. Требования к составлению фитнес-программ для групповых занятий различными направлениями фитнеса

Основными факторами, определяющими создание фитнес-программ являются:

- результаты научных исследований проблем двигательной активности;
- появление нового спортивного инвентаря и оборудования (степ-платформы, тренажеры, фитболы, спинбайки и др.);
- инициатива и творческий поиск инструкторов по фитнесу.

Разработка фитнес-программ – один из основных источников доходов современной фитнес-индустрии. Создание новых фитнес-программ сопровождается продуманной маркетинговой политикой и связано не только с опубликованием методических пособий и рекомендаций, но и с широкой рекламой используемого инвентаря, оборудования, изучением аудио- и видеопродукции, а также проведением образовательных семинаров и курсов по соответствующей подготовке инструкторов оздоровительного фитнеса.

Основными факторами, способствующими эффективной реализации фитнес-программ в современных условиях являются [1]:

1. Фитнес-программа должна способствовать формированию у занимающихся осознанного отношения к участию в ней.

2. Комплексы упражнений должны составляться для определенных групп населения, учитывать их подготовленность и быть доступными. Желательно учитывать специфику выполняемой занимающимися работы в течение рабочего дня. При разработке программы следует предлагать востребованные фитнес-аудиторией услуги.

3. Составляя фитнес-программу занятий, надо исходить из конкретных целей, которые перед ними ставятся: активный отдых, повышение уровня физической подготовленности, снижение массы тела, профилактика какого-либо заболевания и т.д.

4. Фитнес-программа должна быть нацелена на получение удовольствия от занятий, а не на цифры охвата населения. На первый план выносятся потребности, мотивы и интересы самих занимающихся.

5. Фитнес-программой должна быть предусмотрена оценка состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся. Причем тестирование должно быть систематическим, комплексным, проводиться через определенные промежутки времени, так как это способствует поддержанию интереса занимающихся к программе.

6. Фитнес-программа должна способствовать общению занимающихся друг с другом на фоне положительных эмоций в процессе выполнения упражнений.

7. Прежде чем начать осуществление фитнес-программы, необходимо создать безопасные условия для занимающихся, обратив особое внимание на уровень медицинского обеспечения.

8. Фитнес-программы должны регулярно обновляться, следует поддерживать здоровую конкуренцию, избегая выражений соревновательности и связанных с этим больших и значительных нагрузок.

Основными разделами фитнес-программы для групповых занятий различными видами фитнеса являются:

- пояснительная записка;
- примерный тематический план;
- содержание изучаемого материала;
- информационно-методическая часть.

В пояснительной записке указываются:

- цели и задачи фитнес-программы с учетом выбранного направления фитнеса;
- требования к освоению фитнес-программы для групповых занятий в зависимости от направления фитнеса;
- общее количество, отводимое на изучение выбранного направления фитнеса.

В примерном тематическом плане дается распределение отведенных на изучение выбранного направления фитнеса часов между разделами и темами фитнес-программы.

Содержание изучаемого материала должно учитывать современное состояние соответствующих направлений фитнеса и перспективу их развития.

В информационно-методической части приводятся перечни основной и дополнительной литературы (учебной, учебно-методической, научной, нормативной и др.), методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы занимающихся.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под ред. Т.Ю. Крুцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1, 2: методика

физического воспитания различных групп населения / под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.

2. Тхоревский, В.И. Теория и методика фитнес-тренировки / В.И. Тхоревский, Д.Г. Калашников. – М.: ООО Франтера, 2010. – 212 с.

3. Хоули, Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Хоули, Эдвард Т., Френкс Б. Дон. – Киев: Олимпийская литература, 2000.

4. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ТЕЗИСЫ ЛЕКЦИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 6

Содержательный модуль 10 (СМ-10) ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ТЕМА 45. МАРКЕТИНГ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Понятие, сущность, виды и специфика маркетинга.
2. Уровни маркетинга в ОФК.
3. Разработка программы маркетинга. Маркетинговые коммуникации.

1. Понятие, сущность, виды и специфика маркетинга

Понятие маркетинг многие ошибочно отождествляют с рекламой и сбытом.

Важнейший элемент маркетинга вовсе не сбыт. Сбыт, по определению Ф. Котлера, лишь верхушка маркетингового айсберга. Сбыт – одна из многих функций маркетинга, часто не самая существенная. Среди задач маркетинга - выявление потребительских нужд, разработка подходящих товаров и установление на них соответствующей цены, налаживание системы их распределения и эффективного стимулирования. П. Друкер, известный теоретик маркетинга, говорит об этом так: Цель маркетинга – сделать усилия по сбыту ненужными. Его цель – так хорошо познать и понять клиента, что товар или услуга будут точно подходить клиенту и продаваться сами. Ф. Котлер дает следующее определение маркетинга:

Маркетинг – вид человеческой деятельности, направленной на удовлетворение нужд и потребностей посредством обмена. Поэтому функции маркетинга связаны с понятиями: нужды, потребности, запросы, товар, обмен, сделка и рынок. Поэтому не лишне будет вспомнить, какой смысл несут в себе эти понятия.

Нужды. Исходной предпосылкой, лежащей в основе пирамиды маркетинга, является идея человеческих нужд.

Нужда – это чувство ощущаемой человеком нехватки чего-либо.

Нужды людей многообразны и сложны. Тут и основные физиологические нужды в пище, одежде, тепле и безопасности; и социальные нужды в духовной

близости, влиянии и привязанности; и личные нужды в знаниях и самовыражении. Эти нужды не создаются, а являются исходными составляющими природы человека.

Если нужда не удовлетворена, человек чувствует себя обездоленным и несчастным. И чем больше значит для него та или иная нужда, тем глубже он переживает. Неудовлетворенный человек сделает одно из двух: либо займется поисками объекта, способного удовлетворить нужду, либо попытается заглушить ее.

Потребности. Второй исходной предпосылкой маркетинга является идея человеческих потребностей.

Потребность – это нужда, принявшая специфическую форму в соответствии с культурным уровнем и личностью индивидуума [2].

Потребности выражаются в объектах, способных удовлетворить нужду тем способом, который присущ культурному укладу данного общества.

По мере прогрессивного развития общества растут и потребности его членов. Люди сталкиваются с все большим количеством объектов, пробуждающих их любопытство, интерес и желание. Производители со своей стороны предпринимают целенаправленные действия для стимулирования желания обладать товарами. Они пытаются сформировать связь между тем, что они выпускают, и нуждами людей. Товар пропагандируют как средство удовлетворения одной или ряда специфических нужд. Деятель маркетинга не создает нужду, она уже существует.

Запросы. Потребности людей практически безграничны, а вот ресурсы для их удовлетворения ограничены. Так что человек будет выбирать те товары, которые доставят ему наибольшее удовлетворение в рамках его финансовых возможностей.

Запрос – это потребность, подкрепленная покупательной способностью.

Человек выбирает товар, совокупность свойств которого обеспечивает ему наибольшее удовлетворение за данную цену, с учетом своих специфических потребностей и ресурсов.

Товары. Человеческие нужды, потребности и запросы наводят на мысль о существовании товаров для их удовлетворения.

Товар – все, что может удовлетворить потребность или нужду и предлагается рынку с целью привлечения внимания, приобретения, использования или потребления.

Все товары, способные удовлетворить эту нужду, называют товарным ассортиментом выбора. Чем полнее соответствует товар желаниям потребителя, тем большего успеха добьется производитель.

Мораль заключается в том, что производители должны отыскивать потребителей, которым они хотят продавать, выяснять их потребности, а затем создавать товар, как можно полнее удовлетворяющий эти потребности. Понятие товар не ограничивается физическими объектами. Товаром можно назвать все, что способно оказать услугу, т.е. удовлетворить нужду. Помимо изделий и услуг, это могут быть личности, места, организации, виды деятельности и идеи.

Обмен. Маркетинг имеет место в тех случаях, когда люди решают удовлетворить свои нужды и запросы с помощью обмена.

Обмен – акт получения от кого-либо желаемого объекта с предложением чего-либо взамен.

Из всех способов удовлетворения нужд наибольшими преимуществами обладает обмен. При нем людям не приходится посягать на права других, не приходится зависеть от чьей-то благотворительности. Не приходится им, и производить самостоятельно любой предмет первой необходимости независимо от того, умеют они это делать или нет. Можно сосредоточиться на создании вещей, производство которых они хорошо освоили, а потом поменять их на нужные предметы, сделанные другими. В результате совокупное производство товаров в обществе возрастает. Обмен – основное понятие маркетинга как научной дисциплины. Но обмен, его осуществление, зависит от соглашения между сторонами о его условиях. Если соглашение достигнуто, можно сделать вывод, что в результате обмена все его участники получают выгоду (или, по крайней мере, не несут ущерба), поскольку каждый из них был волен либо отклонить, либо принять предложение.

Таким образом, для совершения добровольного обмена необходимо соблюдение пяти условий:

- сторон должно быть как минимум две;
- каждая сторона должна располагать чем-то, что представляет ценность для другой стороны;
- каждая сторона должна быть способна осуществлять коммуникацию и доставку своего товара;
- каждая сторона должна быть совершенно свободной в принятии или отклонении предложения другой стороны;
- каждая сторона должна быть уверена в целесообразности или нежелательности иметь дело с другой стороной.

Эти пять условий создают потенциальную возможность обмена. А состоится ли он, зависит от соглашения между сторонами о его условиях.

Сделка. Если обмен – основное понятие маркетинга как научной дисциплины, то основной единицей измерения в сфере маркетинга является сделка [2].

Сделка – это коммерческий обмен ценностями между двумя сторонами.

Она предполагает наличие, по меньшей мере, двух ценностно-значимых объектов и согласование условий, времени и места ее совершения.

Как правило, условия сделок поддерживаются и охраняются обычаями, традициями, законодательством, исполнение которого обеспечивают соответствующие общественные институты и государственные структуры. Если необходимых для поддержания определенного типа сделок обычаев и традиций нет, то рыночный механизм работать в сфере этих сделок не будет. Законодательство и обеспечивающие его институты, государственные структуры могут сформировать соответствующие обычаи, традиции, если они удовлетворяют потребности участников сделок.

Сделку следует отличать от передачи. Передача является одной из форм обмена и касается подарков, субсидий, благотворительных акций. Тот, кто передает подарок, рассчитывает на ту или иную выгоду (доброе расположение к себе, избавление от чувства вины и т.д.) либо желает поставить другую сторону в положение обязанной.

Рынок. Понятие сделка связано с понятием рынок.

Рынок – это совокупность существующих и потенциальных покупателей товара.

Чтобы разобраться в природе рынка, представим себе три разных способа удовлетворения людьми своих нужд. Первый способ – самообеспечение, когда каждый может самостоятельно добыть для себя все необходимое. Эффективность такой деятельности очень низка. Второй способ – децентрализованный обмен, когда каждый человек рассматривает всех остальных в качестве потенциальных покупателей. Это очень сложно и малоэффективно в части обмена.

Третий способ – централизованный обмен. На сцене появляется новое лицо – купец. Он посредник между производителями и покупателями в месте под условным названием рыночная площадь. Производитель поставляет конкретные товары, а купец обменивает их на все, что необходимо. Таким образом, для приобретения товаров, предлагаемых другими, покупатель имеет дело с одним купцом, а не со многими отдельными лицами. Появление купца резко уменьшает общее число сделок, необходимых для осуществления обмена в каких-то заданных объемах. Купец и централизованный рынок повышают торгово-операционную эффективность экономики.

По мере увеличения числа лиц и сделок растет число купцов и рынков. В развитом обществе рынок – это не конкретное место, где встречаются и осуществляют сделки покупатели и продавцы. Сделку можно совершить и, не вступая в непосредственный контакт с покупателем. Например, фирма дает рекламу товара по телевидению, собирает заказы от клиентов по телефону и рассылает товары почтой.

Денежный рынок – еще один важный рынок, который дает возможность занимать, ссужать, копить деньги и гарантировать их сохранение. С его помощью происходит перераспределение ресурсов от менее эффективно действующих предприятий и предпринимателей к действующим более эффективно.

Маркетинг. Понятие рынок приводит, наконец, к завершающему понятию цикла – маркетингу.

Маркетинг – это человеческая деятельность, так или иначе имеющая отношение к рынку. Маркетинг – это работа с рынком ради осуществления обменов, цель которых – удовлетворение человеческих нужд и потребностей. Таким образом, мы возвращаемся к определению Ф. Котлера: маркетинг вид человеческой деятельности, направленной на удовлетворение нужд и потребностей посредством обмена [2].

Процесс обмена требует работы. Тому, кто хочет продавать, необходимо искать покупателей, выявлять их нужды, создавать соответствующие товары, продвигать их на рынок, складировать, перевозить, договариваться о ценах.

Основу маркетинговой деятельности составляют исследование и разработка товара, налаживание коммуникации, организация распределения, установление цен, развертывание службы сервиса.

Общей целью маркетинга является достижение рыночного согласия между производителями и потребителями, продавцами и покупателями при обоюдной выгоде и в наилучших психологических условиях.

Помимо определения Филиппа Котлера, существует более тысячи различных определений маркетинга, к наиболее понятным, лаконичным и емким можно отнести:

Маркетинг – это предвидение, управление и удовлетворение спроса на товары и услуги, организации, людей, территории и идеи посредством обмена (Эванс и Берман).

Маркетинг представляет собой процесс планирования и воплощения замысла, продвижения и реализации идей, товаров и услуг посредством обмена, удовлетворяющего целям отдельных лиц и организаций (Американская ассоциация маркетинга).

Маркетинг – понять клиента, увидеть цель, достичь ее, всегда помня, что в итоге должен потолстеть кошелек (Сергей Васильев).

Маркетинг есть просто цивилизованная форма ведения военных действий, где большинство сражений выигрывается словами, идеями и тренированным мышлением (Альберт В. Эмери).

Цели, задачи и функции маркетинга

Существуют различные подходы к определению маркетинговых целей предприятия и их ранжированию.

Маркетинг не является альтруистической деятельностью, поэтому основная его цель – экономическая: увеличение прибыли. Достигается она при условии выполнения социальной цели – удовлетворения индивидуальных потребностей клиентов. Однако цели предприятия и желания отдельных индивидуумов иногда могут не соответствовать целям всего общества и даже носить асоциальный характер (потребление товаров, иррациональных с точки зрения общества: алкоголь, табак, наркотики).

В связи с необходимостью гармонизации маркетинга и соответствия маркетинговой деятельности интересам всего общества возникает третья цель – удовлетворение общественных интересов.

Сторонники максимально возможного уровня потребления считают, что цель маркетинга – облегчить и стимулировать максимально высокое потребление, в свою очередь, создающее условия для максимально высокого производства, максимально высокой занятости и богатства.

Представители направления максимально широкого выбора товаров считают, что система маркетинга должна дать потребителю возможность найти товары, наиболее отвечающие его вкусу. Тем самым, утверждают они, потребитель максимально улучшит свой образ жизни и обретет счастье. К сожалению, максимальное удовлетворение потребительского выбора и вкусов требует огромных затрат.

Таким образом, истинная цель системы маркетинга мировой наукой и практикой пока не установлена и находится в стадии определения единого толкования.

Среди основных задач маркетинга можно выделить:

- исследование, анализ и оценку нужд реальных и потенциальных потребителей, продукции предприятия;
- маркетинговое обеспечение разработки новых товаров (услуг) предприятия;
- анализ, оценку и прогнозирование состояния и развития рынков, на которых действует предприятие, включая исследование деятельности конкурентов;
- формирование ассортиментной политики предприятия;
- участие в формировании стратегии и тактики рыночного поведения предприятия, включая разработку ценовой политики;
- выработку сбытовой политики предприятия;
- реализацию коммуникационной политики предприятия [5].

От специфики деятельности фирмы зависит, какие функции маркетинга целесообразно применять, а какие – нет, но их можно объединить в четыре основные группы:

1. Аналитическая функция.
2. Продуктово-производственная функция.
3. Сбытовая функция.
4. Функция управления, коммуникаций и контроля.

Аналитическая функция представляет собой изучение внешней и внутренней среды фирмы, например: анализ рынка, изучение его состояния и динамики; исследование поведения потребителей и поставщиков продукции; анализ деятельности конкурентов и посредников и т.д. Продуктово-производственная – подразумевает под собой создание нового товара, наиболее полно соответствующего потребностям рынка и обладающим высокой конкурентоспособностью за счет предварительного изучения рынка. Сбытовая функция – система маркетинга обеспечивает создание таких условий сбыта товара, чтобы он всегда был в нужном месте в нужное время в необходимом количестве и нужного качества, – это обеспечивает политика ФОССТИС (Формирование спроса и стимулирование сбыта). Функция управления, коммуникаций и контроля должна обеспечивать уменьшение степени неопределенности и риска в хозяйственной деятельности (составление стратегических планов) и обеспечивать сосредоточение ресурсов на выбранных приоритетных направлениях, то есть контроль за выполнением долгосрочных планов.

2. Уровни маркетинга в ОФК

Современные отрасли хозяйствования, промышленности, социально-культурной сферы отличаются рядом важных особенностей с точки зрения характеристик производимого продукта, сервиса и организации производства. Так, в си-

стему индустрии туризма входят специализированные предприятия, организации и учреждения:

- предприятия по разработке и реализации туристского продукта (туроператоры и турагенты);
- предприятия, предоставляющие услуги по размещению (гостиницы, мотели, кемпинги, пансионаты, дома отдыха и др.);
- предприятия питания (рестораны, кафе, бары, столовые и др.);
- транспортные предприятия (автопредприятия, авиационные предприятия, железнодорожные ведомства, предприятия морского и речного транспорта и др.);
- рекламно-информационные туристские учреждения (рекламные агентства, рекламные бюро, информационно-туристские центры и др.);
- предприятия торговли;
- предприятия сферы досуга в туризме (киноконцертные залы, залы игровых автоматов и др.);
- общественные туристские организации и объединения;
- координирующие и регулирующие органы в туризме на национальном, региональном и муниципальном уровнях [2].

Практически все они в той или иной степени вынуждены заниматься маркетингом. При этом следует учитывать, что для бюро путешествий, ресторана и транспортного предприятия конечные цели и содержание маркетинга не одинаковы. Так, туристская фирма за счет удовлетворения потребностей клиентов стремится увеличить свою прибыль. Национальная, региональная или муниципальная администрация хотят привлечь в регион как можно больше туристов. Общественная туристская организация желает поднять свою значимость и показать полезность своей профессиональной деятельности.

Вышеизложенное, позволяет выделить следующие уровни маркетинга:

- маркетинг предприятий;
- маркетинг производителей услуг;
- маркетинг общественных организаций;
- маркетинг территорий и регионов.

Первые два уровня относятся к сфере коммерческого маркетинга.

Маркетинг предприятий, являющихся основным звеном предпринимательской деятельности, представляет собой процесс согласования их возможностей и запросов потребителей. Результатом этого процесса является предоставление услуг, удовлетворяющих их потребности, и получение предприятием прибыли, необходимой для его развития и лучшего удовлетворения запросов потребителей в будущем.

Маркетинг производителей услуг рассматривается как система комплексного изучения потребностей и спроса с целью организации предоставления услуг, максимально ориентированных на удовлетворение нужд конкретных потребителей, и обеспечения наиболее эффективных форм и методов обслуживания.

Следующие два уровня характеризуют сферу некоммерческого маркетинга.

Маркетинг общественных организаций (союзов, ассоциаций и т.п.), представляющих и защищающих коллективные интересы предпринимателей, понимается как деятельность, направленная на создание, поддержание или изменение благоприятного общественного мнения. Создание общественного мнения – это, по сути, управление маркетингом, сместившееся с уровня продуктов на уровень всей организации.

Маркетинг территорий и регионов – деятельность, предпринимаемая с целью создания, поддержания или изменения поведения клиентов по отношению к конкретным населенным пунктам, регионам или даже странам в целом. Подобной деятельностью занимаются регулирующие и координирующие органы на муниципальном, региональном и национальном уровнях.

Таким образом, в систему маркетинга интегрированы различные институциональные единицы (государственные, национальные, региональные и местные органы управления, отраслевые и межотраслевые общественные организации, предприятия). Здесь возникает проблема вертикальной координации мероприятий, необходимой для того, чтобы не допустить дублирования и добиться оптимального учета и соблюдения интересов клиентов, предприятий и общества в целом [2].

Разделение маркетинговых функций институтов различных уровней может быть примерно следующим.

Важнейшими маркетинговыми задачами государственных и местных органов управления являются:

– проведение маркетинговых исследований (прогноз, определение тенденций развития рынка, определение целевых групп на национальном и местном уровнях). Это дорогостоящее мероприятие, когда необходимо привлечение большого количества экспертов, координация усилий многих организаций и объединений. Поэтому вполне естественно, что государство должно играть здесь ведущую роль:

- разработка стратегических национальных, региональных и местных маркетинговых концепций с рекомендациями по их реализации для предприятий;
- поддержка (инвестиционная и правовая) развития инфраструктуры;
- консультационные услуги по вопросам реализации маркетинговых концепций;
- создание привлекательного имиджа, образа страны (региона);
- осуществление мероприятий по связям с общественностью и в области рекламы.

Одна из основных целей маркетинга – установление максимально возможной планомерности и пропорциональности в деятельности туристского предприятия. Главная задача состоит в том, чтобы уменьшить степень неопределенности и риска, а также обеспечить концентрацию ресурсов на выбранных приоритетных направлениях развития. Достижение этой задачи невозможно без продуманного и всеобъемлющего планирования. Без него трудно добиться со-

гласованных действий внутри туристского предприятия, сложно поддерживать приоритетность одних направлений деятельности не в ущерб другим и, наконец, теряется сама суть контроля, который без учета ориентиров, вырабатываемых в процессе планирования, превращается в пустую формальность.

Стратегическое маркетинговое планирование – процесс разработки специфических стратегий, способствующих достижению целей фирмы на основе поддержания стратегического соответствия между ними, ее потенциальными возможностями и шансами в области маркетинга.

Смысл и особенности стратегического маркетингового планирования заключаются в том, что оно:

- поддерживает целенаправленный и устремленный в будущее образ мышления и поступков;
- координирует решения и действия в области маркетинга;
- сдерживает стремление к максимизации текущей прибыли в ущерб решению долгосрочных задач;
- ориентирует в большей степени на предвидение будущих изменений внешней среды, нежели на реагирование на уже происходящие изменения;
- позволяет руководству организации установить обоснованные приоритеты распределения всегда относительно ограниченных ресурсов, наметить конкретные цели и сконцентрировать все свои усилия на их достижение;
- служит для информирования сотрудников о целях и необходимых ресурсах и является предпосылкой конструктивной критики;
- мотивирует сотрудников, если от достижения целей предприятия зависит достижение их личных целей (карьера, зарплата, престиж);
- дает возможность обоснованно разрабатывать программы маркетинга, ориентированные на достижение поставленных целей;
- создает предпосылки для оценки и контроля результатов.

В рамках стратегического маркетингового планирования различают ряд уровней:

- ситуационный анализ;
- планирование целей предприятия;
- разработка альтернативных стратегий;
- выбор и оценка стратегии;
- разработка программы маркетинга.

Выбор маркетинговой стратегии осуществляется руководством туристского предприятия. Основными, ключевыми факторами, которые должны быть в первую очередь учтены при выборе маркетинговой стратегии, являются следующие.

Конкурентные преимущества организации, ее сильные стороны могут играть решающую роль при выборе маркетинговой стратегии. Так, ведущие, лидирующие предприятия должны стремиться к максимальному использованию возможностей, определяемых их положением на рынке. Слабым же организациям следует выбирать те стратегии, которые могут привести к улучшению их места на рынке.

Цели организации придают уникальность и оригинальность выбору стратегии применительно к каждому конкретному предприятию. В целях отражено то, к чему стремится организация, на что направлена ее общая стратегия. С последней же самым тесным образом связана стратегия маркетинга. По мнению преподавателя Гарвардской школы бизнеса Д. Хансена, «80 % стратегии предприятия – это стратегия маркетинга». Если же, например, цели организации не предполагают ее интенсивного роста, то и не могут быть выбраны соответствующие маркетинговые стратегии, даже несмотря на то, что для этого имеются все предпосылки, как на рынке, так и в потенциале предприятия.

Интересы и отношения руководства играют очень большую роль при выборе маркетинговой стратегии. Руководители могут быть склонны к риску или, наоборот, стремиться любыми способами избегать его. Именно это может быть решающим при выборе стратегии. Существенное влияние оказывают также личные симпатии или антипатии руководителей предприятия.

Финансовые ресурсы предприятия очень существенно сказываются на выборе стратегии. Дело в том, что любые изменения в поведении организации, такие, например, как освоение новых сегментов рынка, разработка новых продуктов, требуют больших финансовых затрат.

Сильным ограничительным фактором при выборе маркетинговой стратегии является квалификация персонала.

Обязательства предприятия по предыдущим стратегиям создают некоторую инерционность в его развитии. Невозможно полностью отказаться от всех предыдущих обязательств, в связи с переходом к новым стратегиям. Поэтому при выборе новых стратегий необходимо учитывать тот факт, что еще некоторое время будут действовать прежние обязательства, которые, соответственно, будут сдерживать или корректировать возможности реализации новых стратегий.

Во всех случаях при выборе стратегии должен обязательно приниматься во внимание временной фактор. Дело в том, что и возможности, и угрозы для организации, а также планируемые изменения всегда имеют определенные временные границы. Предприятие не в любой момент и не в любые календарные сроки может осуществлять стратегию, а только тогда, когда для этого появляется возможность.

Оценка выбранной стратегии производится по критериям ее соответствия:

- целям предприятия (анализ правильности и достаточности учета при выборе стратегии основных факторов, определяющих возможность ее реализации);

- состоянию и требованиям внешней маркетинговой среды (насколько стратегия увязана с требованиями со стороны основных субъектов окружения; в какой степени учтены факторы динамики рынка, развития жизненного цикла продукта; приведет ли стратегия к появлению новых конкурентных преимуществ и т.п.);

- потенциалу и возможностям предприятия (в какой степени выбранная стратегия увязана с другими стратегиями; соответствует ли она возможностям

персонала; позволяет ли существующая структура успешно реализовать стратегию и т.п.);

– степени риска (реалистичность предпосылок, заложенных в основу выбора стратегии; к каким негативным последствиям может привести провал стратегии; оправдывает ли возможный положительный результат риск потерь от провала в реализации стратегии) [2].

3. Разработка программы маркетинга. Маркетинговые коммуникации

Маркетинг предполагает решение не только относительно пассивной задачи детального, всестороннего и тщательного изучения требований потребителей и адаптации к ним предлагаемых услуг, но и активной задачи по формированию спроса и стимулированию сбыта в целях увеличения объемов продаж, повышения эффективности и прибыльности деятельности на рынке. Именно этому призван служить комплекс маркетинговых коммуникаций.

Коммуникации рассматриваются как процесс обмена информацией, ее смысловым значением между двумя и более людьми.

Различают межличностные (общение и взаимодействие) и неличностные коммуникации. Межличностные коммуникации осуществляются между двумя или более лицами, которые непосредственно общаются друг с другом без или с использованием каких-либо средств коммуникаций (телевидение, телефон, Интернет и т.д.). Неличностные коммуникации осуществляются в условиях отсутствия личного контакта и обратной связи с использованием в зависимости от ситуации средств массового и избирательного воздействия (печать, радио, телевидение, рекламные щиты, плакаты, листовки и т.д.).

Роль коммуникаций состоит в том, чтобы вносить согласованность в обеспечение нормального функционирования внутренней среды предприятия и его взаимодействия с внешней средой. Значимость коммуникаций в деятельности предприятия обусловлена тем, что они являются:

- источником и носителем информации;
- средством осознанного воздействия на рынок;
- инструментом повышения эффективности маркетинговой деятельности.

Эффективная коммуникация характеризуется тем, что переданная информация должна быть понята в соответствии с ее первоначальным значением. Она может быть определена как система, включающая четыре основных компонента:

- коммуникатора (отправителя), посылающего информацию;
- адресата, принимающего информацию;
- саму информацию;
- коммуникационную систему, несущую объект коммуникаций, о которых хочет поведать коммуникатор.

В конечном итоге в эту систему входит и достигнутый результат, изменения, которые вызывают у адресата принятые сообщения. Они могут быть следующими: изменения в знаниях адресата; изменения установок и убеждений

адресата; изменение явного поведения адресата. Обратная связь – реакция адресата на сообщение коммуникатора. Учет обратной связи предполагает ориентацию туристского предприятия на адресата, что особенно важно в системе маркетинга.

Следовательно, в наиболее общем виде комплекс маркетинговых коммуникаций – это система мероприятий, направленных на установление и поддержание-определенных взаимоотношений организации с адресатами коммуникаций [2].

Целевые аудитории коммуникаций. В основных адресатах выделяются:

1. Сотрудники самой организации. Достижение поставленных перед ней целей в огромной степени зависит от того, насколько руководство достигло взаимопонимания с персоналом, насколько сильна мотивация сотрудников, какой психологический климат царит в коллективе. Наиболее часто используемыми средствами коммуникаций в данном случае являются материальные стимулы результатов работы, система продвижения по службе, система привилегий, конкурсы среди сотрудников, спонсорство.

2. Действительные и потенциальные потребители (целевой рынок). Система коммуникаций с целевым рынком отличается чрезвычайным разнообразием форм, средств и инструментов. Желаемая с точки зрения организации ответная реакция может существенно отличаться в зависимости от конкретной маркетинговой ситуации. В идеале она выражается в приобретении продукта, предлагаемого фирмой – источником (отправителем) коммуникаций.

3. Маркетинговые посредники. В их число входят торговые посредники, а также лица и фирмы, способствующие выполнению отдельных маркетинговых функций (например, агентства маркетинговых исследований, рекламные агентства и т.д.). Особенностью данного адресата коммуникаций является то, что маркетинговый посредник (например, рекламное агентство) может быть промежуточным звеном в коммуникации фирмы с целевым рынком и контактными аудиториями.

Средствами коммуникаций в адрес маркетинговых посредников являются реклама (в том числе совместная), система скидок, конкурсы, пропаганда и т.д. Ожидаемая реакция – деловое партнерство в атмосфере взаимопонимания и взаимопомощи в осуществлении маркетинговых мероприятий.

4. Контактные аудитории в силу определенных условий влияют на успех организации. Основными средствами коммуникаций могут быть пропаганда, реклама, спонсорские мероприятия, участие в решении социальных проблем города, региона и т.д. В качестве ответной реакции контактных аудиторий организация ожидает содействия ее деятельности, формирования и поддержания положительного имиджа или, по крайней мере, отсутствия противодействия.

5. Производители услуг – клубы, организации предоставляющие услуги по размещению, питанию, транспортному обслуживанию и т.д. В качестве инструментов коммуникационного воздействия могут использоваться реклама, пропаганда. Ожидаемая ответная реакция – деловое сотрудничество на взаимовыгодных условиях.

б. Органы государственной власти и управления (как законодательные, так и исполнительные). Для установления и поддержания взаимоотношений с ними могут быть использованы лоббирование, участие в общегосударственных программах (экономических, экологических, культурных), презентации, участие в выставках и т.д. Желаемая ответная реакция – установление режима наибольшего благоприятствования деятельности организации, предприятия.

Элементы комплекса коммуникаций. Маркетинговые коммуникации занимают особое место в деятельности, так как представляют собой наиболее активную часть комплекса маркетинга. В комплекс коммуникаций входят четыре основных элемента:

- личная продажа;
- стимулирование сбыта;
- пропаганда;
- реклама.

Под личной продажей понимают непосредственный контакт представителя организации с одним или несколькими потенциальными покупателями с целью представления продукта и совершения продажи.

Кратковременные побудительные меры приобретения продукта составляют содержание стимулирования сбыта.

Под пропагандой чаще всего понимают работу по связям с общественностью (public relations), направленную на создание и поддержание доброжелательных отношений и взаимопонимания между ней и физкультурно-спортивной организацией.

Реклама – это оплаченная форма неличностного представления продукта и формирования спроса на него, а также создания имиджа предприятия.

Каждому элементу комплекса коммуникаций присущи специфические приемы и методы. Однако все они преследуют одну цель – содействовать успешному решению стратегических и тактических задач реализации концепции маркетинга. Благодаря правильному сочетанию и использованию всех четырех составляющих элементов комплекса обеспечивается так называемое продвижение на рынок. Элементы комплекса коммуникаций часто называют также каналами коммуникаций.

Элементы маркетинговых коммуникаций постоянно и тесно взаимосвязаны между собой и другими составляющими комплекса маркетинга, поэтому в маркетинговой деятельности их трудно различить, выделить в чистом виде (тем более что в этом нет практической необходимости). Так, например, часто очень трудно отличить престижную рекламу от пропаганды. Личная продажа, с одной стороны, – это один из видов сбыта (прямой маркетинг), а с другой – высокоэффективный прием в установлении взаимоотношений с клиентами.

Таким образом, отсутствует четкая граница между элементами коммуникаций и другими составляющими комплекса маркетинга. Комплекс же маркетинговых коммуникаций объединяет специфические средства и приемы, непосредственной задачей которых является формирование взаимоотношений с целевыми аудиториями (адресатами).

Планирование и осуществление на предприятии комплекса коммуникаций предполагает:

1. Разработку коммуникационной стратегии.
2. Подготовку и проведение конкретных мероприятий по каждому из составляющих элементов комплекса коммуникаций.

Разработка коммуникационной стратегии. Коммуникационная стратегия разрабатывается на основе принятой предприятием общей стратегии маркетинга и с учетом соответствующих стратегий в области продукта, цен и сбыта [2].

Процесс разработки коммуникационной стратегии в общем виде представляет собой последовательность этапов:

1. Определение адресата.
2. Установление целей коммуникаций.
3. Выбор структуры комплекса коммуникаций.
4. Разработка бюджета.
5. Анализ результатов.

Определение адресата и целей коммуникаций. На первом этапе выявляются адресаты, т.е. целевые аудитории, – получатели коммуникационных обращений. Как уже отмечалось, целевыми аудиториями могут быть реальные и потенциальные клиенты, маркетинговые посредники, производители туристских услуг, контактные аудитории, органы государственной власти и управления:

Выбор целевых аудиторий определяет соответствующие цели коммуникаций [2].

Очевидно, что многочисленность и многообразие целей маркетинговых коммуникаций, их существенная специфика, которая определяется субъективностью восприятия адресатом коммуникационных сигналов, не позволяют дать их всеобъемлющую и исчерпывающую характеристику. Тем не менее, цели наглядно иллюстрируют комплексный характер маркетинговых коммуникаций.

Каждая цель соответствует конкретному состоянию целевой аудитории и устанавливается для ее перевода в желаемое состояние.

Типичные цели маркетинговых коммуникаций:

- создание осведомленности;
- предоставление необходимой информации;
- создание положительного имиджа;
- формирование благожелательного отношения;
- подтверждение имиджа;
- создание предпочтения;
- формирование убежденности;
- побуждение к приобретению продукта;
- увеличение объема продаж;
- изменение поведения целевой аудитории.

Для выбранной стратегии разрабатывается программа маркетинга, которая дает ответы на вопросы:

- что будет сделано?
- когда?

- где?
- кем?
- какие для этого необходимы средства?

Следовательно, на этапе разработки программы речь идет в основном о выборе, значении и форме элементов маркетинга, об объединении их в наиболее оптимальный с точки зрения поставленных целей комплекс, а также о распределении финансовых средств, в рамках бюджета маркетинга.

Структура маркетинговых программ может быть различной. Однако суть их, как правило, типичная. В начале программы освещаются итоги деятельности предприятия за предыдущий период. Затем приводится краткий анализ и прогноз отобранного в результате маркетинговых исследований целевого рынка. Далее указываются основная цель или цели фирмы на последующий планируемый период деятельности, а также основные глобальные направления выбранной маркетинговой стратегии.

Наибольшую часть программы маркетинга занимает описание инструментария и способов реализации поставленных стратегических целей, т.е. набор конкретных маркетинговых мероприятий по реализации частных конкретных стратегий комплекса маркетинга:

- продуктовой стратегии;
- ценовой стратегии;
- сбытовой стратегии;
- коммуникационной стратегии.

В большинстве маркетинговых программ указываются содержание и план маркетинговых исследований, методика информационного обеспечения, определяются потребности в ресурсах (денежных, материальных, трудовых и др.).

В заключительной части программы дается предварительная оценка эффективности программы, предусматриваются меры по контролю за ходом ее выполнения, а также приводится расчет бюджета маркетинга.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: уч. пос. для уч. заведений / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М.: Сов.спорт, 1996. – 587 с.

2. Еншин, М.М. Спортивный менеджмент и маркетинг: учебно-методический комплекс для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / М.М. Еншин, В.Ю. Дятлов. – Новополоцк: ПГУ, 2008. – 252 с.

3. Мусаелов, Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А.Мусаелов, Л.Н.Нифонтова. – М: Профиздат, 1985.

4. Филин, В.П. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М: Физкультура и спорт. – 1972. – 156 с.

5. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

6. Фурманов, А.Г. Оздоровительно-рекреативная физическая культура (взрослое население). – Минск, 1996. – Ч. 4: Нетрадиционные средства оздоровления: учеб. пособие.

7. Фурманов, А.Г. Производственная физическая культура: учеб. пособие. Ч. II. Послетрудовая реабилитация. – Минск: БГОИФК, 1992.

8. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1988.

9. Производственная физическая культура: учебно-методическое пособие для студентов ИФК, слушателей ФПК, инструкторов по производственной гимнастике и специалистов физической культуры и спорта / Под редакцией Голубевой Г.Н. – Набережные Челны : КамГИФК, 2003. – 97 с.

ТЕМА 49. АГИТАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКАЯ РАБОТА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, РЕКЛАМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Понятие «агитационно-пропагандистской работы», цель, задачи.
2. Характеристика форм (устной, наглядной, показательной, печатной) и средств (периодическая печать, радио, телевидение, интернет) агитационно-пропагандистской работы, их сочетание в практике ОФК.
3. Реклама оздоровительных услуг.

1. Понятие «агитационно-пропагандистской работы», цель, задачи

Идеология – это система, концептуально оформленных представлений и идей, которая выражает интересы, мировоззрение и идеалы различных субъектов политики – классов, наций, общества, политических партий, общественных движений. В идеологии осознаются и оцениваются отношения людей к властным структурам, друг к другу, а также формулируются цели и программы социально-политической и экономической деятельности человека, направленной на закрепление избранной социально-политической и экономической модели развития.

Идеология органично связана с существующим образом жизни. Она также испытывает на себе влияние современных знаний, исторических традиций, общественных и нравственных устоев. Идеология не может быть абстрактной и оторванной от реальной жизни общества и человека. Идеологию невозможно у кого-либо позаимствовать. Она формируется в конкретных условиях и теоретически оформляется с учетом исторического времени и национальных традиций. Эффективно функционировать в обществе способна лишь та идеология, которая выражает интересы и потребности подавляющего большинства граждан.

Структурными элементами идеологии являются политические теории и

идеи, социально-политические идеалы, ценности, политические программы, политические символы. Для идеологии характерна неразрывная связь с политической символикой, которая выражает принадлежность человека к определенному этническому и государственному сообществу, движению, организации. Специфика идеологии состоит в том, что идеология в отличие от науки включает в себя не только знание о социально-политической жизни, но и социально-политические ценности, ценностное отношение к историческим и политическим процессам, оценку моделей исторического развития, соотношения политических сил, которая выражает интересы государств, политических партий или социальных движений.

Закономерности идеологического развития формируются и функционируют, проходя через общественное сознание людей. В этой связи, при выяснении механизма функционирования идеологии важно учитывать диалектическую взаимосвязь идеологии, общественной психологии и общественного сознания. Задача государства состоит в том, чтобы формирование идеологии происходило на рациональных и гуманных идеях и принципах, на собственной исторической почве.

Следует понимать, что идеология составляет духовную опору государства, которое в силу этого всегда будет стремиться ее распространять и защищать от критики. Идеология, образно говоря, и есть единственно возможная государственная религия, не имеющая прямого отношения ни к одной реально действующей конфессии. Поэтому всегда будет существовать противоречие между идеологией государства и идеями отдельных граждан и социальных групп. И это вполне естественно, так как, большинство граждан любой страны интересуется, в первую очередь то, что может им быть полезным и принести выгоду в реальной жизни.

Таким образом, СМИ должны исходить из того, что политическая идеология – это неотъемлемый элемент структуры общественного сознания. Поэтому, как и общественное сознание в целом, политическая идеология может не только отражать политическую реальность, но ускорять, искажать и тормозить политические процессы.

Закономерности идеологического развития формируются и функционируют, проходя через общественное сознание людей. В этой связи, при выяснении механизма функционирования идеологии важно учитывать диалектическую взаимосвязь идеологии, общественной психологии и общественного сознания

Политическая идеология при этом обладает не абсолютной, а относительной самостоятельностью: она создается субъектами политического процесса, применяется ими, проявляется в их деятельности. Это позволяет утверждать, что политическая идеология – неотъемлемый компонент любого современного общества и государства, так как она возникает и существует там и тогда, где и когда появляется политический процесс и его субъекты. Иными словами политическая идеология будет существовать до тех пор, пока будут иметь место политика и политический процесс, как неотъемлемые компоненты обще-

ственного бытия.

Иными словами, социально-информационным пространством протекания идеологических процессов является политическая коммуникация, которая выступает как «процесс передачи политической информации, посредством которого информация циркулирует между различными элементами политической системы, а также между политической и социальными системами».

Общепринято относить к основным формам политической коммуникации:

1. Межличностную неформальную политическую коммуникацию.
2. Устную и письменную агитацию и пропаганду, осуществляемую через общественно-политические институты и организации.
3. Печатные и электронные СМИ, Интернет-СМИ.

Пропаганда – форма политической коммуникации, задача которой состоит в том, чтобы распространять среди аудитории СМИ определенную идеологию. Иными словами, можно рассматривать пропаганду как активизированную идеологию. Но при этом следует помнить, что пропаганда в отличие от идеологии условно разделяется на три основных типа. Первый – «белая» пропаганда, при которой источник информации хорошо известен, а сама информация в целом релевантная по отношению к представленным в ней событиям и фактам. Второй тип – «серая» пропаганда, при которой источник информации однозначно не идентифицируется, а содержание информации требует проверки и критического восприятия. Наконец, «черная» пропаганда, которая скрывает источник информации, либо таковой вообще реально не существует, а информация содержит ложь, сфабрикованные факты, построена на подмене понятий. Для того, чтобы различить тип пропаганды в СМИ используется система десятиступенчатого анализа ее содержания, разработанная Г.С.Джоуэттом и В.О.Доннелом, которые под идеологией подразумевают комплекс убеждений, ценностей, форм поведения и установок.

Поэтому, первая ступень анализа содержания пропаганды охватывает идеологию и цель пропагандистской кампании. Вторая ступень включает анализ контекста, в котором осуществляется пропагандистский процесс (время, основные события, доминирующие умонастроения и стереотипы). Третья ступень предполагает анализ источника пропагандистской информации. Четвертая ступень предполагает изучение структуры организации, осуществляющей пропаганду. Пятая ступень предусматривает анализ конкретной (целевой) аудитории, на которую ориентирована пропагандистская кампания в СМИ: массовая, элитная или институализированная аудитория. Шестая ступень – анализ механизмов и технических приемов использования СМИ в пропагандистской кампании. На седьмой ступени необходимо выявить и проанализировать специфические технические приемы, используемые для достижения максимального пропагандистского эффекта. Например, одним таких приемов является «создание резонанса», которое предусматривает акцентирование пропаганды на чувства и эмоции массовой аудитории. Восьмая ступень охватывает детальный анализ реакции аудитории на используемые механизмы и приемы пропаганды. Девятая ступень – это

анализ форм, методов и содержания контрпропаганды. Наконец, на последней ступени системного анализа поводится итог и дается оценка эффективности пропагандистской кампании и участия в ней СМИ.

С учетом вышеизложенного, агитация в СМИ может рассматриваться как стандартная пропагандистская деятельность по распространению определенных идеологических доктрин и стимулированию политической активности населения региона или страны. Другими словами, понятие «агитация» не несет изначально в себе никакой негативной нагрузки, а тем более не может быть характеристикой какой-либо определенной политической системы. Функцию агитации выполняют политические институты и СМИ во всех современных обществах, независимо от уровня развития в них демократии и свободы совести.

Таким образом, вполне правомерным и обоснованным является вывод о том, что «сущность идеологических функций журналистики состоит в том, чтобы постоянно способствовать росту и развитию сознательности масс путем всесторонней ориентации в действительности, выражающейся в формировании всех компонентов массового сознания при акцентированном внимании к задачам по развитию и активизации общественного мнения». Не случайно в соответствии с характером и структурой идеологических функций находятся творческие формы деятельности в журналистике – публицистический, научный и художественный типы творчества, а также основные творческие методы: констатации (информационный), публицистики, эссеистский и метод деловой аналитики.

Особенности деятельности средств массовой информации в Республике Беларусь наиболее продуктивно с научной точки зрения рассматривать, отталкиваясь от реальной информационной стратификации нашего общества. Суть ее в том, что информационное поле – это устойчивая совокупность социальных и политических связей и отношений, в которых массовая информация выступает как социальный и политический ресурс, а журналистика и/или СМИ как социальный и политический институт. Печатные и электронные СМИ, прежде всего массово – политические, как субъекты информационного поля не только формируют в нем свой информационный сегмент, но одновременно позиционируют себя в вертикальной и горизонтальной структуре идеологических и политических процессов. Это, в свою очередь означает, что в настоящее время СМИ являются одновременно и объектом идеологического воздействия, и субъектом идеологических процессов.

Подход к журналистике как к социальному и политическому институту позволяет выделить шесть основных социальных типов СМИ в информационном поле Беларуси:

1. Государственные СМИ, создаваемые и финансируемые органами государственной власти и управления.
2. Государственно-общественные СМИ.
3. СМИ организаций и структур гражданского общества, открыто отстаивающие и пропагандирующие их позиции и выходящие на их средства.

4. Альтернативные СМИ, которые финансируются негосударственными структурами, и деятельность которых направлена на формирование общественного мнения, взглядов, оценок, отличающихся от официально принятых.

5. СМИ коммерческого характера, создаваемые ради получения прибыли.

6. СМИ неполитических структур и организаций, имеющие «узкую» специализацию и специфическую аудиторию.

С точки зрения количественных характеристик информационное поле Беларуси включает более 2000 печатных периодических издания, 7 информационных агентств, более 50 программ телевидения, 130 программ радиовещания. В структуре периодических печатных изданий самая большая группа – массово-политические печатные СМИ (более 300), подавляющее большинство из которых – региональные массово политические газеты, в том числе 135 государственных и более 50, представляющие структуры гражданского общества, коммерческие и альтернативные СМИ.

Если следовать постулатам Эйнштейна, то, чем больше энергия тела, тем больше оно деформирует пространство вокруг себя. С этой позиции, в наибольшей степени влияет на информационное поле страны телевидение, которое пытается охватить все это поле, все другие СМИ, аудитории, общество в целом. Как указывал П.Бурдьё: «Политическая опасность, порождаемая обычным использованием телевидения, заключается в особой способности изображения производить то, что литературные критики называют эффектом реальности: телевидение показывает и заставляет поверить в то, что показывает телевидение, которое по идее является инструментом отображения реальности, превращается в инструмент создания реальности. Мы все больше и больше приближаемся к пространству, в котором социальный мир описывается и предписывается телевидением».

Согласно данным исследования Центра социологических и политических исследований в информационном поле Беларуси нет серьезной конкуренции между печатными и аудиовизуальными СМИ в силу безусловного доминирования телевидения как основного источника массово – политической информации.

Информацию из телепередач по проблемам политики получает 67,0% белорусской аудитории СМИ, по проблемам экономики – 59,8% и по проблемам культурной жизни – 61,3%. Причем в ряде регионов эти показатели существенно выше, чем в целом по республике. Например, телевидение является абсолютно доминирующим источником массовой информации по всем проблемам жизни общества для населения Витебской, Минской и Могилевской областей.

Приоритеты белорусской аудитории СМИ в выборе основных источников получения общественно-политической информации (в % от числа опрошенных).

2. Характеристика форм (устной, наглядной, показательной, печатной) и средств (периодическая печать, радио, телевидение, интернет) агитаци-

онно-пропагандистской работы, их сочетание в практике ОФК

В мире рыночных отношений, агитационно-пропагандистская работа претерпевает некоторые изменения и принимает условия конкурентной борьбы. Поэтому, жизненно важно, при организации деятельности структурных единиц, не только учитывать внешние условия, но и иметь вполне определенную ориентацию на формирование благоприятного «внешнего климата», проводить целенаправленную работу с общественностью, действительными и потенциальными клиентами. Решение этой задачи обеспечивается путем осуществления пропагандистских мероприятий, под которыми чаще всего понимают работу по связи с общественностью – «паблик рилайшнз - PR» (англ. public relations). Работа по связям с общественностью, направлена на изучение складывающегося общественного мнения и формирование доброжелательного отношения к предприятию и его деятельности со стороны целевых аудиторий и широких масс населения.

Главными причинами быстрого и широкого распространения PR в последние годы явилось:

1. Расширяющаяся свобода выбора для потребителя в условиях формирования рынка покупателя.
2. Развитие консюмеризма (общественное движение в защиту прав потребителей).
3. Усиление роли государства в регулировании рыночных отношений в целом и сферы туристской деятельности в частности.
4. Активизация местных контактных аудиторий (общинные организации, общественные объединения местных жителей и т. п.).

Указанные лица и организации являются основными адресатами коммуникаций в рамках пропаганды. Ее общая цель – установление двустороннего общения для выявления общих представлений или общих интересов, а также достижение взаимопонимания, основанного на правде, знании и полной информированности.

В качестве частных целей пропаганды можно выделить следующие:

1. Установление взаимопонимания и доверительных отношений между предприятием и общественностью.
2. Обеспечение предприятию известности.
3. Создание и подтверждение имиджа предприятия.
4. Популяризация сферы интересов предприятия в целом.
5. Опровержение искаженной и (или) неблагоприятной информации.
6. Обеспечение поддержки со стороны различных целевых аудиторий.

Следует отметить, что никакой «китайской стены» между пропагандой и прямой рекламой не существует, хотя между ними имеются определенные отличия (таблица 2).

Таблица 2 – Отличие пропаганды от традиционной прямой рекламы

Сравниваемые параметры	Пропаганда	Традиционная прямая реклама
Цель	Формирование ситуации успеха фирмы. Управляемый имидж. Решение не стандартных задач и устранение противоречий	Сбыт услуг
Наиболее типовые средства	Средства массовой информации + набор мероприятий пропаганды	Средства массовой информации
Постановка задачи	Руководство фирмы	Подразделения фирмы
Объект	Идеология, мировоззрение, мода, стиль и т. д.	Услуга
Характер мероприятия	Познавательный, ознакомительный, некоммерческий	Коммерческий

Подготовка и проведение пропагандистских мероприятий состоят из четырех взаимосвязанных этапов:

1. Анализ, исследование и постановка целей.
2. Разработка программы и бюджета мероприятий.
3. Осуществление программы.
4. Анализ и оценка результатов.

Указанные этапы часто называют системой RACE: Research (исследование), Action (действие), Communication (общение), Evaluation (оценка).

Для организации пропагандистской деятельности фирма может создать специальный отдел пропаганды и организации общественного мнения (или поручить эту работу конкретному сотруднику). В то же время фирма может обратиться за услугами в специализированные компании и институты по организации пропаганды.

Для достижения своих целей пропаганда использует разнообразные средства и приемы. С точки зрения субъектов она может осуществляться по нескольким направлениям, важнейшими из которых являются:

1. Организация связей со средствами массовой информации.
2. Связи с целевыми аудиториями.
3. Отношения с органами государственной власти и управления.

Установление прочных связей со средствами массовой информации (пресса, телевидение, радио) позволяет использовать их для распространения соответствующих сведений с целью привлечения внимания к деятельности предприятия и его продуктам.

Отношения со средствами массовой информации являются двусторонними. Фирма предоставляет материалы о своей деятельности и предпринимает шаги по выпуску комментариев и информационных сообщений. Взаимное доверие и уважение между фирмой и средствами массовой информации служат необходимой основой хороших отношений.

Основными приемами установления связей со средствами массовой ин-

формации являются:

1. Сообщения и информационные пакеты для прессы;
2. Рассылка в средства массовой информации пресс-релизов (или пресс-бюллетеней).
3. Организация пресс-конференций и брифингов.
4. Информационные поездки журналистов.
5. Интервью.
6. Личные контакты.

Сообщение для прессы – это статья информационного характера, главная цель которой заключается в том, чтобы сделать известными новые данные о деятельности фирмы.

Практически все средства массовой информации готовы помещать чисто информационные материалы, даже если они по-разному к ним относятся из-за различий в редакционной политике или читательской аудитории. Пресса всегда приветствует любую статью или информационное сообщение, содержащее элемент новизны. Главное, чтобы материал был достоверным и своевременным.

В зависимости от содержания различают сообщения, готовящиеся для:

1. Специализированной прессы (для профессионалов).
2. Прессы, предназначенной как для профессионалов, так и для широкого круга читателей.
3. Общественно-политических изданий.

Если сообщение должно быть подкреплено иллюстрациями и дополнительными материалами, необходимо подготовить информационный пакет для прессы.

В самом простом варианте информационный пакет представляет собой папку формата А4, содержащую сообщение и фотографии. В более широком смысле информационный пакет может содержать практически все, что можно переслать по почте: видео, аудио записи, книги, рекламные материалы. В него включаются материалы, которые могут заинтересовать журналиста, склонить его к написанию статьи или упоминанию о фирме в какой-либо публикации. Формирование информационных пакетов предполагает наличие на фирме специализированной фототеки, которая должна постоянно обновляться.

Распространенным способом подачи сообщений средствам массовой информации являются пресс-релизы. Они обычно включают краткие сведения о фирме, наиболее представительных продуктах, перспективах развития предприятия. Пресс-релизы направляются обычной почтой, по каналам компьютерной связи, раздаются журналистам на выставках, презентациях, благотворительных акциях. Главное требование, предъявляемое к пресс-релизу, заключается в том, что он должен быть четким, ясным, без двусмысленностей.

Важным приемом общения со средствами массовой информации являются пресс-конференции. Они проводятся обычно в тех случаях, когда тема содержит элементы либо новизны, необычности, либо актуальности. Пресс-конференции дают прекрасную возможность для распространения информации

о фирме.

Очень популярными во многих странах являются информационные поездки журналистов по выбранному маршруту за счет фирмы. Их цель – получить впоследствии одну или несколько статей, психологическое воздействие которых отличается от того, какое оказывает прямая реклама. Во многих случаях впечатление у целевых аудиторий бывает более выигрышным и более полным (эффект «взгляда со стороны») при том, что себестоимость организованных поездок в целом ниже, чем затраты на рекламу.

Важное место в пропаганде отводится организации интервью руководителей и специалистов предприятия, а также установлению доброжелательных, а по возможности и дружеских личных контактов с сотрудниками средств массовой информации (так называемого журналистского лобби).

В большинстве случаев от имени предприятия в отношении со средствами массовой информации вступает менеджер по связям с прессой. Он выполняет следующие основные функции:

1. Предоставляет материалы средствам массовой информации.
2. Обеспечивает комплексные информационные услуги.
3. Следит за сообщениями печати, радио, телевидения, оценивает результаты, принимает при необходимости меры по опровержению информации.

Установление и поддержание связей с целевыми аудиториями служат укреплению взаимопонимания между потребителем и предприятием. Для этого могут использоваться:

1. Общефирменная коммуникация.
2. Фирменные мероприятия.
3. Мероприятия событийного характера и др.

Общефирменная коммуникация представляет собой мероприятия, направленные на более глубокое понимание общественностью специфики деятельности предприятия. Это обеспечивается, прежде всего, путем участия в благотворительных акциях, общественной жизни города или территории, спонсорства в области культуры, спорта, здравоохранения и т. д. Спонсорство и благотворительность – запланированное вложение денежных средств в некоммерческую деятельность в надежде на то, что результатом этого будет улучшение имиджа фирмы и увеличение объема продаж. Необходимо тщательно выбирать мероприятия и объекты для спонсорства. Главным критерием является общественная значимость и известность мероприятий.

К элементам общефирменной коммуникации относится также пропаганда посредством распространения печатной продукции (рекламы, официальных отчетов о деятельности фирмы) в средствах массовой информации, среди деловых партнеров, постоянных клиентов, в учебных заведениях и т.д. Это во многом способствует формированию атмосферы открытости и доверия между фирмой и ее целевыми аудиториями.

Важное место в системе общефирменной коммуникации занимает участие представителей фирмы в работе съездов, семинаров, конференций профессиональных и общественных организаций, публичные выступления (в шко-

лах, на предприятиях, собраниях обществ защиты прав потребителей и т. д.), участие в общественной жизни города, региона, в том числе в представительских и выборных органах, членство в различных ассоциациях.

Фирменные мероприятия по своему характеру чрезвычайно многообразны. Они преследуют цели популяризации сферы интересов предприятия в целом, страны, региона или города, создания имиджа фирме и предлагаемым ею, программам, услугам. Примеры такой пропаганды – проведение дней фитнеса, дней фирмы, дней открытых дверей, гастрономических мероприятий (презентаций), пропагандистских кампаний (например, «Фитнес и экология»).

Мероприятия событийного характера могут быть связаны с:

1. Юбилеем фирмы или годовщиной начала ее деятельности на конкретном рынке.
2. Внедрением на рынок нового продукта или услуги.
3. «Юбилейным» клиентом (например, тысячный, десятитысячный и т.п.).

Отношения с органами государственной власти и управления направлены на получение возможности оказывать определенное влияние на принятие решений регулирующего характера, касающихся бизнеса в целом и деятельности конкретного предприятия в частности. Данное направление пропаганды может быть реализовано посредством следующих приемов:

1. Выдвижение «своих» людей в органы государственной власти и управления (формирование лобби).
2. Приглашение руководителей различного уровня к участию в торжествах, устраиваемых предприятием.
3. Лоббизм, заключающийся в работе с законодателями, правительственными и иными чиновниками, с целью добиться принятия или недопущения принятия какого-либо официального решения.
4. Консультирование, предусматривающее предоставление рекомендаций официальным органам по актуальным проблемам фитнеса и его общественной значимости.

Отличительные черты пропаганды (широкий охват целевой аудитории, многообразие применяемых форм, достоверность, ориентация на долгосрочную перспективу, возможность эффективного представления фирмы и ее услуг, невысокая стоимость контакта с целевой аудиторией) делают ее достаточно эффективным инструментом маркетинговых коммуникаций. Однако, к сожалению, большинство предприятий использует пропаганду недостаточно. А ведь она в отличие от других средств коммуникаций не требует значительных средств, более того, пропаганда очень часто оказывается даже эффективнее рекламы. Это связано с тем, что потребители нередко с большим доверием относятся к ненавязчивым и объективным пропагандистским обращениям, которые носят информационно-познавательный характер, чем к броским рекламным объявлениям.

3. Реклама оздоровительных услуг

Современную деятельность невозможно представить без рекламы. Это настолько емкий и многоаспектный вид рыночной деятельности, что его часто выделяют в самостоятельное направление. Однако мировая практика доказывает, что реклама приобретает максимальную эффективность только в комплексе маркетинга. Она является органичной частью маркетинговых коммуникаций.

Слово «реклама» латинского происхождения (*reclamare* – «кричать») и в буквальном смысле означает:

1. Мероприятия, имеющие целью создать широкую известность чему-либо, привлечь покупателей.
2. Распространение сведений о ком-либо, о чем-либо с целью создания популярности.

По мнению многих специалистов, рекламу можно рассматривать как форму коммуникации, которая пытается перевести качество товаров и услуг, а также идеи на язык нужд и запросов потребителей.

Реклама – самый действенный инструмент в попытках предприятия донести информацию до своих клиентов, модифицировать их поведение, привлечь внимание к предлагаемым услугам, создать положительный имидж самого предприятия, показать его общественную значимость. Поэтому эффективная рекламная деятельность – важнейшее средство достижения целей стратегии маркетинга в целом и коммуникационной стратегии в частности.

Отличительная особенность рекламы как одного из главных средств маркетинговых коммуникаций определяется спецификой, как самой рекламы, так и особенностями отрасли и ее товара:

1. Неличный характер. Коммуникационный сигнал поступает к потенциальному клиенту не лично от сотрудника фирмы, а с помощью различного рода посредников (средства массовой информации, проспекты, каталоги, афиши и другие рекламные носители).

2. Односторонняя направленность. Реклама фактически имеет только одно направление: от рекламодателя к адресату (объекту воздействия). Сигналы обратной связи поступают лишь в форме конечного поведения потенциального клиента.

3. Неопределенность с точки зрения измерения эффекта. Эта особенность является логическим продолжением предыдущей. Обратная связь в рекламной деятельности носит вероятностный, неопределенный характер. Факт приобретения туристского продукта зависит от большого количества факторов, часто не имеющих прямого отношения к рекламе, носящих субъективный характер и практически не поддающихся формализации.

4. Общественный характер. Реклама несет особую ответственность за достоверность, правдивость и точность передаваемой с ее помощью информации.

5. Информационная насыщенность. Услуги, которые в отличие от традиционных товаров не имеют материальной формы, постоянного качества, нуждаются в приоритетном развитии таких функций рекламы, как информативность и пропаганда.

6. Броскость и способность к убеждению. Специфика услуг обуславливает необходимость использования зрительных, наглядных средств, обеспечивающих более полное представление объектов интереса.

Функционируя в рамках концепции маркетинга, реклама является мощным средством воздействия на потребителя. Однако ее роль и значение нельзя возводить в абсолют. В результате многочисленных исследований доказано, что сосредоточение маркетинговых усилий только на рекламе не является гарантией рыночного успеха. Реклама сама по себе, без тесной взаимосвязи с другими элементами комплекса маркетинга, не только малоэффективна, но и может привести к отрицательным результатам. Анализ большого объема рыночной информации позволил известному американскому специалисту А.Политцу сформулировать два основополагающих закона рекламы:

Закон 1. Реклама стимулирует продажу хорошего товара и ускоряет провал плохого. Она показывает, каких качеств продукт не имеет, и помогает потребителю в этом быстро разобраться.

Закон 2. Реклама, называющая тот отличительный признак товара, который содержится в незначительных количествах и который сам потребитель не в состоянии обнаружить, помогает установить, что данный признак практически отсутствует, и тем самым ускоряет провал товара.

Прибегая к использованию рекламы в практике маркетинговой деятельности, всегда нужно помнить о том, что она является очень мощным инструментом воздействия на потребителей.

Во избежание нежелательных последствий рекламного воздействия на потребителей Международной торговой палатой (МТП) разработаны и внедрены в практику кодексы, устанавливающие нормы и правила рекламной практики, защищающие интересы потребителей и ограничивающие деятельность рекламодателей определенными социально-этическими рамками.

В процессе развития маркетинга появляются новые возможности для рекламы. Рекламная деятельность становится более сложной, многоуровневой и многоструктурной. В то же время ни в мировой, ни в отечественной практике нет единой классификации видов рекламы, что затрудняет их выбор при осуществлении маркетинговых коммуникаций. Один из возможных вариантов классификации, который может быть полезен для практической деятельности, представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Классификация видов туристской рекламы

Признак классификации	Виды рекламы
Объект рекламирования	Товарная Престижная
Направленность	Реклама возможностей Реклама потребностей
Характер и особенности рекламного обращения	Информативная Убеждающая

	Напоминающая
Способ воздействия на целевую аудиторию	Рациональная Эмоциональная
Сконцентрированность на определенном сегменте	Селективная Массовая
Охватываемая территория	Локальная Региональная Общенациональная Международная
Источник финансирования	Реклама от имени отдельных туристских фирм Совместная реклама
Средства распространения	Реклама в прессе Печатная реклама Аудиовизуальная реклама Радио- и телереклама Рекламные сувениры Прямая почтовая реклама Наружная реклама Компьютеризованная реклама

В зависимости от объекта рекламирования можно говорить о двух основных видах рекламы – товарная и престижная.

Основная задача товарной рекламы – формирование и стимулирование спроса на туристский продукт. Такая реклама информирует потенциальных клиентов о его достоинствах, пробуждает интерес и содействует продаже.

Престижная, или имидж-реклама, представляет собой рекламу достоинств фирмы, выгодно отличающих ее от конкурентов. Цель подобной рекламы – создание среди общественности и прежде всего среди активных и потенциальных клиентов привлекательного имиджа, который вызывал бы доверие к самому туристскому предприятию и всем предлагаемым им услугам. При осуществлении имидж-рекламы необходимо координировать ее с мероприятиями по пропаганде.

По направленности различают рекламу возможностей фирмы и рекламу ее потребностей.

Реклама возможностей – вид рекламы, информирующий целевые аудитории о возможностях предприятия в области предоставления услуг. Адресатами такой рекламы могут быть как юридические, так и физические лица. Реклама возможностей должна не только информировать, но и заинтересовывать клиентов, убеждать их в надежности и безопасности поездки, гарантировать высококачественное обслуживание.

Реклама потребностей – это чисто информационный вид рекламы, предназначенный для информирования деловых партнеров о существовании фирмы и ее потребностях в чем-либо. С помощью подобной рекламы фирма решает

следующие задачи: привлечение посредников, найма на временную или постоянную работу сотрудников, поиск и продажа каких-либо материально-технических ресурсов (помещений под офисы, транспортных средств, мебели, оргтехники и т.д.).

В зависимости от характера и особенностей рекламного обращения различают информативную, убеждающую и напоминающую рекламу

Основной задачей информативной рекламы является доведение до потенциальных клиентов информации о фирме, услугах, их характеристиках, достоинствах, нововведениях.

Убеждающая реклама – наиболее агрессивный вид рекламы, основными задачами которой являются последовательное убеждение потенциальных клиентов в преимуществах рекламируемого продукта, формирование желания приобрести именно его, а не продукты конкурентов, поощрение факта покупки и т. д.

Напоминающая реклама предназначена для поддержания осведомленности клиентов о существовании определенного продукта (фирмы) на рынке и о его (ее) характеристиках.

Имея в виду способ воздействия на целевую аудиторию, говорят о рациональной и эмоциональной рекламе.

Рациональная реклама информирует, обращается к разуму потенциального клиента, приводит доводы (чаще всего в словесной форме) для его убеждения.

Эмоциональная реклама обращается к чувствам, эмоциям, воспоминаниям, воздействует через ассоциации. Ее излюбленное средство – иллюстрации и в меньшей степени – звук.

Некоторые рекламные обращения являются чисто рациональными или эмоциональными, однако многие представляют собой различные комбинации этих двух видов.

Признак с концентрированности на определенный сегмент целевой аудитории позволяет различать:

1. Селективную (избирательную) рекламу, четко адресованную определенной группе потребителей (рыночному сегменту).

2. Массовую рекламу, направленную на широкие круги реальных и потенциальных потребителей и общественность в целом.

В зависимости от охватываемой рекламной деятельностью территории выделяются:

1. Локальная реклама (масштабы – от конкретного места продажи до территории отдельного населенного пункта).

2. Региональная реклама, охватывающая определенную часть страны.

3. Общенациональная реклама, осуществляемая в масштабах всего государства.

4. Международная реклама.

Реклама может иметь различные источники финансирования. В соответствии с данным признаком различают рекламу от имени отдельных предприятий

и совместную (корпоративную). Последняя, может быть горизонтальной и вертикальной. Горизонтальная совместная реклама предусматривает объединение рекламных усилий независимых предприятий в рамках одного продукта. Вертикальная совместная реклама предполагает объединение рекламных усилий фирм и производителей услуг.

Совместная реклама имеет ряд преимуществ перед узко фирменной, так как позволяет:

1. Увеличить рекламный бюджет.
2. Использовать более широкий спектр средств распространения рекламной информации.
3. Обеспечить массовость охвата целевой аудитории.

В зависимости от средств распространения различают следующие виды рекламы:

1. Реклама в прессе.
2. Печатная реклама.
3. Аудиовизуальная реклама.
4. Радио- и телереклама.
5. Рекламные сувениры.
6. Прямая почтовая реклама.
7. Наружная реклама.
8. Компьютеризованная реклама.

Выделенные классификационные группировки средств распространения рекламы, в целом соответствуют рекомендациям Международной рекламной ассоциации.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: уч. пос. для уч. заведений / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М.: Сов.спорт, 1996. – 587 с.
2. Мусаелов, Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А.Мусаелов, Л.Н.Нифонтова. – М: Профиздат, 1985.
3. Филин, В.П. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М: Физкультура и спорт. – 1972. – 156 с.
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
5. Фурманов, А.Г. Оздоровительно-рекреативная физическая культура (взрослое население). – Минск, 1996. – Ч. 4: Нетрадиционные средства оздоровления: учеб. пособие.
6. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1988.
7. Фурманов, А.Г. Производственная физическая культура: учеб. пособие. Ч. II. Послетрудовая реабилитация. – Минск: БГОИФК, 1992.

8. Еншин, М.М. Спортивный менеджмент и маркетинг: учебно-методический комплекс для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / М.М. Еншин, В.Ю. Дятлов. – Новополоцк : ПГУ, 2008. – 252 с.

9. Производственная физическая культура: учебно-методическое пособие для студентов ИФК, слушателей ФПК, инструкторов по производственной гимнастике и специалистов физической культуры и спорта / Под редакцией Голубевой Г.Н. – Набережные Челны : КамГИФК, 2003. – 97 с.

10. Основы идеологии белорусского государства: Учеб. для вузов / под. Ред. С.Н. Князева, С.В. Решетникова. – Мн.: Академия управления при Президенте Республики Беларусь. – 2004. – 690 с.

ТЕМА 50. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В КЛУБАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРОМЫШЛЕННЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ, ОРГАНИЗАЦИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Принципы, методы и формы организации ОФК в клубах по физической культуре и спорту.

2. Содержание разделов работы клубов по физической культуре и спорту: организационно-методическая и управленческая, учебно-спортивная, агитационно-пропагандистская, финансово-хозяйственная.

3. Контроль и проверка выполнения принятых планов и заданий.

4. Стимулирование (моральное, материальное) к занятиям ОФК.

1. Принципы, методы и формы организации ОФК в клубах по физической культуре и спорту

Коллектив физической культуры является общественной формой организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, основанной на индивидуальном членстве. В своей практической деятельности коллектив физической культуры руководствуется Законом о физической культуре Республики Беларусь, Типовым положением. Учредителями коллектива физической культуры являются администрация и организация профсоюза данного трудового коллектива.

Деятельность коллектива физической культуры направляется и контролируется учредителями Коллектив физической культуры входит в структуру заместителя руководителя по социальным вопросам. Деятельность коллектива физической культуры, направленная на оздоровление и организацию отдыха трудящихся, проводится в тесном взаимодействии с соответствующими службами организаций, такими как: медицинская часть, отдел охраны труда и другие.

Цели и задачи коллектива физкультуры. Главная цель коллектива физической культуры – организация массовой физкультурно-оздоровительной рабо-

ты среди трудящихся и членов их семей, удовлетворения их потребностей в физическом совершенствовании. Основными задачами коллектива физической культуры являются: внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь рабочих, служащих и членов их семей в целях укрепления их здоровья, продления творческого долголетия, повышения работоспособности; объединения любителей физической культуры и спорта, самодеятельного туризма в группы, секции, клубы по физкультурно-оздоровительным интересам; проведение учебно-тренировочных занятий, соревнований, рабочих спартакиад, культурно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий; проведение широкой пропаганды физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни, воспитания интереса и потребности у трудящихся, особенно молодежи, к повседневным занятиям физической культурой.

Коллектив физической культуры создается при наличии не менее 10 человек, занимающихся физической культурой, спортом и туризмом. Коллектив физической культуры структурного подразделения регистрируется в отделе по физической культуре спорту и туризму районного исполнительного комитета.

Для создания КФК профсоюзный комитет предприятия назначает организационное бюро. Оно устанавливает связи с вышестоящими инстанциями для совместных действий и возможной организационно методической помощи; изучает физкультурные и спортивные интересы работников, производственные потребности и специфику производства для определения направлений и возможностей развития в организации ОФК; выявляет физкультурный актив; проводит агитационно - пропагандистскую работу по вовлечению работников в члены КФК, составляет проект плана его работы; согласовывает с администрацией и профсоюзной организацией время проведения учредительного собрания, на котором и утверждается создание КФК, осуществляется выбор руководителя его Совета. Создание КФК оформляется приказом руководителя организации и является юридической основой его деятельности.

Членами коллектива физической культуры могут быть все категории работников организации и члены их семей, занимающиеся в спортивных секциях, командах, группах оздоровительной направленности и активно участвующие в организации физкультурной работы. Руководство деятельностью коллектива физической культуры осуществляет Совет в количестве 3-10 человек. Совет коллектива физической культуры избирается сроком на пять лет. Из своего состава избирает председателя, заместителей, секретаря, членов Совета и распределяет между ними обязанности. Совет коллектива физической культуры работает по утвержденному плану, в тесном контакте с администрацией и организацией профсоюза. Заседания Совета проводятся не реже одного раза в квартал. Отчет о проделанной работе проводится ежегодно перед членами коллектива физической культуры.

Совет коллектива физической культуры имеет право:

1. Расходовать средства в установленном порядке на проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, участие сборных команд в соревнованиях вышестоящих организаций.

2. Поощрять лучших физкультурников и спортсменов, тренеров и общественный актив; в установленном порядке.

Общее руководство проведением физкультурно-оздоровительной работы в коллективе физической культуры осуществляется руководителем организации. Руководитель организации: возлагает ответственность по организации и контролю за проведением физкультурно-оздоровительной работы на одного из своих заместителей; рассматривает на оперативных совещаниях ход выполнения мероприятий по развитию физической культуры и спорта; обеспечивает совместно с профсоюзным комитетом своевременное выполнение обязательств и мероприятий по физической культуре и спорту предусмотренных в коллективном договоре. Заместитель руководителя организации: несет персональную ответственность по организации физкультурно-оздоровительной работы; руководит, контролирует и оказывает помощь в налаживании физкультурно-оздоровительной работы среди структурных подразделений организаций; осуществляет контроль совместно с профкомом за работой Совета коллектива физической культуры, привлекает к этой работе инструктора-методиста по физкультуре; рассматривает меры поощрения, активистов добившихся успехов в физкультурно-оздоровительной работе (5).

В работе коллектив физической культуры должен руководствоваться следующими принципами:

1. Актуальности – каждый вид деятельности может быть признан необходимым, целесообразным или не существенным.

2. Законности – любая, организационно-массовая работа должна проводиться в соответствии с юридическими нормами и нормативными актами.

3. Выполнимости – реалистический подход и объективный учет исполнительских возможностей, ресурсов, уровня подготовки кадров, доступности сроков выполнения.

4. Оптимальности – обеспечение экономичности, надежности, высокого качества работы.

5. Конкретности – определение для каждого вида деятельности времени, кадровых, технических и финансовых ресурсов (3, 5).

2. Содержание разделов работы клубов по физической культуре и спорту: организационно-методическая и управленческая, учебно-спортивная, агитационно-пропагандистская, финансово-хозяйственная

Совет коллектива физической культуры осуществляет работу по следующим направлениям:

1. Организационная, методическая работа: совместно с хозяйственными и профсоюзными органами, медицинскими учреждениями участвует в разработке программ оздоровления трудящихся и членов их семей; совместно с медицинскими учреждениями определяет форму и содержание занятий по физической культуре, спорту и туризму с учетом характера труда, возрастных и других особенностей рабочих и служащих, организует врачебный контроль и ока-

зывает консультативную помощь занимающимся физической культурой, спортом и туризмом; организует физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу по месту жительства в молодежных и рабочих общежитиях; организует подготовку и обучение общественных физкультурных кадров, судей по спорту; ведет пропаганду физической культуры и спорта, самодеятельного туризма среди трудящихся и членов их семей.

2. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа: организует работу спортивных секций, команд, групп общей физической подготовки, здоровья, атлетической, женской, ритмической гимнастики, закаливания, оздоровительного бега, туризма, плавания и т.п., в том числе на абонементных началах; проводит спартакиады, соревнования, физкультурные праздники, вечера, пробеги, эстафеты, кроссы, туристические походы и другие, массовые физкультурно-оздоровительные, спортивные мероприятия, в том числе посвященные знаменательным датам.

3. Хозяйственная работа: оказывает помощь администрации в сохранности и благоустройстве мест для занятий физической культурой, обеспечивает эффективное использование спортивных сооружений, инвентаря и оборудования, экономное расходование денежных средств, выделяемых на физкультурно-спортивную работу; составляет сметы расходов на физическую культуру; организует совместно с администрацией, профсоюзным комитетом строительство спортивных сооружений, открывает пункты проката спортивного инвентаря и туристского снаряжения.

4. Учет и отчетность: учет и отчетность осуществляется по утвержденной форме.

Коллектив физической культуры должен иметь и вести следующую документацию:

- календарный план спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий;
- план работы Совета коллектива физической культуры;
- положения о круглогодичной спартакиаде организации.

В Совете коллектива физической культуры, должны находиться документы по присвоению спортивных разрядов, званий общественных инструкторов и тренеров, протоколы спортивных соревнований, спартакиад и других массовых оздоровительных и спортивных мероприятий, положения о них, расписания занятий и журнал учета работы спортивных секций и оздоровительных групп.

5. Агитационно-пропагандистская и воспитательная работа. Совет КФК должен проводить лекции, беседы, диспуты на спортивную тематику; оформлять фотовитрины, стенды, и другие компоненты наглядной агитации; участвовать в художественном оформлении спортивных сооружений, цехов, отделов лозунгами и плакатами по физкультурно-спортивной тематике; выпускать стенную газету коллектива физической культуры; организовывать и проводить спортивные вечера, показательные выступления; пропагандировать прогрессивный опыт работы по физической культуре; комплектовать библиотеки, создавать методические уголки по физической культуре; организовывать показ учебных и

художественных фильмов по физкультурно-спортивным темам, встречи членов коллектива с передовиками производства, ветеранами спорта, ведущими спортсменами и тренерами.

6. Финансово-хозяйственная работа. Она заключается в выполнении следующих функций: участие, совместно с профсоюзной организацией, в разработке сметы расходов средств на физическую культуру и спорт из профбюджета, из фонда социального развития и других поступлений; сбор членских взносов, подготовка смет на проведение физкультурно-спортивных и туристских мероприятий; приобретение спортивного инвентаря и имущества, подготовка планов строительства, реконструкции, оборудования, ремонта спортивных сооружений предприятия; проведения инвентаризаций, учета спортивного инвентаря, имущества, материальных ценностей, принадлежащих коллективу; обеспечение контроля за правильностью эксплуатации спортивных сооружений, хранения инвентаря и имущества; создание пунктов проката спортивного инвентаря и имущества для трудящихся по месту жительства и в местах массового отдыха; списание инвентаря и имущества [3, 5].

3. Контроль и проверка выполнения принятых план и заданий

Контроль как функция управления представляет собой систему наблюдения и проверки выполнения объектом планов, приказов, управленческих решений, норм, правил. При этом необходимо выявлять допущенное отклонение от принятых принципов организации и регулирования.

Контроль является самой продолжительной функцией управленческого процесса, он осуществляется в течение всего времени реализации решения, выполнения какой-либо задачи.

Контроль бывает общим и частным (детальным). При общем контроле руководитель не вмешивается в повседневные дела подчиненных, не вникает в детали, поощряет инициативу подчиненных, предоставляет им известную свободу действий. При детальном контроле руководитель регламентирует и контролирует всю работу исполнителей, сам вникает во все детали дела. В практике работы необходимо сочетать и тот и другой контроль.

Каждый руководитель любого звена физкультурного движения, при проведении контроля всегда должен исходить из принципов организации контроля: массовости, гласности, действенности, систематичности и оперативности.

Массовость – привлечение к контрольным действиям исполнителей-проверяемых.

Гласность – своевременное уведомление о положении дел и результатах проверки, для повышения эффективности производственных процессов и предостережения от ошибок.

Действенность – эффективным контроль будет в том случае, если проверка осуществлялась организованно, целенаправленно, последовательно, настойчиво.

Контроль может быть внутриведомственным, внешним и общественным. Основной формой контроля и проверки является систематическая и квалифицированная проверка непосредственно на месте.

Проверка – это способ, при помощи которого осуществляется контроль как снизу – общественный, так и сверху – центральными органами (Министерствами, ведомствами, комитетами). Проверка, ее ход, результаты – важное и очень сильное средство мобилизации усилий коллектива на устранение ошибок.

Организация и порядок проведения проверок различны и могут отличаться по времени, охвату проверяемых объектов, по рассматриваемым вопросам, а также по форме.

Проверки бывают: плановые, неплановые (по сигналу); фронтальные (проверяется вся организация), выборочные (отдельные структурные единицы); комплексные (ряд разделов работы), тематические (отдельные разделы). Формы проверок: прямая (изучение на местах, инспектирование), смешанная (заслушивание проверяемого с предварительным инспектированием), документальная (изучение документов с последующим вызовом проверяемого).

Методы проверок: обследование проверяемых объектов, педагогические наблюдения, проверка рабочей документации, опрос, сбор и анализ отчетов о работе, информационных материалов, протоколов совещаний, заданий, вызов и заслушивание проверяемых и проверяющих.

Проверки носят самый различный характер, любая из них, в случае необходимости, может завершиться ревизией финансово-хозяйственной деятельности или проведением инвентаризации. Для физкультурных организаций – коллективов физкультуры, имеющих на балансе большое количество различного инвентаря и оборудования, такие проверки очень важны.

Для проведения проверки подбираются знающие, компетентные в своем деле специалисты. Члены комиссии должны быть ознакомлены с состоянием дел по предмету проверки. Они должны знать цель, задачи, объекты проверки, вопросы, которые надо изучать, составить план проверки или памятку для ее участников. При обобщении материалов проверки их подвергают обсуждению. Материалы по итогам проверки должны быть объективными, факты – точными, лично проверенными контролерами.

В зависимости от характера проверки выводы оформляются по-разному. При проверке финансово-хозяйственной деятельности физкультурной организации составляется акт, контроль состояния организационно-методической или учебно-спортивной работы отражается в справке [2, 9].

4. Стимулирование (моральное, материальное) к занятиям ОФК

Нормирование труда физкультурных работников органически связано с его стимулированием. Различают материальные и моральные стимулы.

Материальные стимулы – это формы поощрения работника, ведущие к заинтересованности в присвоении части общественного продукта. Способами

реализации материальных стимулов являются такие формы поощрения, как заработная плата, доплата к ней, премии, выплаты из общественных фондов потребления.

Моральные стимулы – это формы поощрения работника, связанные с удовлетворением его духовной потребности в признании коллективом его участия в труде на общую пользу (3).

Для сферы физической культуры и спорта характерно широкое применение моральных стимулов к труду физкультурных работников в целях развёртывания спортивно-массовой работы и обеспечения роста спортивного мастерства. Среди форм морального поощрения можно выделить две основные группы.

К первой группе относятся формы морального поощрения, применяемые государственными органами. Это правительственные награды: медали «За выдающиеся спортивные достижения», «За долголетнюю и плодотворную работу», значок «Отличник физической культуры и спорта», почётные звания «Заслуженный работник физической культуры», «Заслуженный учитель» и др.

Ко второй группе относятся формы морального поощрения, применяемые, непосредственно физкультурными коллективами: объявление благодарности, награждение Почётной грамотой, вымпелом, дипломом и т.д. Эффективность моральных стимулов возрастает, если их дополняет материальное стимулирование. Например, такое стимулирование следует при присвоении почётного звания «Заслуженный тренер».

Материальное и моральное стимулирование осуществляется не только по отношению к штатным физкультурным работникам, но и по отношению к активистам, выполняющим свои обязанности в сфере физической культуры и спорта на общественных началах (тренеры-преподаватели, инструкторы по проведению производственной гимнастики и др.).

Материальное стимулирование труда есть система конкретных задач, с помощью которой экономическая заинтересованность работников используется для Развития производства и повышения его эффективности. Материальное стимулирование труда осуществляется в первую очередь через систему заработной платы (включая различные доплаты и надбавки), премирование и т.д. Заработная плата представляет собой доход, получаемый работником от работодателя за труд. Заработная плата должна непосредственно зависеть от количества и качества труда. Определяющей в оплате труда является квалификация работника - его способность выполнять работу определенной сложности. Уровень квалификации работника определяется тремя факторами: общим образованием, специальной (профессиональной) подготовкой и производственным опытом (стажем практической работы). В отрасли «физическая культура и спорт» применяется по преимуществу простая повременная заработная плата в таких формах, как месячная и почасовая.

Оплата труда работников бюджетных физкультурно-спортивных организаций осуществляется преимущественно на основе Единой тарифной сетки, а также с использованием других форм оплаты труда. Размер заработной платы работни-

ков не бюджетных физкультурно-спортивных организаций устанавливается соглашением сторон. По нормативам за подготовку высококвалифицированного учащегося-спортсмена, за подготовку высококвалифицированного учащегося-спортсмена, труд тренера-преподавателя по спорту оплачивается по установленным нормативам. Нормативно-правовыми актами различного уровня и характера установлен ряд доплат к заработной плате разнообразных категорий работников физической культуры и спорта [5, 8].

Моральное стимулирование труда представляет собой систему мотивационного воздействия в виде нематериального поощрения, выступающего в двух основных формах – внутреннего, и внешнего вознаграждения.

Эффективность комплексного подхода к стимулированию персонала обусловлена тем, что поведение человека, его рабочие результаты не определяются исключительно денежной мотивацией. Человек имеет значительное число не связанных с деньгами потребностей, которые оказывают существенное влияние на его работу. Используемые различными организациями льготы для персонала призваны добиться улучшения трудовой мотивации через удовлетворение широкого круга потребностей, остающихся вне действия системы материального стимулирования. К методам морального стимулирования можно отнести:

1. Благодарность, похвала со стороны руководителя при личном общении.
2. Публичное признание заслуг (на совещании, на собрании).
3. Предложение более интересной работы.
4. Предложение более перспективной, престижной работы.
5. Ценные подарки.
6. Возможности для неформального отдыха за счет организации (вечера, поездки, пикники).
7. Расширение полномочий, предоставление большей самостоятельности.
8. Участие в подготовке решений.
9. Улучшение условий работы.
10. Предоставление дополнительного оборудования, новой техники.
11. Награждение грамотой, благодарственным письмом от руководства.
12. Отгул, дополнительный день к отпуску.
13. Направление на значимую для работника учебу, повышение квалификации.
14. Встречи с руководством организации в неформальной обстановке (обед, совместный отдых и т.п.).
15. Направление в престижную командировку.
16. Фотография на Доске почета.
17. Статья в корпоративной газете, передача по местному радио, посвященная работнику [3].

Анализ научно-методической литературы показал, что в настоящее время остается актуальным вопрос развития и привлечения в массовый спорт молодежи и активной пропаганды здорового образа жизни.

Популяризацию физической культуры и спорта среди молодежи следует:

1. Осуществлять через средства массовой информации пропаганду здорового образа жизни, активного занятия спортом и физической культурой.
 2. Организацию регулярных репортажей по каналам телевидения и радиовещания о спортивных соревнованиях по различным видам спорта и физической деятельности.
 3. Публикацию материалов о спортсменах района, достигших высоких спортивных результатов.
 4. Награждение материально и морально авторов и издателей лучших буклетов, очерков, видеосюжетов, пропагандирующих здоровый образ жизни, физическую культуру и спорт.
 5. Формирование потребности в сохранении и укреплении здоровья и необходимости введения здорового образа жизни.
 6. Увеличение объемов строительства новых и реконструкцию уже имеющихся физкультурно-оздоровительных и спортивных объектов в жилых микрорайонах города.
 7. Осуществление муниципальных заказов на покупку спортивного инвентаря для уже имеющихся сооружений, либо привлечение различных спонсоров.
 8. Ремонт дворовых спортивных площадок.
 9. Организацию подготовки и переподготовки специалистов по физической культуре, работающих на предприятиях и в организациях.
 10. Создание программы по борьбе с вредными привычками (курение, алкоголь, наркотики); создание условий для занятий физической культурой и спортом особенно молодежи; организацию мероприятия по развитию не только физического, но и духовного здоровья личности.
 11. Создание условий для развития различных видов спорта, в том числе тех которых пока нет в городе, либо они слабо развиты.
 12. Проведение ежегодного мониторинга физического развития среди молодежи.
 13. Снижение стоимости посещения различных спортивных объектов для некоторых категорий граждан.
 14. Внедрения комплексной программы по организации спортивной и физкультурно-оздоровительной работы среди инвалидов.
 15. Разработку и внедрение новых форм организации занятий с различными категориями населения: по месту жительствам и в местах массового отдыха.
 16. Обратит особое внимание на моральное развитие лиц детского возраста в направлении здорового образа жизни [5, 8].
- Для эффективности муниципальной политики в сфере физической культуры и спорта, необходимо учитывать все интересы и потребности молодежи.
- Можно сказать, что своевременно принятые меры и правильно продуманная политика в сфере физической культуры и спорта – надежнейшее вложение в будущее муниципального района.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: уч. пос. для уч. заведений / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М.: Сов.спорт, 1996. – 587 с.
2. Мусаелов, Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А.Мусаелов, Л.Н.Нифонтова. – М: Профиздат, 1985.
3. Филин, В.П. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М: Физкультура и спорт. – 1972. – 156 с.
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
5. Фурманов, А.Г. Оздоровительно-рекреативная физическая культура (взрослое население). – Минск, 1996. – Ч. 4: Нетрадиционные средства оздоровления: учеб. пособие.
6. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1988.
7. Фурманов, А.Г. Производственная физическая культура: учеб. пособие. Ч. П. Послетрудовая реабилитация. – Минск: БГОИФК, 1992.
8. Еншин, М.М. Спортивный менеджмент и маркетинг: учебно-методический комплекс для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / М.М. Еншин, В.Ю. Дятлов. – Новополоцк : ПГУ, 2008. – 252 с.
9. Производственная физическая культура: учебно-методическое пособие для студентов ИФК, слушателей ФПК, инструкторов по производственной гимнастике и специалистов физической культуры и спорта / Под редакцией Голубевой Г.Н. – Набережные Челны: КамГИФК, 2003. – 97 с.

ТЕМА 51. ПЛАНИРОВАНИЕ, УЧЕТ И ОТЧЕТНОСТЬ В КЛУБАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Планирование работы клубов по физической культуре и спорту: организационно-методической, учебно-спортивной, агитационно-пропагандистской, финансово-хозяйственной.
2. Статистический, бухгалтерский, оперативный учет работы.
3. Формы отчета в клубах по физической культуре и спорту.

1. Планирование работы клубов по физической культуре и спорту: организационно-методической, учебно-спортивной, агитационно-пропагандистской, финансово-хозяйственной

Планирование – (в экономике) [planning] процесс:

- разработки планов развития экономических объектов разного уровня;
- организации;

- осуществления планов;
- корректировки планов;
- контроля за их выполнением.

Планирование – (planning). Применительно к политике, так называется любая попытка центрального руководства достичь определенной цели (например, экономического процветания или особой модели землепользования).

Планирование – разработка планов, определяющих будущее состояние экономической системы, путей, способов и средств его достижения. Планирование включает принятие плановых решений уполномоченными на то органами или лицами, чтобы своевременно принимать решения по координации усилий в достижении поставленных целей.

Планирование. Главная функция руководителя состоит в определении, формулировании, постановке целей деятельности организации любого типа и в выработке стратегии их достижения. И руководство, и каждый работник должны знать: кто, когда, как и что должен делать, чтобы поставленные задачи были решены в кратчайшие сроки и с минимальными издержками.

Здесь приходит на помощь функция (этап) управленческого цикла – планирование. Сама необходимость планирования предполагает, что к одной и той же цели можно двигаться разными путями: коротким, длинным, дешевым, дорогим, прямым и т.д. Разработанный и принятый план выбирает и нормативно закрепляет выбранный путь достижения поставленных целей. Суть планирования можно охарактеризовать посредством четырех его главных аспектов: вкладом планирования в достижение поставленных целей, ведущей ролью планирования, вездесущностью планирования, эффективностью планов [2].

Это значит, что невозможно достичь поставленных целей без детально разработанного и продуманного плана, которым должны быть охвачены все аспекты и направления деятельности. Причем эффективность выполнения планов должна постоянно контролироваться,

Планирование как процесс имеет определенные закономерности и свои этапы: главные цели и задачи, плановые предложения, определение альтернатив, оценка имеющихся возможностей, разработка вспомогательных планов, выбор альтернативы, сравнение альтернатив, составление основного плана, составление бюджета плана.

Руководитель должен понимать, в каком положении находится организация, и уметь объективно оценить имеющиеся возможности. Только на основании такой оценки он может определять главные (стратегические) и дополнительные (тактические) цели, выступающие в виде конкретных задач.

Для выполнения этих задач вносятся предварительные плановые предложения, которые характеризуют тот или иной путь достижения целей. Каждое из этих предположений содержит альтернативы или варианты действий. Для сравнения этих вариантов и выбора наиболее оптимального необходимо иметь определенные критерии, на основании которых осуществляется выбор рабочей альтернативы, т.е. наиболее приемлемого пути достижения цели. Причем вы-

бранный путь должен наилучшим образом соответствовать принятому критерию.

После принятия альтернативы разрабатываются вспомогательные планы, обеспечивающие возможность движения по выбранному пути. Только после этого создается проект основного плана и обсуждается бюджет (финансовое обеспечение) этого плана.

Таким образом, разработанный план обеспечивает средства достижения целей. Планирование действий связано, как уже отмечалось выше, с определением того, «что, кто, когда, где и в каком объеме» требуется для достижения данной цели.

План – это практический способ создания связующего звена между постановкой цели и полной программой реализации.

Коллектив физкультуры – общественное объединение, создаваемое на предприятиях, в учреждениях, учебных заведениях, при участии администрации и профсоюзной организации для удовлетворения физкультурных потребностей трудящихся и членов их семей.

Организационно-управленческая деятельность совета коллектива физкультуры должна осуществляться во взаимодействии с администрацией и другими общественными организациями. Это необходимо, так как правовые, финансовые и исполнительские возможности совета ограничены. Так, например, без выделения необходимых средств из профбюджета, из фондов социального развития совет часто не в состоянии обеспечить материальными ресурсами создание спортивных баз, приобретение необходимого имущества, проведение массовых мероприятий. В работе по внедрению производственной гимнастики бывает необходим помощь отдела по охране труда и технике безопасности. В проектировании и строительстве спортивных сооружений требуется участие отдела капитального строительства. Для выделения транспорта на проведение туристических экскурсий, выездов за город, устройства спортивно-оздоровительного лагеря нужна помощь административно-хозяйственной части.

Правильная организация работы совета коллектива физкультуры предполагает его согласованные действия с медчастью (обследования физкультурников, гигиенический контроль, обслуживание соревнований и др.), с организацией ДОСААФ (развитие технических видов спорта, работа с допризывниками и др.), с библиотекой (информационно-пропагандистская работа, подбор методической литературы, изготовление наглядных пособий и др.) и т. д.

Вся деятельность совета коллектива физической культуры проводится по следующим разделам:

1. Организационно-массовая и управленческая работа. Сюда относится:
 - составление перспективных и рабочих планов;
 - проведение заседаний совета;
 - проведение собраний членов коллектива;
 - участие в проведении физкультурных активов;
 - выборы физоргов;

- установление, связи, согласование вопросов с другими организациями;
- обсуждение и утверждение планов, итоговых и отчетных материалов, характеристик, составов сборных команд, делегаций, смет и др.;
- проведение инструктивных занятий с физкультурным активом; организация семинаров по подготовке и повышению квалификации общественных физкультурных кадров;
- проверка работы подразделений коллектива физкультуры и физкультурных работников;
- создание физкультурных организаций (в том числе клубов любителей бега (КЛБ), туризма, закаливания, атлетической гимнастики и т. д.) в цехах, отделах, общежитиях, подшефных ЖЭКах и др.;
- разработка положений о. смотрах-конкурсах по физической культуре и спорту и т. п.;
- участие в разработке коллективных договоров, планов социального развития, социалистических обязательств;
- организация шефской помощи сельским физкультурным организациям, коллективам физкультуры по месту жительства, самодеятельным детско-юношеским спортивным клубам и др.;
- участие в обследованиях, опросах, выявлении физкультурно-спортивных интересов трудящихся и населения по месту жительства;
- подготовка материалов по запросам вышестоящих организаций;
- учет работы коллектива физической культуры;
- делопроизводство;
- составление отчетов о работе.

2. Агитационно-пропагандистская и воспитательная работа.

Совет коллектива физкультуры должен:

- проводить лекции, беседы, диспуты на спортивные темы; изготавливать фотовитрины, стенды и другие средства наглядной агитации;
- участвовать в художественном оформлении спортивных сооружений, оформлении цехов и отделов лозунгами и плакатами по физкультурно-спортивной тематике;
- выпускать стенную газету коллектива физкультуры; организовывать и проводить спортивные вечера; организовывать показательные выступления по физической культуре и спорту;
- пропагандировать прогрессивный опыт работы по физической культуре и спорту;
- информировать о работе коллектива физкультуры по радио; изготавливать афиши, объявления, пригласительные билеты, программы и т. п.;
- комплектовать библиотеки, создавать методические кабинеты по физической культуре и спорту;
- организовывать показ учебных и художественных кинофильмов на физкультурно-спортивные темы;
- организовывать радиорепортажи и комментарии во время проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий;

- информировать о ходе и итогах соревнований по физической культуре и спорту;
 - организовывать встречи членов коллектива с передовиками производства, ветеранами Великой Отечественной войны, ведущими спортсменами, тренерами и т. п.
 - подготавливать планы идейно-политической и воспитательной работы с физкультурниками и спортсменами, участвовать в реализации этих планов.
3. Физкультурно-оздоровительная работа. В этом разделе совет отвечает за:
- проведение набора в физкультурно-оздоровительные группы; участие в организации и проведении производственной гимнастики;
 - подбор, подготовку и повышение квалификации общественных инструкторов по производственной гимнастике в цехах, отделах;
 - оказание помощи в организации физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства трудящихся и членов их семей; развитие туризма среди рабочих и служащих предприятий; организацию методических консультаций для занимающихся физической культурой самостоятельно;
 - оказание методической помощи самодеятельным клубам любителей бега, атлетической гимнастики, зимнего плавания и др.;
 - обеспечение медицинского контроля за занимающимися в физкультурно-оздоровительных группах;
 - участие в пропаганде массовой физкультурно-оздоровительной работы;
 - участие в проведении массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, физкультурных праздников, туристических экскурсий, конкурсов типа «Спортивная семья», «Спортландия» и т. п.;
 - участие в организации физкультурно-оздоровительной работы в домах отдыха, профилакториях, физкультурно-оздоровительных лагерях предприятия;
 - участие в подготовке и повышении квалификации общественных инструкторов-методистов физкультурно-оздоровительных групп;
 - изучение оздоровительной и экономической эффективности физической культуры и спорта в цехах и отделах.
4. Учебно-спортивная и спортивно-массовая работа. В этом разделе своей деятельности совет должен осуществлять:
- подбор тренеров;
 - оказание помощи в организации учебно-тренировочных занятий;
 - обеспечение методического контроля за проведением занятий в секциях;
 - учет учебно-спортивной работы; проведение набора в спортивные секции, команды; организацию медицинского контроля, обследования занимающихся;
 - разработку положений о соревнованиях по видам спорта, спартакиаде коллектива;
 - участие в организации и проведении соревнований, Спартакиад, матчевых встреч по спорту;

- комплектование сборных команд коллектива; участие в соревнованиях, проводимых вышестоящими спортивными организациями;
- оформление спортивных разрядов; регистрацию рекордов коллектива физкультуры; участие в работе по подготовке и повышению квалификации общественных тренеров по спорту, спортивных судей;
- участие в разработке календарных планов массовых физкультурных и спортивных мероприятий коллектива [8].

Как показала практика, во многих случаях оправдывает себя выделение в самостоятельный раздел работы проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий. Функциями комиссий, созданных по этому разделу работы, являются подготовка и проведение соревнований, в том числе матчевых и товарищеских встреч, спартакиад, кроссов, физкультурных праздников и т. д. При этом комиссия отвечает за разработку сценариев, художественное оформление и техническое оборудование мест соревнований, подготовку показательных выступлений, приобретение призов, приглашение почетных гостей и др. В своей деятельности комиссия опирается на судейские группы, координирует и согласовывает участие в подготовке и проведении физкультурно-спортивного мероприятия других комиссий (финансово-хозяйственной, учебно-спортивной, по пропаганде и агитации и др.).

5. Финансово-хозяйственная работа. Она заключается в выполнении следующих функций:

- участие, совместно с комитетом профсоюза, в разработке сметы расходования средств на физическую культуру и спорт из профбюджета, из фонда социального развития и других поступлений; сборе членских взносов;
- подготовке смет на проведение физкультурно-спортивных и туристских мероприятий;
- приобретение спортивного инвентаря и имущества; подготовке планов строительства, реконструкции, оборудования, ремонта спортивных сооружений коллектива;
- проведение инвентаризаций, учете спортивного инвентаря, имущества, материальных ценностей, принадлежащих коллективу;
- обеспечение контроля за правильностью хранения и эксплуатации спортивных сооружений, инвентаря и оборудования;
- списание инвентаря и оборудования;
- участие в строительстве спортивных сооружений, дорожек здоровья, тренажерных площадок, залов и др.;
- создание пунктов проката спортивного инвентаря и оборудования для трудящихся по месту жительства и в местах массового отдыха;
- заключение договоров на аренду спортсооружений; заливке катков, строительстве хоккейных площадок, детских спортивных площадок, гимнастических городков и т. п. на период зимних и летних школьных каникул по месту жительства трудящихся и в подшефных микрорайонах;

– участие в материально-техническом обеспечении физкультурно-спортивной работы в общежитиях, домах отдыха, санаториях-профилакториях, оздоровительных лагерях предприятия.

Перспективное планирование развития массовой физической культуры и спорта в трудовом коллективе.

Важное значение для успешного развития в трудовом коллективе физической культуры имеет определение перспектив ее развития, планирование, разработка четкой программы действий совета коллектива физкультуры и подразделений предприятия по вовлечению трудящихся и членов их семей в различные формы физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий, обеспечению эффективности этой работы.

Наиболее прогрессивным методом планирования назван программно-целевой метод. Использование этого метода предусматривает:

- разработку целевой комплексной программы (ЦКП);
- создание системы управления для реализации ЦКП;
- обеспечение действенного контроля и своевременного учета выполнения плановых заданий.

Для использования программно-целевого метода необходимо определить главные направления и содержание деятельности администрации и общественных организаций предприятий в области физической культуры и спорта

При практическом планировании развития физической культуры и спорта на промышленном предприятии оптимальными чаще всего бывают следующие направления:

- повышение физкультурно-спортивной грамотности трудящихся, формирование их интересов в области физической культуры и спорта, воспитание актива;
- создание материально-технических условий (базы) для развития массовой физической культуры и спорта;
- вовлечение трудящихся и членов их семей в регулярные занятия физическими упражнениями.

По каждому из направлений необходимо наметить конкретные задачи (целевые задания). Желательно, чтобы они были выражены в количественных показателях. Это облегчает планирование и контроль за выполнением заданий, позволяет более точно рассчитывать необходимые ресурсы.

При определении целевых заданий нужно учитывать базис физкультурно-спортивной организации предприятия, т. е. уже достигнутый ею уровень физкультурно-спортивной работы, имеющиеся физкультурные кадры и материально-техническую базу.

Следующим этапом в разработке ЦКП является выбор планируемых мероприятий (видов работы). При этом целесообразно учитывать предложения членов коллектива. Так, например, изучение мнений поможет выявить формы, методы и условия физкультурно-оздоровительной работы, наиболее соответствующие потребностям и возможностям основных контингентов трудящихся и членов их семей. Такое изучение можно провести путем анкетирова-

ния и устного опроса. Однако для решения вопросов, требующих профессиональных знаний, нельзя полагаться на мнение общественности. В этих случаях полезно изучить рекомендации, выработанные на основе научных исследований, а также использовать прогрессивный опыт массовой физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися (5).

К планированию мероприятия нужно подходить с учетом объективных возможностей. Каждая конкретная цель может быть реализована лишь при наличии необходимых ресурсов (материальных, кадровых, информационных). Цель, не обеспеченная ресурсами, фактически недостижима, поэтому при нехватке ресурсов в ЦКП требуется включать промежуточные мероприятия и по их созданию.

ЦКП составляется на определенную перспективу (год, пятилетку, более продолжительный период). В процессе реализации ЦКП при необходимости можно составлять дополнительные оперативные планы, конкретизирующие содержание исполнительской деятельности и учитывающие появление новых исполнительских возможностей.

При разработке ЦКП каждый ее пункт должен содержать определенную информацию:

- конкретное определение мероприятия (вида работы, планового задания);
- место проведения;
- сроки исполнения;
- ответственный за исполнение;
- соисполнители (привлекаемые организации);
- ресурсы, стоимость.

В ЦКП могут быть включены следующие мероприятия и виды работ по различным направлениям:

Направление 1. Повышение физкультурно-спортивной грамотности трудящихся, формирование их интересов, воспитание физкультурного актива:

- проведение лекций, бесед, диспутов на физкультурные темы;
- организация лектория;
- создание народного университета физической культуры;
- проведение спортивного вечера, показательных выступлений физкультурников и спортсменов;
- проведение передач по внутреннему радио;
- изготовление плакатов, стендов, витрин, выставок;
- организация методического кабинета;
- выпуск стенгазет;
- художественное оформление спортивных сооружений, мест проведения соревнований и др.;
- создание «Музея спортивной славы» коллектива;
- проведение смотров-конкурсов по профилям штатных и общественных физкультурных работников:

- проведение семинаров, курсов по подготовке и повышению квалификации физкультурных кадров;
- направление членов коллектива на учебу в физкультурные учебные заведения;
- направление физкультурных активистов на стажировку в лучшие производственные коллективы физкультуры:
- поощрение лучших активистов коллектива физической культуры;
- проведение пробегов, эстафет, показательных выступлений;
- распространение рекламно-агитационных и методических материалов по физкультурно-оздоровительной работе среди трудящихся и членов их семей:
- создание консультационных пунктов по медико-биологическим вопросам.

Направление 2. Создание материально-технических условий для развития массовой физической культуры и спорта:

- строительство спортивных сооружений;
- изготовление спортивного инвентаря и оборудования;
- ремонт спортивного инвентаря и оборудования;
- приобретение спортивного инвентаря и оборудования;
- создание спортивно-оздоровительного лагеря;
- проведение субботников по подготовке спортивных сооружений к сезону (занятиям, массовым физкультурно-спортивным мероприятиям);
- создание дорожки здоровья, маркированной трассы, терренкура;
- создание тренажерного зала;
- организация мероприятий по изысканию ресурсов, необходимых для развития материально-технической базы коллектива физкультуры;
- оборудование велостоянки у входа на предприятие;
- радиофикация цехов для проведения производственной гимнастики по радио и транслирования функциональной музыки.

Направление 3. Вовлечение трудящихся и членов их семей в регулярные занятия физической культурой и спортом:

- организация работы спортивных секций;
- организация работы по государственному физкультурно-оздоровительному комплексу Республики Беларусь;
- организация физкультурно-оздоровительных групп (ОФП, здоровья, семейных групп, закаливания и т. п.);
- создание клуба любителей бега;
- создание клуба туристов;
- внедрение производственной гимнастики (вводной, физкультурных пауз др.);
- организация учебно-тренировочной работы с трудящимися и членами их семей по месту жительства;
- организация физкультурно-оздоровительной работы в местах массового отдыха;
- организация туристских походов;

- организация туристских экскурсий, выездов, походов одного дня и т. п.;
 - проведение массовых спортивных соревнований на предприятии, в местах жительства и отдыха трудящихся;
 - проведение спартакиад здоровья, комплексных соревнований типа «Спортивная семья», «Спортландия» и др.;
 - проведение физкультурно-спортивных праздников для населения;
 - организация круглогодичной спартакиады для руководителей производства;
 - участие в соревнованиях и спартакиадах района (города, ДФСО и др.);
- проведение товарищеских встреч;
- организация смотров-конкурсов на лучшее проведение производственной гимнастики.

Помимо указанных, в ЦКП могут быть включены и другие основные и промежуточные мероприятия и виды работ, продиктованные как объективными задачами по развитию массовой физической культуры и спорта, так и возможностями их практической реализации [9].

2. Статистический, бухгалтерский, оперативный учет работы

Учет – это работа по получению, обработке, систематизации и анализу сведений, отражающих в количественных показателях состояние дел (численность кадров, спортсменов-разрядников, выполнение планов, наличие спортивного инвентаря и др.).

В физкультурных организациях используется единая для всей страны система учета, которая включает в себя статистический учет, бухгалтерский учет и оперативный, или текущий, учет.

Органы управления физической культурой и спортом получают и обрабатывают, анализируют и систематизируют огромное количество числовых показателей. Это и число занимающихся физической культурой, членов ДФСО, спортсменов-разрядников, и наличие спортивной базы, и многое другое. Поэтому хорошо налаженная работа по ведению учета – дело чрезвычайно важное, позволяющее судить о качественной стороне функционирования системы в целом или ее отдельных подсистем.

Основным учетным объектом в физкультурном движении является, первичная физкультурная организация – коллектив физкультуры, СК, ФСК. Здесь ведется учет основных качественно-количественных показателей состояния физкультурного движения.

Учет работы по физической культуре и спорту организует совет коллектива физкультуры. В его обязанности входит обеспечение подразделений коллектива (цехов, отделов, учебных групп, секций и т. д.) необходимыми учетными документами и систематическое инструктирование лиц, ответственных за ведение учета. Совет коллектива физкультуры обязан также не реже одного раза в квартал проверять полноту и достоверность учета. Ответственным за веде-

ние учета в совете коллектива физкультуры является секретарь совета или специально назначенный для этой цели физкультурный активист.

В цеховых физкультурных организациях учет ведется физкультурным организатором или одним из членов совета физкультурной организации, в спортивных секциях и командах – членом бюро секции, старостой или капитаном команды.

Для коллективов физкультуры утверждены следующие учетные документы:

- личные карточки или персональный список физкультурников и членов ДФСО;
- приказы или постановления о награждении значками, присвоении званий общественного инструктора, тренера, судьи;
- приказы или постановления о присвоении спортивных разрядов и спортивных званий:
- карточки учета рекордов;
- личные карточки физкультурных работников;
- учетные карточки спортивных сооружений;
- журналы учета работы спортивных секций;
- журналы учета работы коллективов физкультуры.

В цеховых физкультурных организациях имеется только список персонального учета физкультурников и членов ДФСО и дневник учета работы цеховой организации.

Важным разделом учета в первичных физкультурных организациях является учет спортивного инвентаря и имущества, используемого для групповых или индивидуальных физкультурных и спортивных занятий. Выдача инвентаря и имущества регистрируется в книге учета, которая должна содержать сведения о наименовании, количестве и стоимости выдаваемых материальных ценностей, подробные данные об их получателе (фамилию, имя, отчество, место работы, номер паспорта), указание срока выдачи и возвращения полученного.

3. Формы отчета в клубах по физической культуре и спорту

В описательный отчет коллектива физической культуры предприятий, организаций, учреждений и учебных заведений входят следующие разделы:

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА.

Кадровое обеспечение в области физической культуры и спорта.

Реализация программ и законов по физической культуре и спорту.

РАБОТА С ФИЗКУЛЬТУРНЫМИ КАДРАМИ.

Обеспеченность физкультурными кадрами, работа по повышению квалификации специалистов.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ.

Наличие и выполнение календарного плана физкультурно-массовых и спортивных мероприятий (количество мероприятий, участников, проведение спартакиад).

Участие спортсменов в городских, областных и международных соревнованиях, лучшие результаты, проблемы.

Новые формы организации физкультурно-массовой работы.

Участие в смотрах-конкурсах на лучшую постановку физкультурно-оздоровительной и спортивной массовой работы, участие в других смотрах-конкурсах в области физической культуры и спорта.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ.

Физкультурно-оздоровительная работа на предприятии.

Организация работы с молодежью призывного и допризывного возраста (опыт работы с военными комиссариатами, молодежными и общественными организациями).

Физкультурно-спортивная работа по месту жительства. Новые нетрадиционные формы работы (примеры).

Физическая культура и спорт среди инвалидов. Программы реабилитации инвалидов средствами физической культуры и спорта, наличие специализированных или приспособленных спортивных сооружений, кадровое обеспечение.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.

Взаимодействие с учреждениями здравоохранения, организация врачебного контроля, наличие физкультурных медицинских кабинетов, регулярность осмотров.

ПРОПАГАНДА.

Принципы сотрудничества и взаимодействия со средствами массовой информации. Проведение пропагандистских кампаний и акций.

АНАЛИЗ СТАТИСТИЧЕСКИХ НАБЛЮДЕНИЙ ПО ФОРМЕ 1-ФК

Анализ основных показателей. Дать объяснение их увеличению или уменьшению по сравнению с прошлым годом.

Объяснить перепрофилирование спортсооружений, если такое произошло [2, 3, 5, 8].

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: уч. пос. для уч. заведений / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М.: Сов.спорт, 1996. – 587 с.

2. Еншин, М.М. Спортивный менеджмент и маркетинг: учебно-методический комплекс для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / М.М. Еншин, В.Ю. Дятлов. – Новополюцк: ПГУ, 2008. – 252 с.

3. Мусаелов, Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А.Мусаелов, Л.Н.Нифонтова. – М: Профиздат, 1985.

4. Филин, В.П. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М: Физкультура и спорт. – 1972. – 156 с.
5. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
6. Фурманов, А.Г. Оздоровительно-рекреативная физическая культура (взрослое население). – Минск, 1996. – Ч. 4: Нетрадиционные средства оздоровления: учеб. пособие.
7. Фурманов, А.Г. Производственная физическая культура: учеб. пособие. Ч. II. Послетрудовая реабилитация. – Минск: БГОИФК, 1992.
8. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1988.
9. Производственная физическая культура: учебно-методическое пособие для студентов ИФК, слушателей ФПК, инструкторов по производственной гимнастике и специалистов физической культуры и спорта / Под редакцией Голубевой Г.Н. – Набережные Челны: КамГИФК, 2003. – 97 с.

ТЕМА 52. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Факторы, определяющие специфику использования средств физической культуры для работников промышленного и сельскохозяйственного производства: экономические, экологические медико-биологические, социально-государственные, организационно-управленческие.
2. Основные нормативные документы, регламентирующие организацию и проведение ФОР среди трудящихся, разработанные Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.
3. Цели, задачи, функции ПФК.
4. Структура ПФК: производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

1. Факторы, определяющие специфику использования средств физической культуры для работников промышленного и сельскохозяйственного производства

Реализация принципов ПФК обеспечиваются методом профессиографического анализа, который направлен на оценку влияния на организм работающего отдельного или комплекса производственных факторов в баллах, где их величина определяется возможными патологическими последствиями. Данный метод предусматривает учет и анализ трех типов специфических производственных факторов: психофизиологических, санитарно-гигиенических и организационных условий труда. Основными критериями выделения названных факторов в профессиографическом анализе являются их качественное ком-

плексное воздействие на организм работника, определяющее особенности и динамику утомления, предпатологический и патологический характер профессиональных заболеваний; возможность количественного измерения их проявлений в производственном процессе. Эти данные получают методами гигиены труда, медицины, социологии, психологии и ФК, что и требует участия в методической комиссии ПФК представителей соответствующих служб производства, относятся: внешняя механическая работа, дефицит физической нагрузки, рабочая поза и перемещения в пространстве (или их отсутствие), нервно-эмоциональная нагрузка и монотонность труда.

Внешняя механическая работа (ВМР) – показатель степени физической нагрузки и ее распределения на различные группы мышц во время работы.

Различают несколько видов нагрузки: общую, включающую в работу мышцы туловища и ног; локальную, выражающуюся в участии в трудовых операциях мышц плечевого пояса, кисти рук и предплечья; статическую, характеризующуюся затратой значительных физических усилий и нагрузками без выраженного силового компонента; динамическую, проявляющуюся в силовых компонентах с широкой амплитудой движений. ВМР определяется дифференцированно по видам нагрузки с учетом суммарной продолжительности действия этого фактора, отдельно для мужчин и женщин; измеряется в килограммометрах («кгм») и определяется весом груза и протяженностью пути его перемещения [9].

Дефицит физической нагрузки (ДФН) – показатель степени ее снижения (отсутствия) в процессе труда. Он дает возможность выявить прямые или косвенные причины предрасположенности к различным видам патологии у трудящихся.

Для измерения ДФН применяется бальная оценка ее уровня. Рабочая поза (РП) и перемещения в пространстве (ПвП) (рабочие движения) – показатели вынужденного или естественного положения тела человека на рабочем месте, определяющего особенности включения различных групп мышц и систем организма в производственный процесс. РП и ПвП выражаются в балльной величине углов наклона, их количества, времени пребывания в РП, путей перемещения работника и веса переносимого при этом груза (или его отсутствия). Нервно-эмоциональная нагрузка (НЭН) – показатель интенсивности деятельности ЦНС в процессе трудового дня. Он характеризуется информационной нагрузкой (ИФН), длительностью сосредоточенного наблюдения (ДСН), напряжением зрительного анализатора (НЗА), интеллектуальной нагрузкой (ИН), эмоциональной нагрузкой (ЭН).

Метрическими единицами для ИФН является плотность признаков информации на 1 час работы; ДСН – величина времени в процентах от общего времени рабочей смены; НЗА – объем зрительной работы в балльном выражении; ИН – бальная оценка степени выраженности элементов сложности интеллектуальной задачи и объектов запоминания; ЭН – бальная оценка сложности действий с возможностью (невозможностью) их коррекции в условиях дефицита времени, контакта с другими людьми, опасной обстановкой. Ответственно-

сти за материальные ценности и людей. Монотонность трудовых операций – показатель оценки однообразных действий при постоянном ритме и ограниченном участии развитие в них охранительного торможения. Он оценивается по числу рабочих приемов в операции, длительности повторяющихся операций и количеству операций в час [3, 5].

Санитарно-гигиенический тип факторов образуют условия труда, характеризующие наличие в производственной атмосфере температурного микроклимата, величины влажности, скорости движения воздуха, освещенности, вибрации, запыленности, загазованности. Эти факторы регламентируются ГОСТом как опасные физические и химические воздействия производства. Микроклимат (МК) оценивается как влияние на организм работника высоких или низких температур, влажности и подвижности воздуха в производственной среде.

Установлено, что высокая температура, отклоняющаяся от оптимальных параметров, приводит к перенапряжению кровеносной, пищеварительной и выделительной систем организма, возникновению различных патологий: нарушению водно-солевого обмена, сгущению и повышению свертываемости крови, расстройствам сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Все это приводит к снижению работоспособности, гипертонической и судорожной форм заболеваний. Низкая температура и повышенная влажность способствуют нарушению кожной чувствительности и атрофии мягких тканей, спазмам и стойким структурным изменениям в стенках сосудов. На их основе могут развиваться облитерирующий эндартериит (обморожение), гипотермия (замораживание), простудные заболевания. Для оценки МК измеряются его параметры в производственных цехах, участках (полях, фермах, мастерских и т.п.). Уровень освещенности (УОс) на рабочих местах (повышенный или пониженный вызывает неблагоприятные изменения в зрительном анализаторе и зрительном анализаторе и зрительном центре ЦНС, что приводит к снижению их функций и общему утомлению. Единицей измерения УОс является «люкс» [3].

Вибрация (Вб) – фактор волновой природы, при превышении норм которого в организме работника может наблюдаться сосудосуживающий эффект (синдром «мертвых пальцев» или «белых пальцев»). К вибрационным воздействиям наиболее чувствительны вестибулярный аппарат, нервная и костная ткань. Для оценки Вб измеряется уровень виброскорости (например, в отбойном молотке шахтера) и определяется степень ее локального или суммарного воздействия на организм работника.

Уровень промышленной пыли (УПП) – фактор воздействия на органы дыхания работника. Общая черта «пылевых болезней» – значительные морфофункциональные изменения в местах накопления пыли: дыхательных путях, альвеолах, легких. Это приводит к возникновению пневмонии, эмфиземе легких, пневмоклероза, бронхита, бронхиальной астме.

Загазованность (ЗАГ) – фактор воздействия на организм работника токсических веществ (свинца, бензола, ртути, марганца и др.). Превышение норм ЗАГ вызывает ослабление или нарушение функций вегетативной нервной системы, чувствительных и двигательных периферических нервов, ЦНС, эндо-

кринных желёз; кислородное голодание тканей; раздражение слизистой глаз и верхних дыхательных путей; ухудшение прочности костей.

Оценка УПП и ЗАГ проводится по двум показателям: потенциальная опасность факторов и степень превышения производственно допустимых норм. Оценка величины влияния рассмотренных факторов определяется по шести-балльной шкале ГОСТа: если величина влияния фактора соответствует оптимальному уровню, она оценивается 1-2 баллами; при развитии пограничных предпатологических состояний – 3-4 баллами; при высоком уровне проявления – 5-6 баллами [5, 9].

Организационный тип производственных факторов связан с материально-финансовыми, социально-психологическими условиями труда, непосредственно зависящими от умения администрации производства управлять всеми его звеньями. Этот тип факторов включает: социально психологический климат в коллективе (цеху, отделе, бригаде и т.п.); ритмичность производства; величину и систематичность заработной платы; обеспечение санитарно-гигиенических условий (гидрокомплексами, душами, банями и т.п.), блокми питания, профилакториями и здравпунктами, условиями для занятий ФУ и т.п. Низкий уровень организации этих сторон производства способствует физическому или психическому перенапряжению, появлению нервных и сердечно-сосудистых заболеваний; снижению удовлетворенности трудом работниками. Степень влияния этих факторов определяется наблюдением за наличием и характером их воздействия, в ходе бесед и опросов трудящихся [5].

Проведенный анализ специфических производственных факторов позволяет установить общую и частную направленность видов, средств и форм ПФК.

Проблема использования ОФК как фактора активного отдыха в сельскохозяйственном производстве стоит особо остро, поскольку сельскохозяйственный труд имеет преимущественно сезонный характер, в результате чего такие величины, как свободное время и, особенно, рабочее время являются непостоянными показателями.

Данные ряда научных исследований (Ю.В.Борисов и др.) подтверждают, что на селе имеются резервы бюджета времени для расширения занятий по физической культуре. На развитие физической культуры влияют социально-экономические факторы, которые на разных территориях имеют различия.

В зимнее время труженики села имеют больше свободного времени (таблица 1). Оптимальным периодом для расширения сети физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий является ноябрь – март.

Таблица 1

№ п/п	Показатель в день (часы и минуты)	Мужчины	Женщины
1	Рабочее время	6,38	5,49
2	Удовлетворение физиологических потребностей	9,44	9,18
3	Домашний труд и труд в личном хозяйстве	1,58	2,44
4	Свободное время	5,03	3,18
	в т. ч. на физкультуру	1,23	0,16

В летний период у сельских тружеников рабочее время увеличивается, особенно у механизаторов и животноводов. Так, 23,7% мужчин и 13,3% женщин рабочее время занимает свыше 12 часов, а среди механизаторов этот процент составляет 33,8%, среди животноводов даже 39,3%.

На селе особенно развита форма самостоятельных занятий ОФК – охота, рыбная ловля, купание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и т.д.

В таблице 2 показано распределение недельного фонда времени, использованного сельскими жителями на физическую культуру (% из всего фонда).

Таблица 2

№ п/п	Виды занятий	Возраст, пол					
		до 21 года	до 35 лет	свыше 35 лет	мужчины	женщины	механизаторы
1.	Организованные занятия в секции	0,63	1,10	0,81	1,63	0,30	0,58
2.	Самостоятельные занятия	3,15	2,96	3,38	4,26	0,99	2,98

В настоящее время на селе находит применение утренняя гимнастика, которая в сельскохозяйственном труде может выполнять функцию вводной гимнастики. Охват ею сельских тружеников еще недостаточно высок – 7% у мужчин и 5,4% – у женщин. Все перечисленные формы занятий ОФК должны учитываться при составлении планов социального развития хозяйств [5, 6].

К общим принципам системы физического воспитания, выражающим общую направленность, построение и содержание системы, относятся: принцип идейности, принцип всестороннего гармонического развития личности, принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой и принцип оздоровительной направленности физического воспитания.

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, часто весьма не просто определить грань, отделяющую 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 матери-

альной спортивной базы, повышением культуры и образования, воспитания людей.

Государство заинтересовано в здоровье народа и творческом долголетии каждого члена общества. В укреплении здоровья населения, гармоничном развитии подготовке молодежи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь.

2. Основные нормативные документы, регламентирующие организацию и проведение ФОР среди трудящихся, разработанные Министерством спорта и туризма Республики Беларусь

Юридической основой организации ПФК на предприятии является включение в его план социально-экономического развития или коллективный договор раздела «Производственная физическая культура». Для его разработки необходимо создание управленческой структуры ПФК, в связи с чем в Совете КФК определяется специальное направление работы и создается методическая комиссия. В нее должны входить штатный инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, представители службы охраны и техники безопасности труда, лаборатории НОТ (если она имеется), медицинского учреждения, другие заинтересованные работники предприятия. Функциями этой комиссии являются обеспечение организационных условий и методических основ для функционирования всех видов ПФК, обеспечение контроля и оценки за их эффективностью. Члены методической комиссии изучают:

1. Виды труда профессиональных групп, характер и физиологические параметры утомляемости, общую и специфическую структуру заболеваемости работников (на основе ежегодной государственной отчетности предприятия о состоянии заболеваемости его работников) цехов и участков предприятия.

2. Уровень физического развития, общей и специальной (профессиональной) физической подготовки работников (на основе ежегодных профосмотров, педагогического тестирования).

3. Наличие уже функционирующих видов и форм ПФК и число занимающихся ими (если таковые имеются) и ПФК в целом.

4. Наличие необходимого состава штатных и нештатных (общественных) физкультурных кадров и их квалификационный уровень.

5. Наличие спортивных сооружений и их пропускную способность; условия финансирования данного направления.

6. Возможности вышестоящих физкультурных организаций по оказанию организационной и методической помощи предприятию в области ПФК [9].

На основании этих сведений разрабатывается программа внедрения и функционирования ПФК.

Нормативная база. Отправным документом здесь является «Закон Республики Беларусь о физической культуре и спорте» от 18 июня 1993 г. и его редакционная версия от 14 января 2014 г. В статье 20 «Физическая культура по месту работы» указывается, что «организации могут способствовать реализа-

ции работниками права на занятие физической культурой посредством: проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со своими работниками и членами их семей; строительства и содержания физкультурно-спортивных сооружений; создания структурного подразделения (введениям должностей специалистов), осуществляющего деятельность в целях развития физической культуры и спорта; содействия объединению работников в коллективы физической культуры; осуществления иной деятельности, не запрещенной законодательством, способствующей реализации работниками права на занятие физической культурой».

Установками для реализации Закона РБ являются положения Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2015-2019 гг. В ней указывается, что целью организации физической культуры и спорта трудящихся является создание управленческих, материально-финансовых и кадровых условий для внедрения и постоянного применения на производстве (в организации или учреждении) средств и форм ОФК для восстановления затраченных психофизиологических возможностей организма работников, профилактики его профессиональных и общих заболеваний на основе формирования мотивации здорового образа жизни (ЗОЖ). В программе развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2015-2019 годы формулируется «...дальнейшее улучшение качества организации физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий на основе традиционных и новейших технологий, повышение массовости физической культуры и спорта с доведением к 2019 году числа занимающихся физической культурой не менее 20 процентов от общей численности населения».

3. Цели, задачи, функции ПФК

На всех этапах развития экономической жизни общества основной производственной силой является человек. Включенный в систему общественного производства человек-работник, обладающий присущей ему биологической и социальной природой, подвержен воздействию на него двух основных детерминант.

С одной стороны, современный уровень развития производства, интенсификация и изменения в характере и содержании труда (учебы) предъявляют определенные требования к общим и специальным физическим качествам, двигательным способностям работника (учащегося), стабильности и лабильности его психофизиологических процессов и реакций, адаптационным возможностям организма в условиях природной и производственной среды, высокому уровню работоспособности.

С другой – усложнение технологических процессов, интенсификация обучения, автоматизация и роботизация производства, наличие в окружающей работника среде вредных для организма человека отходов производства, подчас несовершенная организация труда отрицательно воздействуют на его состояние здоровья, уровень работоспособности, приводят к психоэмоциональным пере-

грузкам, сокращению двигательной активности и возникновению на этой основе комплекса общих и профессиональных заболеваний.

На всех этапах развития экономической жизни общества основной производственной силой является человек. Включенный в систему общественного производства человек-работник, обладающий присущей ему биологической и социальной природой, подвержен воздействию на него двух основных детерминант. С одной стороны, современный уровень развития производства, интенсификация и изменения в характере и содержании труда (учебы) предъявляют определенные требования к общим и специальным физическим качествам, двигательным способностям работника (учащегося), стабильности и лабильности его психофизиологических процессов и реакций, адаптационным возможностям организма в условиях природной и производственной среды, высокому уровню работоспособности.

С другой – усложнение технологических процессов, интенсификация обучения, автоматизация и роботизация производства, наличие в окружающей работника среде вредных для организма человека отходов производства, подчас несовершенная организация труда отрицательно воздействуют на его состояние здоровья, уровень работоспособности, приводят к психоэмоциональным перегрузкам, сокращению двигательной активности и возникновению на этой основе комплекса общих и профессиональных заболеваний.

В связи с необходимостью быстрого восстановления как физической, так и умственной работоспособности, важно уяснить, что существуют четыре следующих друг за другом стадии отдыха:

1. Стадия восстановления.
2. Сверхисходная стадия.
3. Дорабочая стадия.
4. Стадия пониженной возбудимости.

Установлено (И.М.Трахтенберг, И.В.Савицкий), что после активного отдыха начало каждой последующей работы совпадает, как правило, с более поздней стадией отдыха, в то время как после пассивного отдыха такой же длительности начало каждой очередной работы совпадает с более ранней стадией отдыха [3].

Следовательно, для завершения отдельных стадий отдыха при активных перерывах требуется меньше времени, чем при перерывах с пассивным отдыхом. В условиях пассивного отдыха напряженность физической и умственной деятельности не только не снижается, но зачастую значительно повышается.

Для решения данной проблемы предпринимаются определенные меры: организована система профессионального обучения и подготовки, медицинских и профилактических учреждений, санаторного лечения и т.д. Определенное место в совокупности предпринимаемых мер занимают и физические упражнения. Научкой и практикой в области физической культуры, разработками по научной организации труда (учебы) подтверждена необходимость использования физических упражнений с целью формирования общих и специальных физических качеств человека, (В.И.Ильичич; Г.Г.Саноян и др.); более быстрого и каче-

ственного отдыха в процессе работы или учебы (И.М. Сеченов, И.Е. Маршак, С.А. Косилов, В.М. Баранов), нормализации деятельности функциональных систем организма человека после работы или учебы (И.В. Муравов, В.В. Белинович, С.Л. Фейгин, И.М. Ловицкая), комплексного функционирования средств физической культуры в системе производства или учебного процесса (Л.Н. Нифонтова, М.М. Бака, В.И. Жолдак). На современном этапе развития теории и практики физической культуры данная область знаний и умений, средств, форм и методов выделилась в ее самостоятельную отрасль – производственную физическую культуру.

Под производственной физической культурой (ПФК) понимаются совокупность физкультурно-оздоровительных занятий, осуществляемых в сфере производства или учебы, в режиме свободного времени трудящихся или обучающихся, формы и содержание которых диктуются особенностями влияния на работающего или обучающего условий, характера и организации труда (учебы).

Целью ее организации выступает создание управленческих материально-финансовых, кадровых условий и методических мероприятий по внедрению и применению на производстве средств и форм ПФК для формирования и реализации психофизиологических функций организма работника в процессе выполнения им своих производственных функций [2, 5, 9].

Научно обоснованная система внедрения ПФК состоит из трех этапов. На подготовительном этапе оборудуются специальные помещения, и приобретается необходимый инвентарь. Разрабатываются комплексы ФУ и программы по применению средств педагогического, медико-биологического и психологического воздействия для работников различных типов, видов труда и профессий.

Осуществляется запись этих комплексов на материальные носители (фонограммы на дисках и др. видео-, теле- или радиозаписи и т.п.). Проводится подготовка инструкторов-общественников по необходимому профилю в каждом производственном участке всех трудовых сменах, разучивание комплексов ФУ с работниками. Составляется агитационно-пропагандистский материал по значимости ПФК, оформляются этим материалом производственные отделы (плакатами, стендами, публикациями в заводской газете, методическими уголками в цехах и отделах и т.п.), проводятся лекции и беседы с работниками предприятия, организуются группы занимающихся. Разрабатываются и утверждаются руководителем предприятия графики проведения производственной гимнастики в цехах и участках, расписание занятий в группах профилированной и общеоздоровительной направленности. На основном этапе проводятся занятия в группах по видам ПФК. Осуществляется обновление комплексов ФУ и программ, составляются их картотеки. Ведутся журналы учета числа занимающихся в каждом подразделении предприятия и предприятия в целом, другой отчетной документации. На заключительном этапе проводятся смотры-конкурсы по направлениям работы в ПФК в производственных отделах и участках: конкурсы по выполнению комплексов производственной гимнастики, «Лучший инструктор-общественник ПГ, ППФП», «Лучший цех, участок, отдел по видам ПФК» и т.п. Оценивается эффективность ПФК и ее видов [2, 5].

4. Структура ПФК: производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

В рамках теоретического и практического анализа ПФК предстает как система с присущими ей строением и функциями. Основным элементом анализа структуры ПФК является положение теории деятельности о том, что любой вид человеческой активности состоит из теоретической (идеальной) и практической формы. Теоретическая форма существования данной культуры выступает в совокупности цели, задач, потребностей, интересов, убеждений общества, социальной группы, личности в необходимости использования средств физической культуры в системе производства (учебного процесса), планов, программ деятельности.

Взаимное существование теоретической и практической форм ПФК обеспечивается ее функциями, которые объективно обусловлены целями и лежащими в их основе потребностями, необходимость удовлетворения которых и вызывает к жизни определенную систему, формирует ее структуру, содержание и предметную направленность (В.Г.Афанасьев). В силу того, что ПФК является относительно самостоятельной, но открытой подсистемой физической культуры, то ей присущи общие с ней и специфические функции. Общие функции ПФК характеризуют те ее свойства, которые присущи ей как части ОФК.

К ним относятся: двигательная функция, которая проявляется в необходимости использования ПФК с целью оптимизации двигательного режима человека, удовлетворения его естественных потребностей в движении, профилактики последствий гиподинамии и гипокинезии; образовательная функция, выражающая в использовании ПФК в общей системе образования с целью формирования жизненно важных двигательных навыков и умений и связанных с ними знаний; реактивная и оздоровительная функции, выражающие ее преимущественное использование в сфере досуга или в системе специальных восстановительных мер, применяемых как средство удовлетворения эмоциональных потребностей и восстановления, временно утраченных функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, снижения общих заболеваний; общеобразовательная функция, связанная с использованием ПФК с целью формирования и развития общих физических качеств и способностей, совершенствования двигательных умений и навыков; социально-психологическая функция, отражающая необходимость применения этой культуры с целью развития волевых качеств и черт характера личности работника (учащегося); социально-коммуникативная функция, выражающая необходимость использования ПФК с целью установления межличностных контактов, формирования оптимального микроклимата в трудовых и учебных коллективах, социализации и интеграции трудящихся (обучающихся); нормативная функция, отражающая необходимость применения ПФК с целью выработки и закрепления определенных норм общей физической подготовленности, нормирование физических и умственных нагрузок, методов организации и поведения занятий физическими упражнениями

ями в условиях производства и учебного заведения; функция фасцинации, связанная с использованием данной культуры с целью привлечения трудящихся, учащихся и студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями [2, 5, 9].

Специфические функции ПФК характеризуют те ее свойства, которые присущи только ей как относительно самостоятельной подсистеме физической культуры. К ним относятся: специфическая реабилитационная функция, выражающая необходимость применения ПФК с целью профилактики и снятия утомления в процессе труда или учебы и после них, восстановления и повышения работоспособности; прикладная функция, определяющая необходимость использования ПФК в системе мер по специальной физической и психической подготовке трудящихся и учащихся к особенностям, характеру, содержанию и условиям различных видов труда (учебы); специфическая лечебно-профилактическая функция, выражающая необходимость использования ПФК с целью профилактики профессиональных заболеваний, восстановления утраченных функций организма человека в результате профессиональных заболеваний и производственных травм, повышенная адаптационных возможностей организма к условиям производства и учебного заведения; специфическая нормативная функция, определяющая необходимость применения ПФК с целью выработки и закрепления норм специальной физической и психической подготовки к условиям и характеру труда (учебы), особенностям его содержания нормирования нагрузок, методов организации и проведения занятий физическими упражнениями применительно к конкретным видам труда (учебы) [2, 5, 9].

Совокупность и взаимосвязь специфических функций и специального направления ПФК обуславливает особенность компонентного состава ее структуры. В объективном развитии и существовании практической формы ПФК данные компоненты предстают как ее виды, которые являются специально организуемыми, сознательно управляемыми процессами формирования и поддержания общих и специальных физических и психических качеств, двигательных способностей людей с целью удовлетворения определенных производственных (учебных), социальных и личных потребностей. К ним относятся:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
2. Производственная гимнастика.
3. Послетрудовая реабилитация.
4. Профилактика профессиональных заболеваний.

Наряду с определенными видами, неизменными составляющими структуры ПФК являются ее формы. Если вид деятельности отражает специфические особенности ее предметного содержания, то форма есть способ существования этого содержания. Анализ форм ПФК осуществляется в двух взаимосвязанных аспектах: социально-экономическом и организационно-педагогическом. Социально-экономический аспект отражает организацию содержания деятельности в определенных общественных и производственных (учебных) отношениях. В нашем обществе ПФК предстает в государственной, общественной и самодеятельной формах, которые определяют ее организационно-педагогические

формы. Их можно классифицировать по нескольким основаниям. По способу объединения трудящихся (обучающихся) для занятий физическими упражнениями различаются коллективные и индивидуальные формы. Коллективные подразделяются на организованные (групповые занятия, физкультурные и спортивно-оздоровительные, профилированные группы, клубы по интересам и т.д.) и неформально созданные объединения людей для разового или длительного выполнения действий (занятия в кругу сослуживцев, соучеников, знакомых и пр.). По временному признаку использования средств ПФК выделяются внутрипроизводственные в режиме труда (учебы) и внепроизводственные, внеучебные формы. Первые включают в себя занятия в режиме рабочего (учебного) дня, вторые – свободное время. По территориальному признаку формы ПФК подразделяются на занятия по месту работы (учебы) в домашних условиях, физкультурно-оздоровительных комплексах и центрах (ФОЦ и ФОК по месту жительства), в санаториях [2, 5, 9].

ПФК как социально-педагогический вид деятельности и подсистема ОФК в плане реализации своих форм, средств и методов подчиняется общим ее закономерностям, которые находят свое отражение, с одной стороны, в принципах физической культуры и физического воспитания, с другой – в общепедагогических принципах. В то же время, имея свою специфику функций и результатов педагогического воздействия, ПФК должна подчиняться и только ей присущим принципам как основным исходным положениям теории и методики данной деятельности.

Таковыми, являются принцип валидности, принцип профилированного оздоровления и принцип комплексности.

Принцип валидности заключается в требовании избирательного применения средств, форм и методов ПФК в соответствии с характером и содержанием трудовой (учебной) деятельности человека, учетом их направленного воздействия на те органы и системы, которые в большей мере функционируют во время производственного (учебного) процесса и, прежде всего, нуждаются в активном отдыхе.

Принцип профилированного оздоровления заключается в требовании целенаправленного использования средств ПФК с учетом специфики профессиональных заболеваний трудящихся.

Принцип комплексности выражается в необходимости целенаправленного совокупного использования видов, средств и форм ПФК с учетом суммарного воздействия на организм человека различных факторов производства (физических, психофизиологических и гигиенических).

Функциональный аспект ПФК, ее виды и формы неотделимы от арсенала средств, с помощью которых обеспечивается результат общественно и лично значимой деятельности. Средства ПФК с учетом их генетических свойств можно представить следующим образом:

1. Естественно-культурные: физические упражнения, природные и гигиенические факторы.

2. Искусственно созданные: инвентарь, оборудование, тренажеры, спортивные сооружения.

3. Медико-биологические: витаминные и кислородные коктейли, фитовоздействия, гидро- и физиопроцедуры, массаж и др.

4. Психологические: аутогенная тренировка, психомышечная регуляция, функциональная музыка [5].

Основным средством ПФК являются физические упражнения – специально организуемые и сознательно управляемые действия, направленные на повышение работоспособности и формирование различных физических, психических качеств.

Каждое упражнение представляет собой микросхему с присущей ей внутренней и внешней структурой. Внутренняя структура, выражает взаимосвязь функциональных, физиологических и психических процессов, протекающих в ходе выполнения упражнения, внешняя – соотношение техники выполнения и методов их применения.

Физические упражнения классифицируются по различным признакам:

1. По функциональному эффекту – для совершенствования профессионально важных физических качеств и формирования двигательного навыка

2. По роду двигательной деятельности – на упражнения для туловища, на тренажерах и т.д.

3. По предметным формам применения – на упражнения из гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания и др.

4. По направленности использования – на общеразвивающие, восстановительные, профессионально-прикладные, профилированные и другие упражнения.

5. По воздействию на организм в соответствии с его анатомо-физиологическим строением – для развития мускулатуры, опорно-двигательного аппарата, функциональных систем и т.д.

6. По служебной роли – на вводные, подготовительные, вспомогательные, основные, специальные и т.д.

7. По интенсивности работы – умеренные, максимальные, субмаксимальные.

8. По снарядному признаку – упражнения без предметов, с предметами, на тренажерах.

9. По условию осуществления – в цехах, в комнате психорегуляции, в зимнем саду, на спортооружениях, в бассейне, в сауне (В.Г.Наталов) [9].

В практике ПФК в каждой из перечисленных групп и между ними образуются комплексы соответствующим образом подобранных и распределенных в строгой последовательности физических упражнений, направленных на решение конкретных задач. К ним относятся дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, корригирующая гимнастика, упражнения на концентрацию внимания, релаксационная гимнастика, атлетическая гимнастика и др.

Конкретный эффект физических упражнений опосредован включением в их процесс природных факторов, где их эффективность проявляется в двух

направлениях: как сопутствующие условия занятий (на свежем воздухе, в лесном массиве, зимнем саду и т.д.) и в плане организации специальных процедур (солнечные ванны, общее и профилированное закаливание, фитовоздействие и т.д.).

Природные факторы с гигиеническим обеспечением занятий включаются в структуру ПФК своими нормами нагрузок и отдыха, условиями занятий (чистота, вентиляция, освещенность и прочие), методами и принципами закаливания, режимами восстановительных гидробальнеопроцедур (душ, сауна и т.д.). Медико-биологические средства ПФК используются в ней с целью усиления эффекта применяемых физических упражнений и природных факторов по восстановлению и оздоровлению трудящихся (обучающихся) [5, 4].

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: уч. пос. для уч. заведений / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М.: Сов.спорт, 1996. – 587 с.

2. Мусаелов, Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А.Мусаелов, Л.Н.Нифонтова. – М: Профиздат, 1985.

3. Филин, В.П. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М: Физкультура и спорт. – 1972. – 156 с.

4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

5. Фурманов, А.Г. Оздоровительно-рекреативная физическая культура (взрослое население). – Минск, 1996. – Ч. 4: Нетрадиционные средства оздоровления: учеб. пособие.

6. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Польша, 1988.

7. Фурманов, А.Г. Производственная физическая культура: учеб. пособие. Ч. П. Послетрудовая реабилитация. – Минск: БГОИФК, 1992.

8. Еншин, М.М. Спортивный менеджмент и маркетинг: учебно-методический комплекс для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / М.М. Еншин, В.Ю. Дятлов. – Новополоцк : ПГУ, 2008. – 252 с.

9. Производственная физическая культура: учебно-методическое пособие для студентов ИФК, слушателей ФПК, инструкторов по производственной гимнастике и специалистов физической культуры и спорта / Под редакцией Голубевой Г.Н. – Набережные Челны :КамГИФК, 2003. – 97 с.

ТЕМА 53. НАУЧНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ТРУДА

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Применение средств ОФК для оптимизации психофизиологических функций, энергетических и интеллектуальных резервов участников рабочего процесса.

2. Методика разработки и внедрения рационального графика режима труда и отдыха, определяющего целесообразность и время использования физических упражнений.

3. Тесты и методы исследования физического и психического состояния трудящихся.

1. Применение средств ОФК для оптимизации психофизиологических функций, энергетических и интеллектуальных резервов участников рабочего процесса

Наука об организации труда как система сформулированных научных положений, относящихся к этой области знаний, зародилась в конце XIX в. и связана с именем американского ученого Фредерика Уинслоу Тейлора (1856-1915). Конечно, и до Тейлора были достижения в области организации труда, поскольку с тех пор, как появились представления о труде, возникло и стремление к получению лучших результатов с наименьшей затратой средств. Но подобные стремления в виде желаний, замыслов, попыток представляли собой лишь хаос неосознанной мысли. Тейлор был первым, кто объединил замыслы и попытки в области рационализации трудовых процессов в систему знаний, положив тем самым начало науке об организации труда и производства.

В своих работах Тейлор разработал методы анализа трудовых процессов, нормирования труда и его оплаты, принципы организации труда и управления предприятием. Его опыты научного подхода к организации рутинного, тяжелого физического труда вызвали огромный интерес и положили начало поискам способов научной рационализации трудовых процессов путем тщательного изучения и проектирования приемов и методов труда с использованием хронометражных наблюдений, улучшения организации рабочих мест, установления обоснованных режимов труда и отдыха и других мер.

Научная организация труда (НОТ) – процесс совершенствования организации труда на основе достижений науки и передового опыта. Термином «НОТ» характеризуют обычно улучшение организационных форм использования живого труда, в рамках отдельно взятого трудового коллектива (например, предприятия) или общества в целом [4].

Организация труда – это конкретные рациональные формы и методы соединения работников и средств производства в процессе труда в целях достижения полезного эффекта трудовой деятельности.

Выделяют атрибутивный и функциональный подходы при определении понятия «организация труда» [4].

Атрибутивный подход определяет организацию труда как систему, отличающуюся характерным признаком и обладающую необходимыми свойствами, имеющую конкретный состав слагающих ее элементов. В связи с этим организация труда в масштабе общества представляет собой обусловленную экономическим строем и законодательно регулируемую систему использования труда в обществе.

Функциональный подход трактует организацию труда как процесс установления или изменения системы, управления ею, т. е. деятельность по управлению трудом.

Организация труда является элементом организации производства. К основным элементам организации труда на предприятии относятся:

- разделение и кооперация труда;
- организация оснащения, планировки и обслуживания рабочих мест;
- приемы и методы труда;
- нормирование труда;
- создание благоприятных условий труда, режимов труда и отдыха;
- подбор, подготовка и повышение квалификации кадров;
- оплата и материальное стимулирование труда;
- планирование, учет и анализ труда;
- дисциплина труда.

В целом организация труда на всех ее уровнях (общество в целом, предприятие, индивид) решает следующие группы задач.

1. Экономические: рост производительности труда, улучшение использования ресурсов труда и рабочего времени, экономия всех видов ресурсов, повышение качества и конкурентоспособности продукции и эффективности производства.

2. Организационные: определение порядка и последовательности работ, обеспечение бесперебойности трудового процесса и равномерной загруженности работника, создание действенной системы ответственности и стимулирования за результаты труда, а также системы его нормирования.

3. Психофизиологические: оздоровление и облегчение труда, устранение излишних затрат энергии работников, обеспечение их психологической совместности и соответствия психофизиологических характеристик человека особенностям трудовой деятельности, обеспечение безопасности труда.

4. Социальные: повышение содержательности и привлекательности труда, создание условий для развития работников, повышения их квалификации и расширения профессионального профиля, реализации их трудовой карьеры и роста их благосостояния [3].

Научный подход к организации труда на предприятии предполагает поиск оптимальных и эффективных форм, способов достижения целей предприятия.

Научная организация труда реализует свой потенциал в следующих функциях:

– ресурсосберегающая – выражается через экономию всех видов ресурсов, в том числе и трудовых. Экономия труда обеспечивается рационализацией трудового процесса, позволяющего исключить бесполезный труд, простои и перебои в работе;

– оптимизирующая – проявляется в обеспечении соответствия уровня организации на предприятии передовому уровню технической оснащенности, пе-

редовым формам и методам труда, в конечном счете, обеспечивает конкурентоспособность предприятия;

– труд щадящая – обеспечивает сохранность здоровья работника и поддержание его работоспособности на высоком уровне. Для этого необходимо обеспечивать благоприятные условия труда, рациональный режим труда и отдыха; использовать гибкий режим рабочего времени;

– функция гармонизации труда – призвана оптимизировать соотношение физических и умственных нагрузок, которые испытывает работник в процессе трудовой деятельности, что снижает монотонность труда человека;

– функция формирования человеческого капитала – заключается в установлении и реализации системы непрерывного образования на производстве, включающей профессиональную ориентацию и профессиональный отбор, переподготовку и повышение квалификации;

– функция обогащения труда – предполагает рост содержательности труда и его привлекательности для работника путем гармонизации труда, устранения ручных, монотонных операций и функций, обеспечение перемены труда;

– функция развития культуры производства – реализуется посредством создания эстетически привлекательной производственной среды, рационализации режимов труда и отдыха, развитие производственной демократии.

Воспитательная и активизирующая функции нацелены на соблюдение дисциплины труда, самодисциплины, социального контроля, трудовой активности и творческой инициативы.

Научная организация труда базируется на всеобщих принципах, соблюдение которых обязательно для любых форм организации труда:

1. Принцип системности состоит в том, что научная организация труда должна рассматриваться, с одной стороны, как явление, имеющее определенную внутреннюю структуру, состоящую из взаимосвязанных и взаимозависимых элементов, с другой стороны, как явление, само выступающее элементом структуры более высокого уровня, взаимосвязанным и взаимозависимым с другими элементами этой структуры. Таким образом, системность предполагает учет всех элементов организации труда на предприятии, их взаимосвязей и взаимного влияния.

2. Принцип комплексности реализуется в использовании при организации труда на предприятии достижений ряда наук, касающихся всех сторон трудовой деятельности (трудовой, технической, социальной).

3. Принцип экономичности состоит в том, что существуют различные способы и методы организации труда на предприятии и составляющих его элементов, и из них следует выбрать тот, при котором затраты на реализацию принятого организационного решения будут минимальны, а получаемые результаты – максимальны и в ближайшей перспективе.

4. Принцип гармонизации труда предполагает создание таких условий трудовой деятельности на предприятии, при которых максимально учитываются физиологические, психофизиологические и социальные возможности человека [3].

Структура организации труда представляет собой совокупность взаимосвязанных элементов, перед которым стоят не менее важные задачи.

2. Методика разработки и внедрения рационального графика режима труда и отдыха, определяющего целесообразность и время использования физических упражнений

Трудовую деятельность и влияние, которое она оказывает на человека, изучают представители различных наук – социологи, психологи, физиологи, педагоги. Учеными выявлена необходимость дальнейших научных обоснований подготовки молодых специалистов к различным видам трудовой деятельности в современных условиях средствами и методами физического воспитания.

Основатель отечественной системы физического воспитания, выдающийся анатом, психолог и педагог П.Ф.Лесгафт считал, что задачи физического образования не исчерпываются только задачами оздоровления и укрепления организма. В его выводах, сформулированных более ста лет назад, нашли отражение такие краеугольные положения, как необходимость физического образования наравне с умственным, последовательность и постепенность физической нагрузки, знание ее пределов, исходя из данных анатомии и физиологии человека. П.Ф. Лесгафт основную задачу обучения видел в выработке у учащихся самостоятельного критического отношения к своим поступкам и к окружающей действительности, в подготовке молодого человека к жизни с ее трудностями, задачами и проблемами.

П.Ф. Лесгафт высказал мысль о необходимости вырабатывать способность с наименьшим трудом в возможно меньший промежуток времени, сознательно производить наибольшую физическую работу или действовать изящно и энергично. В 1888 году ученым была обоснована теоретическая необходимость специальной направленности физической подготовки для военнослужащих, откуда следовало, что, помимо общих подготовительных, необходимо использовать и специальные упражнения.

Профессор В.В.Гориневский еще в 1913 году, утверждал, что физическая культура рабочего должна применяться к его профессии. Поступать иначе – значит, действовать по шаблону, не разбираться в требованиях организма и не считаться с профессиональными различиями в работе [4].

Одна из первых попыток разработки организационно-методических вопросов этой проблемы – "трудовая гимнастика" И. Соколова, согласно которой физическое упражнение предлагалось подменять имитацией трудовых движений. Предлагалось разделить процесс физического воспитания на два этапа: общую физическую подготовку (ОФП) и профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП).

Вопрос об использовании физических упражнений в целях профилактики профессиональных заболеваний поднимался в 1920-е годы Н.А. Семашко в статье «Физкультура и борьба с профвредностями и профзаболеваниями». При-

знанием важности этой стороны физической культуры явилось постановление Народного комиссариата бывшего СССР от 5 февраля 1931 г., в котором указывалось, что физкультура на производстве должна вводиться как мероприятие оздоровления труда, борьбы с профзаболеваемостью и как мера повышения производительности труда. Вначале основной формой проведения занятий была физкультурная пауза, и выполнялась она в режиме рабочего дня.

Научно-теоретическое обоснование ППФП в нашей стране было дано профессором В.В.Белиновичем в 1964 году. Основной целью ППФП ученый считает укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств в соответствии с требованиями, предъявляемыми избранным видом труда. ППФП должна быть органической частью общей программы по физическому воспитанию и осуществляться в единстве и взаимосвязи с общими задачами физического воспитания. Для решения задач профессиональной физической подготовки следует использовать как специальные физические упражнения, так и различные виды спорта [3, 8].

Сегодня проблемы сохранения здоровья человека все более обостряются. Современный человек подвергается различным нервным перегрузкам, неблагоприятному воздействию окружающей среды, нерационально питается, недостаточно двигается.

Современный труд в любой сфере деятельности требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил.

Научная организация труда (НОТ) – это оптимальное соединение людей и техники в едином производственном процессе с целью повышения производительности труда на базе укрепления здоровья.

Внедрение физической культуры в НОТ основывается на постоянном использовании достижений науки и передового опыта и имеет существенное социально-экономическое значение, поскольку физическая культура является неотъемлемым фактором достижения высокой работоспособности, хорошей физической подготовленности и укрепления здоровья человека.

В результате организованного включения физической культуры в систему научной организации труда (НОТ). Как показывают многочисленные исследования, заметно возрастает производительность труда (этот показатель у трудящихся физкультурников по сравнению с не физкультурниками в среднем выше на 3-5%), уменьшаются пропуски по болезням (не физкультурник по сравнению с физкультурником в среднем в 2 раза чаще болеет простудными заболеваниями). Причем продолжительность таких заболеваний у физкультурников в среднем на 30-40% короче, чем у не физкультурников. В результате этого разница в потерянных рабочих днях и упущенной результативности труда оказывается весьма существенной.

Все это свидетельствует о том, что положительное влияние физической культуры на здоровье трудящихся и повышение производительности труда имеют характер общей закономерности. В научной литературе приводятся факты, подтверждающие данную тенденцию. Как известно, любой трудовой процесс, будь то физическим или умственным, имеет фразу вработывания, а при

его большой продолжительности и напряженности, также и фазу снижения работоспособности. Средства физической культуры позволяют ускорить вработываемость и замедляют падение работоспособности, а стало быть, увеличивают производительность труда. Кроме того, они способствуют более быстрому восстановлению утраченной в процессе труда нервно-психической и мышечной энергии.

Еще во второй половине 19 века великий русский физиолог И.М. Сеченов показал, что наиболее производительными и благоприятными для организма человека являются такие виды и режимы работы, при которых происходит смена нагрузки, перемена усилий и работающих мышечных групп. Он экспериментально доказал, что при утомлении работоспособность восстанавливается быстрее и полнее не при пассивном отдыхе в состоянии покоя, а при активном, когда выполняются специально организованные движения другими менее утомленными мышечными группами и частями тела. Это объясняется более глубоким торможением утомленных центров, восстановительные процессы в которых усиливаются и ускоряются. Именно на этом фундаментальном положении основаны принципы применения физических упражнений в режиме рабочего дня.

Ряд современных видов труда характеризуется малой мышечной активностью или локальной нагрузкой на отдельные части тела, на отдельные функции организма. В этом случае средства физической культуры позволяют предупредить отклонения в физическом состоянии и развитии, возникающие в силу специфики данного труда. В то же время уже доказано, что для эффективного развития и совершенствования отдельных функций организма, важных для конкретного трудового процесса, необходима всесторонняя подготовленность и высокая общая работоспособность.

В современном производстве все еще не исключены факторы и условия, создающие возможность профессиональных заболеваний. В этом плане средства физической культуры в значительной мере выполняют профилактическую функцию и снижают вероятность появления типичных заболеваний и травм.

Кроме того, даже безотносительно профессиональным вредностям, хорошая физическая подготовленность весьма существенно уменьшает случаи травматизма в любом виде как физического, так и смешанного труда (к примеру, не хватило быстроты двигательной реакции, чтобы своевременно выполнить необходимое движение на внезапно возникшую опасность) [5].

В литературе по этому поводу имеются конкретные данные. Их обобщение показывает, что доля производственного травматизма у рабочих, не занимающихся физической культурой, в 2-3 раза выше, чем у систематически занимающихся.

В связи с происходящей в производстве научно-технической революцией все заметнее проявляется тенденция смены профессий у трудящихся. В этом смысле достаточная общая физическая подготовленность расширяет возможности для соответствующей адаптации и овладения новыми профессиями, т.к. более высокая двигательная обучаемость, развитая в процессе физкультурно-

спортивных занятий, естественно, положительно повлияет на приобретение новых профессиональных умений и навыков.

В системе НОТ выделяют три сферы целесообразного использования физической культуры:

1. В рамках трудового процесса.
2. В непосредственной связи с процессом труда (на производстве), но вне его собственных рамок.
3. Вне производства, но в связи с его требованиями (в системе профессионально-прикладной подготовки, а также физкультурно-реабилитационных мер).

В результате организованного включения физической культуры в НОТ, как показывают многочисленные исследования, заметно возрастает производительность труда, уменьшаются пропуски по болезням, увеличивается трудовое долголетие.

Производственная физическая культура (ПФК) – система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.

Цель ПФК – способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда. Эффективность труда можно повысить за счет расширения физиологически допустимых границ его интенсивности, а также за счет повышения индивидуальной производительности, на уровень которой также оказывает определенное влияние физическая подготовленность.

Производственная физическая культура решает следующие задачи:

1. Подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность.
2. Активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время работы и восстанавливать его после ее окончания.
3. Заблаговременно проводить акцентированную психофизическую подготовку к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности.
4. Профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях.

Одна из важнейших задач нашего общества это не только сохранение и укрепление здоровья человека, но и повышение, поддержание высокой работоспособности, т.е. способности человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности. С одной стороны, она отражает возможности биологической природы человека, служит показателем его дееспособности, с другой – выражает его социальную сущность, являясь показателем успешности овладения требованиями какой-то конкретной деятельности (5).

Физическая культура – основа социального и культурного бытия индивидов, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим

возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении.

Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы.

Профессиональная направленность физической культуры личности – это основа, объединяющая все остальные ее компоненты.

Вопрос о профессиональной направленности физического воспитания (ПНФВ) по своей значимости должен быть поставлен на государственном уровне, однако конкретные пути его реализации требуют разработки и совершенствования.

Рассмотрим, какие пути предпринимались современными учеными в данном направлении.

Профессиональная направленность физического воспитания должна отражать взаимосвязь разнообразных учебных и вне учебных (самостоятельных и организованных) воспитательных мероприятий, объединенных единством целевой организации, непрерывным включением студентов в практическую, творческую, педагогическую, физкультурно-спортивную деятельность, контролем и самоконтролем за ее качеством и отдельными компонентами, общей профессиональной готовностью. Этот процесс сопровождается разрешением противоречий между личностными устремлениями в сфере физической культуры и целями, поставленными профессиональной подготовкой; между направленностью личности «на себя» и необходимостью ориентации профессионально сформированной личности «на других».

ППФП призвана адаптировать, подготовить человека не вообще к труду, а к избранному виду трудовой деятельности. Поэтому ее задачи можно назвать специфическими и направленность их определяется требованиями конкретной профессии.

ППФП рассматривается специалистами физического воспитания как рационально избранная система физических упражнений, профессионально прикладных, оздоровительных мероприятий, направленных на достижение, повышение и устойчивое сохранение дееспособности человека в общественном производстве, готовности наилучшим образом действовать в условиях определенной профессиональной трудовой сферы и конкретного рабочего места. Использование средств физической культуры и спорта для подготовки к современному высококвалифицированному труду требует определенного профилирования физического воспитания с учетом особенностей избранной профессии.

На такое профилированное физическое воспитание и направлена профессионально-прикладная физическая подготовка. ППФП представляет собой одно

из основных направлений системы физического воспитания, которое должно формировать прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

В то же время, профессионально-прикладная физическая подготовка, с физиологической стороны, представляет собой средство планомерного преодоления трудностей, возникающих у обучающихся профессиональным умениям при освоении действий, требующих мобилизации определенных функций на достижение производственного результата.

Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки решаются, зачастую, в каждом вузе по-своему. На спортивном отделении решение задач ППФП осуществляется в первую очередь посредством приобретения инструктивных навыков и занятий в области организации, проведения спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий. В то же время высокий уровень развития функциональных возможностей организма, физических качеств, разнообразных двигательных умений и навыков, личностных качеств, способствует быстрому овладению профессиональными умениями и навыком адаптации в трудовом коллективе, приобретению авторитета в коллективе и проявлению организаторских способностей. Считается, что общая выносливость имеет наибольшее значение для целей ППФП т.к. обеспечивает продолжительную работоспособность во всех видах труда. А т.к. для развития профессионально важных качеств нужны воздействия, превосходящие в физиологическом плане характеристики трудовой активности, большинство видов спорта является адекватным средством развития и воспитания этого трудового качества.

В результате организованного включения физической культуры в систему научной организации труда (НОТ). Как показывают многочисленные исследования, заметно возрастает производительность труда (этот показатель у трудящихся физкультурников по сравнению с не физкультурниками в среднем выше на 3-5%), уменьшаются пропуски по болезням (не физкультурник по сравнению с физкультурником в среднем в 2 раза чаще болеет простудными заболеваниями). Причем продолжительность таких заболеваний у физкультурников в среднем на 30-40% короче, чем у не физкультурников. В результате этого разница в потерянных рабочих днях и упущенной результативности труда оказывается весьма существенной.

Все это свидетельствует о том, что положительное влияние физической культуры на здоровье трудящихся и повышение производительности труда имеют характер общей закономерности. В научной литературе приводятся факты, подтверждающие данную тенденцию. Как известно, любой трудовой процесс, будь то физическим или умственным, имеет фазу вработывания, а при его большой продолжительности и напряженности, также и фазу снижения работоспособности. Средства физической культуры позволяют ускорить вработываемость и замедляют падение работоспособности, а стало быть, увеличивают производительность труда. Кроме того, они способствуют более быстрому восстановлению утраченной в процессе труда нервно-психической и мышечной

энергии. Еще во второй половине 19 века великий русский физиолог И.М. Сеченов показал, что наиболее производительными и благоприятными для организма человека являются такие виды и режимы работы, при которых происходит смена нагрузки, перемена усилий и работающих мышечных групп. Он экспериментально доказал, что при утомлении работоспособность восстанавливается быстрее и полнее не при пассивном отдыхе в состоянии покоя, а при активном, когда выполняются специально организованные движения другими менее утомленными мышечными группами и частями тела (4).

Это объясняется более глубоким торможением утомленных центров, восстановительные процессы в которых усиливаются и ускоряются. Именно на этом фундаментальном положении основаны принципы применения физических упражнений в режиме рабочего дня. Ряд современных видов труда характеризуется малой мышечной активностью или локальной нагрузкой на отдельные части тела, на отдельные функции организма. В этом случае средства физической культуры позволяют предупредить отклонения в физическом состоянии и развитии, возникающие в силу специфики данного труда. В то же время уже доказано, что для эффективного развития и совершенствования отдельных функций организма, важных для конкретного трудового процесса, необходима всесторонняя подготовленность и высокая общая работоспособность.

В современном производстве все еще не исключены факторы и условия, создающие возможность профессиональных заболеваний. В этом плане средства физической культуры в значительной мере выполняют профилактическую функцию и снижают вероятность появления типичных заболеваний и травм. Кроме того, даже безотносительно профессиональным вредностям, хорошая физическая подготовленность весьма существенно уменьшает случаи травматизма в любом виде как физического, так и смешанного труда (к примеру, не хватило быстроты двигательной реакции, чтобы своевременно выполнить необходимое движение на внезапно возникшую опасность). В литературе по этому поводу имеются конкретные данные. Их обобщение показывает, что доля производственного травматизма у рабочих, не занимающихся физической культурой, в 2-3 раза выше, чем у систематически занимающихся.

В связи с происходящей в производстве научно-технической революцией все заметнее проявляется тенденция смены профессий у трудящихся. В этом смысле достаточная общая физическая подготовленность расширяет возможности для соответствующей адаптации и овладения новыми профессиями, т.к. более высокая двигательная обучаемость, развитая в процессе физкультурно-спортивных занятий, естественно, положительно повлияет на приобретение новых профессиональных умений и навыков.

3. Тесты и методы исследования физического и психического состояния трудящихся

Работу по организации труда персонала предприятия следует начинать с изучения ее фактического состояния. Для этого рекомендуется использовать

данные учета и отчетности, материалы технико-экономических, психофизиологических и социологических исследований. Анализ состояния организации труда рекомендуется проводить для определения путей и методов ее совершенствования и ожидаемого экономического эффекта. В процессе анализа определяют состояние организации труда и степень ее соответствия уровню техники и технологии производства, выявляют причины и пути устранения имеющихся недостатков.

Анализ следует проводить на основе непосредственного изучения организации труда на рабочих местах, производственных участках, в цехах предприятия. В ряде случаев анализ организации труда и производства дополняют анализом эффективности работы оборудования, технологической оснастки и других технических средств производства. Это определяет целесообразность комплексного анализа организации труда по всем или большей части направлений ее совершенствования с тем, чтобы в дальнейшем одновременно и во взаимосвязи решать вопросы организации труда и производства, техники и технологии. Для анализа состояния организации труда в целях ее совершенствования в целом по предприятию необходимо располагать системой показателей, характеризующих уровень организации труда.

Проектирование и внедрение НОТ на действующих предприятиях должно осуществляться планомерно как в порядке реализации планов, составленных на основе анализа существующей организации труда и предусматривающих ее совершенствование, так и в порядке работы по подготовке производства новых изделий, проводимой соответствующими службами предприятия.

В решении этой задачи возрастает роль служб по организации труда. Такое положение связано с рядом причин. Во-первых, повышение обоснованности мероприятий по совершенствованию организации труда требует проведения глубоких экономических, психофизиологических, социологических и других исследований, которые, как правило, должны выполняться специалистами. Во-вторых, вопросы совершенствования методов и приемов труда, конструкции и расположения организационной оснастки и подъемно-транспортных средств могут быть успешно решены не на отдельных рабочих местах, а в более широком масштабе: по цехам, предприятию в целом путем разработки и реализации типовых решений.

Практика свидетельствует о том, что чем шире к этой работе привлекаются основные функциональные службы предприятия, тем более обоснованными и эффективными являются принимаемые решения. В работе по НОТ должны участвовать в соответствии с их специализацией планово-диспетчерские, социологические, медицинские службы, отдел кадров и другие функциональные подразделения предприятий. Необходимо учитывать, что научная организация труда в компании характеризуется системностью. Обладая самостоятельными функциями, выполняя конкретные задачи, автономные структурные элементы компании взаимодействуют, строя свою работу на началах согласованности, в соответствии с закономерностями научной организации труда. Создание необходимых условий для высокопроизводительного творческого труда способен

обеспечить только комплексный, системный подход в решении проблем научной организации труда.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: уч. пос. для уч. заведений / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М.: Сов.спорт, 1996. – 587 с.

2. Мусаелов, Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А.Мусаелов, Л.Н.Нифонтова. – М: Профиздат, 1985.

3. Филин, В.П. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М: Физкультура и спорт. – 1972. – 156 с.

4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

5. Фурманов, А.Г. Оздоровительно-рекреативная физическая культура (взрослое население). – Минск, 1996. – Ч. 4: Нетрадиционные средства оздоровления: учеб. пособие.

6. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1988.

7. Фурманов, А.Г. Производственная физическая культура: учеб. пособие. Ч. II. Послетрудовая реабилитация. – Минск: БГОИФК, 1992.

8. Еншин, М.М. Спортивный менеджмент и маркетинг: учебно-методический комплекс для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / М.М. Еншин, В.Ю. Дятлов. – Новополоцк : ПГУ, 2008. – 252 с.

9. Производственная физическая культура: учебно-методическое пособие для студентов ИФК, слушателей ФПК, инструкторов по производственной гимнастике и специалистов физической культуры и спорта / Под редакцией Голубевой Г.Н. – Набережные Челны :КамГИФК, 2003. – 97 с.

ТЕМА 54. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Физиологическая сущность эффекта активного отдыха. Связь между феноменом Сеченова и эффектом активного отдыха.

2. Понятия: «производственная работоспособность», «производственное утомление», «утомление», фазы работоспособности: вработывание, устойчивая работоспособность, утомление.

3. Динамика производственной работоспособности и утомления в течение рабочего дня, недели, месяца, года.

1. Физиологическая сущность эффекта активного отдыха. Связь между феноменом Сеченова и эффектом активного отдыха

Одна из важнейших задач нашего общества это не только сохранение и укрепление здоровья человека, но и повышение, поддержание высокой работоспособности, т.е. способности человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности. С одной стороны, она отражает возможности биологической природы человека, служит показателем его дееспособности, с другой – выражает его социальную сущность, являясь показателем успешности овладения требованиями какой-то конкретной деятельности (2).

Основу работоспособности составляют специальные знания, умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности. Кроме того, для успеха в деятельности большое значение имеют и такие свойства личности, как сообразительность, ответственность, добросовестность и др.; совокупность специальных качеств, необходимых в конкретной деятельности.

Работоспособность зависит и от уровня мотивации, поставленной цели, адекватной возможностям личности.

В каждый момент работоспособность определяется воздействием разнообразных внешних и внутренних факторов не только по отдельности, но и в их сочетании. Эти факторы можно разделить на три основные группы:

1-я – физиологического характера – состояние здоровья, сердечнососудистой системы, дыхательной и другие;

2-я – физического характера – степень и характер освещенности помещения, температура воздуха, уровень шума и другие;

3-я – психического характера – самочувствие, настроение, мотивация и др. В определенной мере работоспособность в любой деятельности зависит от свойств личности, особенностей нервной системы, темперамента [5].

Многочисленные исследования, выполненные как на производстве, так и в научных лабораториях, показали, что работоспособность человека на протяжении трудового дня претерпевает ряд закономерных последовательных изменений. Обычно при значительной интенсивности и продолжительности рабочего дня показатели работоспособности вначале возрастают, затем стабилизируются и, наконец, снижаются. Как видим, здесь проявляются те же закономерности, которые характерны для физкультурно-спортивной деятельности, а именно, четко выделяются три фазы изменения работоспособности человека:

1. Фаза вработывания продолжается в среднем 1-2 часа после начала работы. Идет соответствующая координационная настройка в различных системах организма, в частности концентрируется внимание, совершенствуется темп, ритм и точность рабочих операций.

2. Фаза стабилизации имеет разную продолжительность, обычно зависящую от содержания и интенсивности самого труда. В это время наблюдаются устойчивые, повышенные показатели работоспособности, продолжающиеся в среднем 4-5 часов.

3. Фаза снижения (утомления) характерна прогрессирующим падением работоспособности к концу трудового дня (в среднем равна 2 часам) [4].

Динамика работоспособности в течение трудового дня имеет некоторые особенности, зависящие от обеденного перерыва. Оказывается, что после обеда работоспособность даже в период ее относительно устойчивого состояния становится несколько ниже, чем в первой половине рабочего дня.

При этом снова требуется дополнительное время для вхождения в требуемый ритм работы. Степень усталости после обеда выражена более значительно и наступает раньше, чем в первой половине трудового дня. Вследствие этого фаза относительно устойчивого состояния дееспособности человека оказывается более короткой. Нередко на фоне снижения работоспособности в конце трудового дня она может даже временно повыситься. Это явление, получившее название «конечного порыва», возникает в силу мобилизации работающих систем организма как своеобразная психологическая реакция на момент предстоящего окончания работы.

Для динамики работоспособности человека на протяжении суток, недели характерна та же закономерность, что и для работоспособности в течение смены. В различное время суток организм человека по-разному реагирует на физическую и нервно-психическую нагрузку. В соответствии с суточным циклом работоспособности наивысший ее уровень отмечается в утренние и дневные часы: с 8 до 12 часов первой половины дня, и с 14 до 17 часов второй.

В вечерние часы работоспособность понижается, достигая своего минимума ночью [2].

В дневное время наименьшая работоспособность, как правило, отмечается в период между 12 и 14 часами, а в ночное время – с 3 до 4 часов.

При построении недельных режимов труда и отдыха следует исходить из того, что работоспособность человека не является стабильной величиной в течение недели, а подвержена определенным изменениям.

В первые дни недели работоспособность постепенно увеличивается в связи с постепенным вхождением в работу. Достигая наивысшего уровня на третий день, работоспособность постепенно снижается, резко падая к последнему дню рабочей недели. В зависимости от характера и степени тяжести труда колебания недельной работоспособности бывают большими или меньшими.

При пятидневной рабочей неделе с двумя выходными днями в субботу и воскресенье характер изменений работоспособности сохраняется. Однако в связи с двухдневным перерывом в работе может происходить некоторое нарушение динамического стереотипа, и период вработывания в начале недели может быть более значительным.

В годовом цикле, как правило, наиболее высокая работоспособность наблюдается в середине зимы, а в жаркое время года она снижается [6].

Годовые режимы труда и отдыха предусматривают рациональное чередование работы с периодами длительного отдыха. Такой отдых необходим, потому что ежедневный и недельный отдых не предотвращает полностью накопление утомления. Ежегодный отпуск устанавливается в законодательном порядке. Отпуск продолжительностью до 28 дней целесообразно использовать одновременно, а при большей длительности – в два этапа.

Работоспособность является одним из функциональных показателей психики. Умственная работоспособность в каждый отрезок времени наиболее адекватно отражает функциональное состояние студентов, их возможности в овладении учебными предметами.

Работоспособности свойственна цикличность изменений в течение суток, по дням недели и сезонам года. У большинства людей, придерживающихся распорядка дня, в вечерние часы в нервных клетках коры головного мозга все интенсивнее нарастает торможение, и работа в эти часы оказывается непродуктивной.

Физическую работоспособность связывают с определенным объемом мышечной деятельности, которая может быть выполнена без снижения заданного уровня функционирования организма. При недостаточном уровне физической активности наступает атрофия мышц, что неизбежно влечет за собой множество болезней.

«Физическая работоспособность» – понятие комплексное и определяется следующими факторами:

- морфофункциональным состоянием органов и систем человека;
- психическим статусом, мотивацией и т.д.

Одной из наиболее неблагоприятных сторон умственной деятельности является снижение двигательной активности. В условиях ограниченной двигательной активности изменение сердечной деятельности, возникающее под влиянием интеллектуального напряженного труда, сохраняется дольше, чем в условиях нормальной двигательной активности. Напряженная умственная работа сопровождается произвольным сокращением и напряжением скелетных мышц, не имеющих прямого отношения к выполнению умственной работы. Одновременно с повышением активности скелетных мышц отмечается у большинства людей повышение активности внутренних органов – усиливается дыхание и сердечная деятельность, повышается артериальное давление, затормаживаются функции пищеварительных органов.

Больше всего при умственной работе изменяются психические функции человека – внимание и память. Уставший человек плохо концентрирует внимание. Длительное выполнение учебной нагрузки усиливает утомление и может вызвать ряд неблагоприятных сдвигов в организме.

В свою очередь вынужденное ограничение двигательной активности при длительной умственной деятельности сокращает поток импульсов к двигательным центрам коры головного мозга, что снижает возбудимость нервных центров и, следовательно, умственную работоспособность [2, 4, 5].

Физическая культура и спорт могут оказывать исключительно эффективное влияние на факторы работоспособности и повышать противодействие преждевременному наступлению утомления. Для повышения работоспособности в течение дня целесообразно использовать так называемые малые формы физического воспитания – физкультурные паузы, физкультурные минутки – то есть выполнение физических упражнений в перерывах между занятиями.

Исследования показывают, что работоспособность у студентов имеет разные уровни и типы изменений, что влияет на качество и объем выполняемой работы. В большинстве случаев студенты, имеющие устойчивый и многосторонний интерес к учебе, обладают высоким уровнем работоспособности; лица с неустойчивым, эпизодическим интересом имеют преимущественно пониженный уровень работоспособности [5].

По типу изменений работоспособности в учебном труде выделяют усиливающийся, неровный, ослабевающий и ровный типы, связывая их с типологическими особенностями. Так, к усиливающемуся типу относят преимущественно лиц с сильным типом нервной системы, способных длительное время заниматься умственным трудом. К неровному и ослабевающему типам относят лиц с преимущественно слабой нервной системой.

В ходе выполнения какой-либо деятельности человек начинает испытывать усталость. Это физиологическое состояние называется утомлением и представляет собой защитную реакцию организма, которая подает сигнал о возникающих при выполнении работы значительных функциональных и биохимических изменениях.

2. Понятия: «производственная работоспособность», «производственное утомление», «утомление», фазы работоспособности: вработывание, устойчивая работоспособность, утомление

На всех этапах развития экономической жизни общества основной производственной силой является человек. Включенный в систему общественного производства человек-работник, обладающий присущей ему биологической и социальной природой, подвержен воздействию на него двух основных детерминант.

С одной стороны, современный уровень развития производства, интенсификация и изменения в характере и содержании труда (учебы) предъявляют определенные требования к общим и специальным физическим качествам, двигательным способностям работника (учащегося), стабильности и лабильности его психофизиологических процессов и реакций, адаптационным возможностям организма в условиях природной и производственной среды, высокому уровню работоспособности.

С другой – усложнение технологических процессов, интенсификация обучения, автоматизация и роботизация производства, наличие в окружающей работника среде вредных для организма человека отходов производства, подчас несовершенная организация труда, отрицательно воздействуют на его состояние здоровья. Уровень работоспособности, приводят к психоэмоциональным перегрузкам, сокращению двигательной активности и возникновению на этой основе комплекса общих и профессиональных заболеваний.

Применение нагрузок связано с использованием физических упражнений, при выполнении которых развиваются процессы утомления, и отдыха, во время которого протекают восстановительные процессы, обеспечивающие воз-

врат к исходному либо повышенному (при выходе на фазу суперкомпенсации) функциональному состоянию организма.

Утомление – временное состояние органа или целого организма, характеризующееся снижением его работоспособности в результате длительной или чрезмерной нагрузки. Различают физическое и психическое (умственное) утомление. С физиологической точки зрения утомление является функциональным состоянием организма, вызванным умственной или физической работой, при котором могут наблюдаться временное снижение работоспособности, изменение функций организма и появление субъективного ощущения усталости. Развивается по механизму безусловного рефлекса [4].

В настоящее время не существует единой теории утомления. Все концепции утомления имеют место при разных видах утомления, поскольку они базируются на фактах, выявленных в процессе исследования изменений в организме при действии тех или иных факторов труда. В целом можно выделить два направления. Это центрально-нервная и локально-гуморальная теории утомления. Первое характеризуется тем, что первичными считаются изменения в нервных центрах в результате недостатка кислорода, нарушений медиаторного обмена в процессе возникновения и передачи возбуждения. Второе отрицает единый механизм возникновения утомления – утомление может быть обусловлено рядом факторов или их комбинацией, начиная с недостаточности кровообращения при локальном мышечном утомлении и кончая изменением структура регуляции гомеостаза в высших отделах ЦНС. При этом проблему возникновения утомления тесно связывают с функциональными резервами организма, их расходом в процессе деятельности.

Гуморально-локалистическая теория утомления зародилась в 1868 году, когда немецкий ученый Шифф выдвинул теорию, объясняющую утомление «истощением» органа и исчезновением вещества, являющегося источником энергии, и частности гликогена, а его соотечественники – Пфлюгер и Ферворн считали, что организм отравляется продуктами метаболизма либо «удушается» вследствие недостатка кислорода, а Вейхард (1922) даже выдвинул мысль о существовании специального «кентоксина» – белкового яда утомления. Основанные на данных опытов, проводимых на нервно-мышечных препаратах, гуморально-локалистические теории утомления были перенесены на целостный организм человека. Особенно эта теория была поддержана после работ немецкого биохимика Мейергофа и английского физиолога Хилла (1929), показавших значение молочной кислоты в энергетических превращениях в работающей мышце. В связи с этим французский физиолог Анри (1920) выдвинули «периферическую» теорию утомления, которая постулировала, что при работе утомляются в первую очередь периферические аппараты, т. е. мышцы, а затем и нервные центры [2].

Центрально-нервная теория утомления имеет четыре направления. Первое направление, развитое Л.Л. Васильевым и М.И. Виноградовым (1958), говорит о большой роли процессов центрального торможения в механизме мышечного утомления.

Второе направление развито В.А. Левицким (1926). По его концепции, инстинктивной, не зависящей от сознания, мышечной деятельностью руководит «автономная» система (двигательные подкорковые и вегетативные центры). Сознательно-волевая деятельность складывается из двух компонентов – коркового и вегетативного, но она более утомительна, чем деятельность мышц, осуществляемая без контроля сознания. Отсюда первично утомление наступает в корковых центрах движения [4, 5].

Третье направление советской физиологии в области теории утомления связано с именем А.А. Ухтомского (1934), считавшего, что утомление есть не защитная реакция и вообще не нормальное, а «дефектное» состояние и неправильно локализовать утомление в одном определенном звене. Он высказал мысль о значении расстройств координации тех или иных из множества участвующих в работе процессов. Никаких общих для всех случаев механизмов утомления не существует, а в разных условиях ведущая роль принадлежит различным факторам.

Четвертое направление центрально-нервной теории мышечного утомления, развитое К.Х. Кекчеевым (1947), базируется на концепции Л.А. Орбели (1935) об адаптационно-трофической функции симпатической нервной системы. Он рассматривает центрально-нервный механизм утомления при работе мышц как понижение адаптационно-трофических влияний на ЦНС в силу диффузного вегетативного рефлекса. А причиной такого рефлекса автор считает длительный поток центростремительных импульсов от проприоцепторов работающих мышц. Существовали и иные взгляды на центрально-нервные механизмы утомления [5].

Заслуживает внимания, в частности, впервые выдвинутое Д.И. Шатенштейном (1931) предположение, что наиболее утомляемым отделом двигательного аппарата является кора головного мозга. Аналогичные мнения по отдельным видам мышечной деятельности высказывали Г.П. Конради, А.Д. Слоним, В.С. Фарфель.

В спортивной деятельности присутствует как физическое, так и умственное утомление.

Физическое утомление представляет собой развитие утомления при физических нагрузках, которые определяют мышечную работу разной структуры и мощности. Ведущим фактором развития утомления является угнетение двигательных центров центральной нервной системы мощным потоком проприоцептивных импульсов от рецепторов работающих мышц и эфферентных импульсов от центров организации движения. Кроме того, в нейронах падает уровень содержания АТФ, возникает алактатный кислородный долг. Возможно, что утомление связано с несостоятельностью центрального механизма организации и координации движений такого темпа.

Происходит самоограничение интенсивности потока импульсов цепях нейронов с помощью короткоаксонных вставочных, тормозных клеток ГАМК-эргической или иной природы, торможение передачи сигналов в синапсах. Весьма возможны блок синаптической передачи на уровне «двигательное окон-

чание альфа-мотонейрона — мышечное волокно» вследствие остаточной деполяризации постсинаптической мембраны и развитие карбиоза. Из-за большой скорости расходования АТФ в зоне рабочих филаментов мышечного волокна запасы фосфагенов, определяемые в мышце, могут быть пространственно недоступными для сократимых белков и работы ионных насосов. из разных секторов клетки [2, 4, 5].

Может играть определенную роль нарушения белкового обмена, истощение резервов желез внутренней секреции, прежде всего гормонов коры надпочечников, и угнетение их синтеза. При этом в крови снижается концентрация не только глюко- и минералокортикоидов, но и катехоламинов, гормонов щитовидной железы. Имеет место сгущение крови вследствие потери большого количества воды с потом и выходом части плазмы в ткани. Все это, в свою очередь, действует и на ЦНС, снижая ее функциональные возможности.

Умственное утомление – изменение психофизиологических свойств человека вследствие нарушений, возникающих в различных отделах ЦНС. При мыслительных операциях. В зависимости от уровня анализа субклеточные структуры (отдельные нейроны, нейронные цепи, функциональные структуры или системы) характеристика утомления может быть различной [2].

В связи с этим выделяют сенсорное, перцептивное, эмоциональное и информационное утомление.

Сенсорное утомление развивается в результате длительного или интенсивного воздействия раздражителя (сильный шум, свет), при котором первичные изменения возникают в сенсорных системах – от рецептора до коркового конца анализатора.

Перцептивное утомление локализовано, преимущественно, в корковом конце анализатора, связано с трудностью обнаружения сигнала (например, при больших помехах, при малой его интенсивности, трудности дифференцирования).

Эмоциональное утомление возникает вследствие высоких требований спортивной деятельности. Наибольшие изменения происходят в структурах ЦНС, формирующих эмоциональные состояния.

Информационное утомление развивается вследствие недостаточности информации или при информационной перегрузке, когда наибольшая нагрузка падает на динамику межцентральных отношений, заключающуюся в замыкании временных связей между различными структурами в ЦНС оживлении ассоциативных связей, позволяющих правильно отразить в сознании объективную картину внешней среды.

Эти изменения связаны с функциональными нарушениями в нейронах и синапсах, с изменениями возбудимых мембран, синтеза и ресинтеза медиаторов, обеспечением энергетическим и пластическим материалом нейронов и глионов, скоростью их расходования нейронами.

3. Динамика производственной работоспособности и утомления в течение рабочего дня, недели, месяца, года

В связи с необходимостью быстрого восстановления как физической, так и умственной работоспособности, важно уяснить, что существуют четыре следующих друг за другом стадии отдыха:

1. Стадия восстановления.
2. Сверхисходная стадия.
3. Дорабочая стадия.
4. Стадия пониженной возбудимости.

Установлено (И.М. Трахтенберг, И.В. Савицкий), что после активного отдыха начало каждой последующей работы совпадает, как правило, с более поздней стадией отдыха, в то время как после пассивного отдыха такой же длительности начало каждой очередной работы совпадает с более ранней стадией отдыха. Следовательно, для завершения отдельных стадий отдыха при активных перерывах требуется меньше времени, чем при перерывах с пассивным отдыхом. В условиях пассивного отдыха напряженность физической и умственной деятельности не только не снижается, но зачастую значительно повышается [4].

Восстановление организма – это совокупность изменений по возвращению физических параметров организма в норму, а также повышение адаптационных возможностей после выполнения физической работы.

Восстановление регулируется двумя основными механизмами - нервным (за счет условных и безусловных рефлексов) и гуморальным. Одни авторы (Смирнов К.М., 1970) указывали на ведущую роль нервной регуляции при восстановлении, другие (Виру А.А., 1988; Волков В.М., 1990) сообщали о доминирующем влиянии гуморальной. По мнению последних, именно накопление продуктов обмена веществ и гормональные изменения в процессе физических нагрузок определяют скорость, интенсивность и продолжительность восстановительных процессов. Отделять один механизм от другого нельзя. В любом периоде восстановления регуляция этого процесса осуществляется при участии как нервного, так и гуморального механизмов [4].

Нервный механизм регуляции направляет и осуществляет восстановление в период самой деятельности и в раннем периоде восстановления. С помощью нервного механизма преимущественно регулируется нормализация внутренней среды организма, главным образом через сердечнососудистую и дыхательную системы (доставка кислорода, питательных веществ, удаление продуктов обмена).

Гуморальный механизм регуляции обеспечивает, прежде всего, восстановление водно-солевого обмена, запасов глюкозы и гликогена, а также ферментов и гормонов.

Во время работы и после ее окончания нервно-гуморальный механизм регулирует, с одной стороны, процессы освобождения и мобилизации энергии, что принято считать эрготропным направлением регуляции, а с другой - процессы, усиливающие анаболизм, т.е. трофотропное направление регуляции (Королев Л.А., 1977).

Восстановительные процессы вследствие функциональных и структурных перестроек приводят к супервосстановлению. Это явление составляет одну из важнейших физиологических основ тренировки, которое, расширяя функциональные резервы организма, обеспечивает рост силы, быстроты и выносливости.

Восстановление – совокупность происходящих физиологических, биохимических и структурных изменений, которые обеспечивают переход организма от рабочего к исходному (дорбочему) состоянию. Вследствие функциональных и структурных перестроек, осуществляющихся в процессе восстановления, функциональные резервы организма расширяются, и наступает сверхвосстановление (суперкомпенсация), что ведет к росту тренированности.

После прекращения трудовой деятельности преобладают процессы ассимиляции. В это время восполняются израсходованные при тренировочной работе энергоресурсы, ликвидируется кислородный долг, удаляются продукты распада, нормализуются нейроэндокринные, анимальные и вегетативные системы, стабилизируется гомеостаз, устраняются структурные повреждения органов и систем.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: уч. пос. для уч. заведений / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М.: Сов.спорт, 1996. – 587 с.

2. Земцова, И.И. Спортивная физиология / И.И.Земцова. – Мн.: Олимпийская литература, 2010. – 219 с.

3. Мусаелов, Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А.Мусаелов, Л.Н.Нифонтова. – М: Профиздат, 1985.

4. Солодков, А.Е., Сологуб, Е.Б. Физиология человека: общая, спортивная возрастная. – М.: Терра-спорт, Олимпия-пресс, 2011. – 520 с.

5. Филин, В.П. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М: Физкультура и спорт. – 1972. – 156 с.

6. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

7. Фурманов, А.Г. Оздоровительно-рекреативная физическая культура (взрослое население). – Минск, 1996. – Ч. 4: Нетрадиционные средства оздоровления: учеб. пособие.

8. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Польша, 1988.

9. Производственная физическая культура: учебно-методическое пособие для студентов ИФК, слушателей ФПК, инструкторов по производственной гимнастике и специалистов физической культуры и спорта / Под редакцией Голубевой Г.Н. – Набережные Челны: КамГИФК, 2003. – 97 с.

ТЕМА 55. ПРОФЕССИОГРАФИЧЕСКИЙ МЕТОД ПОДБОРА СРЕДСТВ В ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Понятие о профессиограмме.
2. Анатомо-физиологические и психологические факторы, лежащие в основе профессиографического метода подбора средств ПФК: рабочая поза, рабочие движения, психоэмоциональное напряжение, ритмичность (аритмичность) производственного процесса
3. Характеристика санитарно-гигиенических факторов и их роль в профессиографическом методе подбора средств ПФК.

1. Понятие о профессиограмме

В теории и практике ПФК одной из основных проблем является обоснование выбора средств и форм различных видов данной деятельности. В специальной литературе указывается, что основным подходом к решению этого вопроса является учет специфики содержания труда (учебы), характеризующегося целым рядом психофизиологических параметров: рабочей позой и рабочими движениями, величиной физической нагрузки, темпом работы, монотонностью труда (учебного процесса), степенью напряжения анализаторов и внимания, степенью и характером умственного и нервно-эмоционального напряжения (В.М.Баранов); физической тяжестью труда, спецификой возбуждательных и тормозных процессов при утомлении (И.В.Муравов), загруженностью отдельных функциональных и анализаторных систем, особенностями физиологической структуры развития и накопления утомления, демографическими и физическими характеристиками рабочего контингента обучающихся (Н.А.Мусаелов, Л.Н.Нифонтова). Безусловно, познание вышеперечисленных психофизиологических характеристик труда (учебы) и особенностей контингента занимающихся – неперемное условие эффективности ПФК [2].

В то же время на производстве сопутствующими, а подчас и основными факторами воздействия на организм человека становятся неблагоприятные гигиенические условия труда, без учета воздействия которых практическое использование средств, форм и методов ПФК является малоэффективным. Все это обуславливает необходимость разработки качественно нового метода определения направленности и содержания различных видов ПФК, их комплексного воздействия в профессиональной подготовке трудящихся, а также будущих специалистов.

2. Анатомо-физиологические и психологические факторы, лежащие в основе профессиографического метода подбора средств ПФК: рабочая поза, рабочие движения, психоэмоциональное напряжение, ритмичность (аритмичность) производственного процесса

Глубокие преобразования характера труда (учебы) и всего образа жизни человека в ходе научно-технической революции существенно изменяют запро-

сы к отдыху, вносят новое – качественное (не длительность отдыха, а его характер) – содержание в понимание его форм и влияния, требуют отказа от привычных и перехода на новые формы отдыха в условиях трудовой (учебной) деятельности людей. Все это позволяет понять, почему проблема активного отдыха, как никогда со времени классических исследований И.М.Сеченова, приобретает в наши дни исключительный интерес и практическую значимость.

И.М.Сеченов доказал, что отдых в процессе напряженной деятельности должен сводиться не к полному покою, а к смене деятельности. Мышечная деятельность оказывается более действенной в различных условиях, обеспечивающих восстановление работоспособности утомленных мышц. Кратковременный отдых такого рода (активный отдых) оказывается значительно эффективней, чем более продолжительный отдых, происходящий в условиях полного покоя. Принципиальная возможность стимуляции мышечной работоспособности за счет переключения деятельности на неутомленные мышцы послужила основой нового направления в физиологии мышечной деятельности [4].

Механизм активного отдыха – явление многогранное, на него оказывает влияние целый ряд факторов. В его основе лежат индукционные взаимоотношения между нервными центрами. Включение в деятельность мышц, не участвовавших в процессе труда, приводит к возникновению в соответствующих центрах очага возбуждения, который в силу одновременной отрицательной индукции еще более углубляет тормозной процесс в центрах утомленных ранее мышц. Само по себе торможение не только охраняет нервные клетки от функционального истощения, но и активно стимулирует течение восстановительных процессов.

Положительный эффект от дополнительной работы мышц является более стойким, т.е. более длительным по сравнению с эффектом афферентной сигнализации от других анализаторов. Поэтому именно физические упражнения являются наиболее эффективными средствами активизации отдыха по сравнению с другими видами.

Активный отдых в виде физических упражнений является основой при рациональной организации труда (учебы).

Мероприятия по рациональной организации труда начали проводиться, в бывшем СССР, в 20-х годах. Были открыты лаборатории, научно-исследовательские институты и среди них – Центральный институт труда, специально занимавшийся вопросами научной организации трудовых процессов. Ряд документов того времени свидетельствует, что научная организация труда предусматривала в качестве компонента режима труда перерывы в работе для занятий физическими упражнениями.

Метод профессиографического анализа в своей основе предусматривает, прежде всего, целесообразность производственных детерминант как системы различных по своей функциональной природе и степени воздействия факторов, обуславливающих профессиональную активность трудящихся. Эта система включает в себя две группы факторов: психофизиологические и гигиенические условия труда.

К первой группе факторов относятся внешняя механическая работа, дефицит физической нагрузки, рабочая поза и перемещение в пространстве, нервно-эмоциональная нагрузка, монотонность труда.

Ко второй группе – загазованность, микроклимат (температура, относительная влажность, скорость движения воздуха), освещенность, вибрация.

Основными критериями выделения перечисленных производственных факторов в профессиографическом методе анализа направленности и содержания ПФК являются:

1. Их качественные, комплексные воздействия на организм человека-работника, определяющие особенности и динамику локального и суммарного утомления, предпатологического и патологического характера профессиональных заболеваний.

2. Возможность количественного измерения их проявлений в производственном процессе [4].

В группе психофизиологических факторов внешняя механическая работа является показателем степени физической нагрузки во время работы и ее распределения на различные группы мышц.

Качественный и количественный анализ проявления психофизиологических факторов в трудовом процессе и их влияния на различные системы организма человека позволяет установить общую направленность использования средств и форм различных видов ПФК, в основу комплектования которых положены характер и динамика утомления, вызывающие снижение работоспособности; функциональное напряжение, приводящее к неблагоприятным устойчивым физиологическим изменениям в различных системах организма работника; физические качества и двигательные навыки, необходимые в профессии.

3. Характеристика санитарно-гигиенических факторов и их роль в профессиографическом методе подбора средств ПФК

История развития человеческого общества свидетельствует о том, что труд является неотъемлемой частью жизнедеятельности человека, обязательным условием цивилизации. Вместе с тем, условия труда могут содержать факторы различной природы, неблагоприятно влияющие на организм человека.

По мере внедрения механизации и автоматизации в производство, усложнения технологий, роста интенсивности производственных процессов и ответственности за них, внедрения техники в быт растет доля умственного труда с нервным напряжением и снижением физической активности человека.

Все это создает предпосылки к развитию профессиональных заболеваний или является непосредственной причиной их возникновения.

Вместе с тем, развитие человека на протяжении многих тысячелетий, формирование механизмов адаптации его организма к различным по характеру и силе воздействия условиям окружающей среды происходило при относительно большой и разнообразной двигательной активности. В процессе эволюции

закрепилась зависимость функции внутренних органов, нервной и гормональной систем от определенной мышечной деятельности. Поэтому отклонение от оптимума двигательной активности, вносимое участием современного человека в производственных процессах (локальные перегрузки однообразными движениями, общая гиподинамия и гипокинезия и др.), должно компенсироваться, нивелироваться направленным применением средств физической культуры.

Научные исследования и практические наблюдения в области ОФК, спортивной медицины и спортивной физиологии, а также лечебной физической культуры убедительно указывают на профилактическое и оздоровительное влияние физических упражнений. Наибольший эффект оздоровления достигается при сочетании физических упражнений с терапевтическими средствами профилактического и реабилитационного характера [4].

Под влиянием неблагоприятных факторов, которые воздействуют на организм человека в процессе трудовой деятельности, может возникать чувство усталости. Накапливаясь, оно может носить устойчивый характер и принимать такую степень выраженности, когда есть основание судить о болезни. Под влиянием производственных факторов могут первоначально возникать и морфологические изменения, которые впоследствии, приводят к снижению функций той или иной системы и, следовательно, заболеванию всего организма.

Обязательным условием для признания заболевания профессиональным является предшествующая началу данного заболевания работа больного, связанная с воздействием вредных условий труда.

Разделение заболеваний на профессиональные и непрофессиональные имеет принципиальное значение в связи с определением права пострадавшего на социальную компенсацию потери или снижения работоспособности.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: уч. пос. для уч. заведений / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М.: Сов.спорт, 1996. – 587 с.
2. Мусаелов, Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А.Мусаелов, Л.Н.Нифонтова. – М: Профиздат, 1985.
3. Филин, В.П. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М: Физкультура и спорт. – 1972. – 156 с.
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
5. Фурманов, А.Г. Оздоровительно-рекреативная физическая культура (взрослое население). – Минск, 1996. – Ч. 4: Нетрадиционные средства оздоровления: учеб. пособие.
6. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Польша, 1988.
7. Фурманов, А.Г. Производственная физическая культура: учеб. пособие. Ч. II. Послетрудовая реабилитация. – Минск: БГОИФК, 1992.

8. Еншин, М.М. Спортивный менеджмент и маркетинг: учебно-методический комплекс для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / М.М. Еншин, В.Ю. Дятлов. – Новополюк : ПГУ, 2008. – 252 с.

9. Производственная физическая культура: учебно-методическое пособие для студентов ИФК, слушателей ФПК, инструкторов по производственной гимнастике и специалистов физической культуры и спорта / Под редакцией Голубевой Г.Н. – Набережные Челны : КамГИФК, 2003. – 97 с.

ТЕМА 56. ВИДЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Понятие и сущность видов ПФК: производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний, ППФП.

2. Факторы, определяющие содержание видов ПФК (виды и характер труда, санитарно-гигиенические условия труда, психофизиологические и гигиенические факторы труда).

3. Характеристика видов труда (физический, умственный, физическая тяжесть, нервная напряженность, опасность, вредность, монотонность, привлекательность).

4. Характеристика групп труда.

1. Понятие и сущность видов ПФК: производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний, ППФП

Совокупность и взаимосвязь специфических функций и специального направления ПФК обуславливает особенность компонентного состава ее структуры. В объективном развитии и существовании практической формы ПФК данные компоненты предстают как ее виды, которые являются специально организуемыми, сознательно управляемыми процессами формирования и поддержания общих и специальных физических и психических качеств, двигательных способностей людей с целью удовлетворения определенных производственных (учебных), социальных и личных потребностей. К ним относятся:

- профессионально-прикладная физическая подготовка;
- производственная гимнастика;
- послетрудовая реабилитация;
- профилактика профессиональных заболеваний [4].

ППФП представляет собой специфический вид физического воспитания, непосредственно и органически связанный с настоящей или будущей профессиональной деятельностью. Основное назначение ППФП – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигатель-

ных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда.

Основными факторами, определяющими общую направленность, задачи и содержание ППФП, являются:

1. Анализ профессиографической деятельности той или иной области труда.
2. Характер рабочей позы и движений.
3. Особые внешние условия профессиональной деятельности.

Эти факторы обуславливают следующие задачи ППФП:

1. Развитие ведущих для данной профессии физических качеств.
2. Воспитание профессионально важных для данной деятельности волевых и других психических качеств.
3. Формирование и совершенствование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями данной профессии.
4. Сообщение специальных знаний для успешного освоения практического раздела ППФП и применения приобретенных умений, навыков и качеств в профессиональной деятельности [2].

Средства физической культуры для развития физических и психических качеств (по Г.Г.Санояну, 1979).

Качества	Средства	Методические указания
1	2	3
Общая выносливость	Преимущественно циклические упражнения: продолжительный бег, преодоление полосы препятствий, ускоренная ходьба на лыжах, плавание, спортивные игры, гребля, езда на велосипеде и др.	Темп выполнения упражнения средний, длительность продолжительная
Сила и силовая выносливость	Силовые упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с эспандером, на тренажерах, тренажере «Штанга» и т.д.	Многократное выполнение упражнений, требующих значительного и максимального напряжения
Скоростная выносливость	Бег на короткие и средние дистанции, плавание	Продолжительные скоростные упражнения, многократное пробегание, проплывание коротких отрезков с небольшими перерывами. Скоростные упражнения в состоянии утомления

1	2	3
Быстрота	Бег на короткие дистанции, спортивные игры, прыжки, метания, преодоление препятствий	Многочисленные повторения упражнений с максимально возможными результатами
Ловкость, координация движений	Упражнения на гимнастических снарядах, преодоление препятствий, спортивные игры, прыжки в воду, спуски, повороты и прыжки на лыжах, акробатика, занятия на тренажерах «Ловкость», «Ручные захваты» и т.д.	Выполняется ряд сложных по координации упражнений, требующих быстрого переключения от одних, точно согласованных, действий к другим при внезапно меняющейся обстановке
Точность движений, глазомер	Метание в цель, игра в баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, городки, стрельба и др.	Многочисленное выполнение упражнений, развивающих проприоцептивную чувствительность
Эмоциональная устойчивость, смелость, решительность	Передвижение на значительной высоте по узкой опоре, прыжки вниз, через препятствия, акробатические упражнения, прыжки в воду, спуски и прыжки на лыжах, единоборства	Развиваются при выполнении упражнений повышенной сложности
Инициативность и находчивость	Спортивные игры, единоборства, ориентирование на местности, выполнение действий по внезапно подаваемым командам и сигналам	Развиваются при систематических занятиях с постепенной усложняемостью заданий
Способность действовать точно и умело в условиях психофизиологического напряжения	Преодоление полосы препятствий, спортивные игры, метание гранаты, передвижение по узкой качающейся опоре, преодоление сложных препятствий, бег, кросс, биатлон	Достигается путем выполнения упражнений, требующих высокой точности, особенно после действий, связанных с большой физической нагрузкой
Устойчивость и распределение внимания	Упражнения во вращениях и на специальных снарядах с открытыми глазами, наклоны головы	Упражнения с изменением темпа выполнения и обстановки

И.М.Сеченов доказал, что отдых в процессе напряженной деятельности должен сводиться не к полному покою, а к смене деятельности. Мышечная дея-

тельность оказывается более действенной в различных условиях, обеспечивающих восстановление работоспособности утомленных мышц. Активный отдых в виде физических упражнений является основой при рациональной организации труда (учебы). Положительный эффект от дополнительной работы мышц является более стойким, т. е. более длительным по сравнению с эффектом афферентной сигнализации от других анализаторов. Поэтому именно физические упражнения являются наиболее эффективными средствами активизации отдыха по сравнению с другими видами.

По мнению многих авторов, ПГ представляет собой специальные комплексы физических упражнений направленные на сокращение периода выработываемости в начале смены (вводная гимнастика), снижение утомляемости и поддержание высокой работоспособности трудящихся (обучающихся) в течение рабочего (учебного) дня (физкультпаузы, физкультминутки, микропаузы активного отдыха).

Задачами ПГ являются:

1. Более быстрая настройка систем и функций организма на предстоящую работу.
2. Снижение утомляемости и повышение эффективности отдыха в процессе труда (учебы).
3. Восстановление работоспособности и повышение производительности труда.
4. Снижение производственного травматизма.
5. Приобщение людей к систематическим занятиям физическими упражнениями (4).

Вводная гимнастика. Комплекс упражнений вводной гимнастики включает 6-8 упражнений, выполняемых в начале рабочего дня. Он способствует сокращению периода выработываемости и настройке на предстоящий вид деятельности.

Физкультурная пауза. Физкультурная пауза служит для того, чтобы предупредить развитие утомления, улучшить функциональное состояние организма и тем самым способствовать поддержанию на высоком уровне рабочего ритма, темпа, концентрации внимания. Достигается это включением в работу мышц, не принимавших активного участия в процессе труда. Это возбуждает центры, бездействующие в работе, и одновременно вызывает более глубокое торможение других, участвовавших в трудовой деятельности. В отличие от вводной гимнастики физкультурная пауза состоит из 5-7 упражнений и выполняется во время рабочей смены.

Физкультурная минутка. Физкультурные минутки относятся к малым формам активного отдыха, проводятся в течение 1-2 минут и состоят из 2-3 упражнений. Физкультурные минутки могут быть общего и локального воздействия и использоваться в течение рабочего дня по мере необходимости.

Микропауза активного отдыха. Это самая короткая форма ПГ, длящаяся 20-30 секунд. Цель микропауз – ослабить утомление путем снижения возбудимости центральной нервной системы, нормализации мозгового и перифери-

ческого кровообращения, снижения утомления отдельных анализаторных систем. В микропаузах активного отдыха используются мышечные напряжения динамического, а чаще изометрического характера, расслабление мышц, движения головой, глазами, дыхательные упражнения, приемы самомассажа, ходьба по помещению.

Послетрудовая реабилитация – восстановление работоспособности с учетом характера и степени производственного утомления трудящихся путем использования физических упражнений, а также сочетания их с гигиеническими и психорегулирующими воздействиями.

Основными задачами послетрудовой реабилитации являются:

1. Снижение утомления.
2. Восстановление работоспособности.
3. Профилактика профессиональных заболеваний.
4. Повышение общефизического состояния трудящихся.
5. Укрепление здоровья.

Выбор оптимальных форм, средств и методов послетрудовой реабилитации осуществляется с учетом характера утомления трудящихся.

Виды занятий: восстановительная гимнастика, психомышечная регуляция, спортивные игры, восстановительно-профилактическая гимнастика, физические упражнения и гидробальнеопроцедуры, комплексы восстановительных упражнений локального действия, восстановительный массаж [9].

Обязательным условием для признания заболевания профессиональным является предшествующая началу данного заболевания работа больного, связанная с воздействием вредных условий труда.

Разделение заболеваний на профессиональные и непрофессиональные имеет принципиальное значение в связи с определением права пострадавшего на социальную компенсацию потери или снижения работоспособности.

Классификация видов и форм производственной физической культуры и задачи, отводимые им авторами ряда публикаций, нуждаются в уточнении, так как эффект профилактики профзаболеваний в определенной мере достигается всеми видами ПФК. Следовательно, формы использования средств физической культуры в целях профилактики профзаболеваний могут быть различными, если только они профилированы, т. е., занятия проводятся с учетом характера профессиональной деятельности, условий труда или уже появившихся признаков заболеваний.

Виды занятий: дыхательная гимнастика, оздоровительно-профилактическая гимнастика, профилированные оздоровительные занятия, механотерапия, фитотерапия [4].

2. Факторы, определяющие содержание видов ПФК (виды и характер труда, санитарно-гигиенические условия труда, психофизиологические и гигиенические факторы труда)

Производственная физическая культура – система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.

Конкретное содержание ПФК опирается на психофизиологическое тождество трудового процесса и физической культуры и спорта. Благодаря именно этому тождеству на занятиях физической культурой и спортом можно моделировать отдельные элементы трудовых процессов.

Основные факторы, определяющие конкретное содержание ПФК:

- формы (виды) труда специалистов данного профиля;
- санитарно-гигиенические условия труда
- характер труда;
- режим труда и отдыха;
- особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости [4].

Формы (виды) труда. Основные формы труда – физический и умственный. Разделение труда на «физический» и «умственный» носит условный характер. Однако такое разделение необходимо, ибо с его помощью легче изучать динамику работоспособности специалистов в течение рабочего дня, а также подобрать средства физической культуры и спорта в целях подготовки студентов к предстоящей работе по профессии.

Характер труда также определяет содержание ПФК, ибо для того, чтобы правильно подобрать и применить средства физической культуры и спорта, важно знать, с какой физической и эмоциональной нагрузкой работает специалист, как велика зона его передвижения и т.д.

Характер труда - особенности двигательных рабочих операций, при характеристике которых имеют в виду главным образом:

- тип движений (поднимающие, опускающие, вращательные, ударные и пр.);
- амплитуду движений (малая, средняя, большая);
- силовые характеристики движения (статическая, динамическая нагрузка, величина усилий);
- особенности координации движений.

Следует учитывать, что характер труда специалистов одного и того же профиля может быть разным даже при работе в одних и тех же условиях, если они выполняют неодинаковые виды профессиональных работ и служебных функций. В таких случаях у специалистов совершенно разные психофизические нагрузки, поэтому нужны разные прикладные знания, умения и навыки, разнонаправленные рекомендации по применению средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха. Так, например, при работе операторов на пультах управления довольно часто движения выполняются с очень малой амплитудой - меньше 2 см; при кнопочном управлении перемещение кнопки составляет от 2 до 12 мм с силой нажатия от 200 до 1600 г. Таким образом, двигательные действия оператора характеризуются микродвижениями, высокими

требованиями к скорости двигательной реакции, точности движения при постоянном напряжении внимания.

Режим труда и отдыха влияет на выбор средств физической культуры, чтобы поддерживать и повышать необходимый уровень жизнедеятельности и работоспособности. Рациональным режимом труда и Отдыха на любом предприятии считается такой режим, который оптимально сочетает эффективность труда, индивидуальную производительность, работоспособность и здоровье трудящихся. При разработке соответствующих разделов ПФК необходимо знать и учитывать организационную структуру и особенности производственного процесса, а также проводить совместный анализ рабочего и нерабочего времени, поскольку между основным трудом и деятельностью человека в свободное время существует объективная связь.

Профессиональные вредности, как составная часть условий труда (гиподинамия, воздействие радиации), являются основанием для формирования специальных физических качеств, направленных на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов.

Санитарно-гигиенические условия труда: (продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы, микроклимат, чистота воздуха, температура, освещение, шум и вибрация) влияют на подбор средств физической культуры и спорта для достижения высокой работоспособности и трудовой активности человека, а следовательно, определяют конкретное содержание ПФК специалистов в определенной профессии. Правильно подобранные средства ПФК в процессе физического воспитания способствуют повышению резистентности организма по отношению к неблагоприятным производственным факторам, содействуют увеличению адаптационных возможностей организма молодого специалиста. Выносливость и устойчивость к высокой температуре достигаются с помощью физических упражнений, сопровождающихся значительным теплообразованием: бег на 500, 1000 и 3000 м, интенсивное передвижение на лыжах, игра в футбол, баскетбол. Выносливость и устойчивость к низкой температуре обеспечиваются с помощью физических упражнений, выполняемых в условиях низкой температуры в облегченной одежде, закаливания холодным воздухом и водой [2].

Психофизиологические особенности профессиональной деятельности: прием, хранение и переработка производственной информации, моторные действия, нагрузка на отдельные органы, эмоциональное состояние, утомляемость и динамика работоспособности, тяжесть работы.

Динамика работоспособности специалистов в процессе труда – интегральный фактор, определяющий конкретное содержание ПФК студентов. Чтобы смоделировать отдельные элементы процесса труда путем подбора физических упражнений, необходимо знать особенности динамики работоспособности специалистов при выполнении различных видов профессиональных работ. Для этого нужно построить «кривую работоспособности на основе фиксированных изменений технико-экономических и психофизиологических показателей: через определенные отрезки времени замеряют те или иные показатели исполнителя:

величину выработки, время, затраченное на операцию, и т.п., а также психофизиологические показатели пульса, кровяного давления, мышечной силы, тремора, частоты дыхания, показатели внимания, скорости, зрительно-слухомоторные и психические реакции и др. «Кривая» работоспособности определяется и для одной рабочей смены, и для рабочей недели (месяца), и для годовичного периода работы. Она может служить началом в разработке рекомендаций по направленному применению средств физической культуры как в процессе ППФП, так и в режиме труда и отдыха [9].

Дополнительные факторы: индивидуальные особенности будущих специалистов, а также географо-климатические условия региона, где предстоит работать и жить выпускнику.

Различия в физической и специальной подготовленности разных людей играют роль в профессиональном обучении и переподготовке. Успешность обучения и подготовки каждого человека к профессиональной деятельности зависит от его физиологической и психологической пригодности к данному виду труда, т.е. от способностей.

Важно знать и о некоторых возрастных изменениях реакции организма человека на психофизиологические нагрузки в процессе труда. Наиболее продуктивный возраст от 20 до 40 лет. В этот период у людей меньше утомляемость в процессе труда и быстрое восстановление после значительного утомления (рис. 10.2). За этой общей характеристикой стоят вполне конкретные возрастные изменения отдельных функций. Так, временная реакция на световые, звуковые, комбинированные сигналы у нетренированных людей укорачивается и стабилизируется к концу студенческого возраста, а впоследствии (особенно после 40 лет) удлиняется по мере старения организма. Но под влиянием специальной тренировки эта реакция может быть стабилизирована и даже отчасти повышена.

При выборе форм и при упражнениях ПФК учитывают половые отличия занимающихся.

Так, например, при продолжительной работе в положении сидя у женщин чаще, чем у мужчин возникают и в большей степени проявляются неблагоприятные последствия застойных явлений в области малого таза. При выполнении работы преимущественно в положении стоя у женщин чаще бывают осложнения, связанные с нарушением венозного кровообращения в нижних конечностях. Предрасположенность к таким нарушениям может носить наследственный характер. Все это должно учитываться как при определении, например, количества физкультурминут в течение рабочего дня, так и при подборе специальных упражнений.

Возрастные отличия обычно влияют на продолжительность физкультурных пауз, интенсивность выполнения комплекса отдельных упражнений. Общая физическая нагрузка в утренней гигиенической или специализированной гимнастике по-разному переносится «совами» и «жаворонками», поэтому важно учитывать индивидуальные различия в переносимости физической нагрузки различными людьми в разное время суток.

Географо-климатические условия также могут оказывать свое влияние на содержание ПФК. Например, длинная полярная ночь и длинный полярный день на Севере вносят определенный дисбаланс в нормальное функционирование организма, нарушая его естественный биологический ритм. На подбор упражнений ПФК влияют также температурные и климатические особенности времен года в тех или иных регионах [4].

При разработке соответствующих разделов ПФК необходимо знать, и учитывать организационную структуру и особенности производственного процесса, а также проводить совместный анализ рабочего и вне рабочего времени, поскольку между основным трудом и деятельностью человека в свободное время существует объективная связь.

3. Характеристика видов труда (физический, умственный, физическая тяжесть, нервная напряженность, опасность, вредность, монотонность, привлекательность).

Научное решение проблемы соответствия человека и выполняемой им профессиональной работы является частью науки – профессиологии, в состав которой наряду с трудовой экспертизой входят профессиография, профессиональная подготовка, профессиональная гигиена и организация труда.

Для ПФК особо важным в профессиональной деятельности является оценка степени напряжения отдельных систем и функций организма человека.

При изучении профессии составляется профессиограмма, в которой на основании характеристики, условий и характера труда определяется комплекс требований к организму, включающий физические качества, двигательные навыки и психофизические функции. Эта совокупность требований образует характерную структуру профессиональной деятельности.

Профессиограмма для целей ПФК содержит три раздела:

1. Описательный, включающий характеристику производственного процесса с описанием приемов труда, характеристик типичных аварий и травм, организации труда.

2. Санитарно-гигиенический, включающий описание санитарных условий труда (микроклимат, требования к освещению, вентиляции) и профессиональных вредностей (запыленности, загазованности, уровня шума, вибрации и др.). Притом, следует отметить не только местные особенности, но и типичные, присущие профессии вообще.

3. Требования к физическим качествам, навыкам и психофизиологическим функциям, как в процессе производственного обучения, так и в процессе работы [2].

Ученые и специалисты разработали классификацию профессий, которая включает 7 групп.

1-я группа. Профессии умственного и преимущественно умственного труда. К ним относятся виды творческого умственного и управленческого труда,

операторские виды деятельности. Сюда же относятся учащиеся, студенты и преподаватели. Многочисленные профессии, объединенные в эту группу, имеют одну основную особенность – наибольшая нагрузка в профессии труда приходится на центральную нервную систему. Большинство перечисленных профессий относится к видам малоподвижного труда и требует небольших затрат физической энергии. Чаще всего их работа протекает в рабочей позе сидя, двигательные действия минимальные и обычно сводятся к малоамплитудным и незначительным напряжениям мышц пальцев рук.

Успешная деятельность лиц этих профессий во многом зависит от психофизической устойчивости и общей выносливости. Если они достаточно развиты, человек может в течение продолжительного времени сохранять высокий уровень профессиональной работоспособности. Хорошая эмоциональная устойчивость помогает быстро оценить обстановку и выбрать наиболее подходящий путь решения возникших проблем.

2-я группа. К ней относятся водители автотранспорта, хлопкоуборочных машин, локомотивных бригад, машинисты башенных кранов, бульдозеристы и др. Свою работу они выполняют в вынужденной рабочей позе сидя, в ограниченном пространстве. Основные двигательные действия, связанные с манипуляциями рычагами управления, требуют значительной нервно-психической напряженности. Организм испытывает неблагоприятное влияние шума и вибрации. Физическая нагрузка небольшая. Для успешной производственной деятельности людям этих профессий необходимо развивать, прежде всего, такие качества, как высокая точность дифференциации движений и их координация, пространственная ориентация, точность глазомера, быстрота реакции, высокий уровень устойчивости и распределения внимания, устойчивость к укачиванию.

3-я группа. Профессии, связанные с монтажом, наладкой и ремонтом оборудования. К ним относятся слесари по ремонту машин и оборудования, электромонтеры, монтажники различного оборудования.

Их деятельность протекает чаще всего в неудобной рабочей позе (согнувшись, в положении приседа, лежа на животе или на спине, сидя верхом на конструкциях и т.д.), иногда связана с пребыванием на высоте. Она требует значительного статического напряжения мышц рук и плечевого пояса, удерживающих определенную рабочую позу. Общая физическая нагрузка на организм средняя или большая.

Для успешного выполнения работ по монтажу, наладке и ремонту оборудования необходимо развивать силу и статическую выносливость мышц рук и плечевого пояса, способность дозировать мышечные усилия, общую выносливость, чувство равновесия. Рабочие этих профессий должны владеть навыками лазания, умением прыгать вниз из различных положений, сохранять равновесие в условиях ограниченной опоры.

4-я группа. Профессии станочного профиля. Это токари, фрезеровщики, шлифовщики, сверловщики, прядильщицы, ткачихи и т.д. Работают стоя на месте или передвигаясь. Основными двигательными действиями являются сложно-координированные движения рук, пальцев. Их работа требует устойчивого

внимания, точности глазомера, тонкой дифференциации слуховых раздражителей, быстроты действий. Физические нагрузки в процессе труда средние.

Для успешного выполнения производственных операций у специалистов названных профессий должна быть хорошо развита общая выносливость, сила мышц туловища, удерживающих рабочую позу, координация движений рук, устойчивость внимания, мышечная чувствительность и возможность визуального контроля за выполнением рабочих движений. Кроме того, у станочников должны быть хорошая подвижность суставов рук и навык быстрого и точного передвижения между станками. Качество управления станком во многом зависит от устойчивости вертикальной позы.

5-я группа. Профессии поточно-конвейерного производства. К ним относятся многие виды работ в пищевой, обувной, химической промышленности, машиностроении и других отраслях.

Эти виды деятельности характеризуются однообразием рабочих движений, которые повторяются в определенной последовательности через одинаковые промежутки времени, обусловленные скоростью движения конвейера. Работа на конвейере характеризуется монотонностью, так как в течение трудового дня приходится многократно (по несколько тысяч раз) выполнять одни и те же движения. Как правило, на конвейере с крупногабаритными предметами преобладает рабочая поза стоя, с небольшими предметами – сидя.

Необходимость успевать за скоростью движения конвейера делает этот вид труда нервно-напряженным. Физические усилия при выполнении рабочих операций сидя незначительные, при выполнении рабочих действий стоя – средние, а при некоторых операциях даже большие.

Успешное выполнение работы в условиях поточно-конвейерного способа производства зависит от уровня развития общей выносливости, быстроты и координации движений.

6-я группа. Профессии повышенной точности движений. К ним относятся сборщики изделий из мелких деталей, швей-мотористки, чертежники, ювелиры, обувщики и др.

Их труд малоподвижный, рабочая поза сидя, с выраженным наклоном туловища и головы вперед. Повышенные требования предъявляются к зрительному анализатору, устойчивости внимания. По величине энергозатрат это легкий физический труд.

Успешное выполнение рабочих операций зависит от подвижности нервных процессов, остроты зрения, реакции, устойчивости внимания. Очень важным является развитие глазомера, умение дозировать усилия, точно направлять движения кистью и пальцами. Необходима общая выносливость.

7-я группа. Профессии, связанные со специфическими условиями труда. Они подразделяются на несколько подгрупп по внешним особенностям условий труда: повышенная температура помещения; работа под землей; загазованность и большая влажность воздуха; на открытом воздухе; работы, связанные с водной средой. В перечисленных подгруппах можно выделить:

1. Строительные профессии – каменщики, штукатуры, маляры, плиточники, плотники, монтажники строительных конструкций и др. Отличительной особенностью перечисленных профессий является работа на открытом воздухе, в большинстве случаев с пребыванием на высоте.

Рабочая поза часто бывает неудобной (в наклоне, с поднятыми вверх руками и т.д.), физические нагрузки – средние или большие. Предъявляются повышенные требования к терморегуляционной системе, так как работа часто выполняется при повышенной или пониженной температуре воздуха, на ветру и т.д.

Практически все виды строительных работ требуют общей выносливости, статической выносливости мышц плечевого пояса, хорошей координации движений, умения сохранять равновесие на высоте и в условиях ограниченной опоры. Рабочие строительных профессий должны уметь лазать по канату, конструкциям, лестницам, а также прыгать вниз из различных исходных положений;

2. Профессии горнорудной промышленности – шахтеры, электрослесари шахтного оборудования, крепильщики и другие.

Особенность этих видов деятельности – пребывание в условиях подземных выработок, характеризующихся отсутствием естественного освещения, повышенной влажностью воздуха, сочетающейся с повышенной или пониженной его температурой, сквозняками, ограниченным рабочим пространством, неудобной позой.

Большая нагрузка приходится на мышцы плечевого пояса, спины, ног. Характер нагрузки чаще всего статический. Дополнительную трудность в работе создает запыленность окружающей среды.

Успешное выполнение физически тяжелых видов работ в подземных условиях связано с развитием общей выносливости мышц плечевого пояса и спины, ловкости и гибкости. Требуется высокоразвитая система терморегуляции. Кроме того, специалисты этих профессий должны владеть навыками переползания, передвижения в разных позах;

3. Профессии сталеваров, литейщиков, термистов, обрубщиков, пильщиков и др. Основная особенность работы – сочетание напряженной мышечной деятельности с повышенной температурой окружающей среды и лучистой энергией.

Условия работы отличаются загазованностью воздуха, шумом, резким перепадом температур. Большая нагрузка приходится на зрение, внимание. Рабочие действия выполняют стоя на месте или передвигаясь.

Профессионально важными в этих видах деятельности являются общая и скоростная выносливости, сила мышц плечевого пояса и спины, ловкость, концентрация внимания, высокие возможности системы терморегуляции.

4. Профессии химической промышленности и других отраслей, в которых труд протекает в условиях большой влажности воздуха с примесью различных химических соединений. Работа обычно связана со значительными психиче-

скими нагрузками, напряжением внимания и многочисленными перемещениями, нередко при повышенном уровне шума.

Работа требует высокой общей выносливости, хорошей реакции, ловкости. Необходимы также навыки передвижения по ограниченной опоре и лазанья (2,4,6,9).

Такой дифференцированный подход к описанию основных профессиональных факторов дает возможность составить профессиограмму более точно. Имея полные данные о профессиях, их можно классифицировать, сгруппировав согласно общности психофизиограмм. Это облегчит профориентацию и поможет в выборе подходящей по психофизическим требованиям профессии.

3. Характеристика групп труда

Полноценный отдых, повышение работоспособности и оздоровление трудящихся не могут быть достигнуты каким-нибудь одним даже самым универсальным упражнением. Эта задача решается с помощью специально разработанных комплексов физических упражнений в форме вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минутки, микропаузы активного отдыха.

Введение в режим труда тех или иных форм ПГ диктуется снижением работоспособности в течение рабочего дня.

Работоспособность человека не постоянна на протяжении трудовой смены. Вначале она низкая (период вработывания), затем повышается и какое-то время удерживается на высоком уровне (период устойчивой работоспособности), после чего вновь снижается (период некомпенсированного утомления). Такое изменение работоспособности человека может повторяться дважды за смену: до обеденного перерыва и после него.

Для разработки комплексов физических упражнений тщательно анализируется характер труда той группы профессий работающих, для которых они создаются. Изучаются рабочая поза и движения, характер труда (однообразный или разнообразный), особенности нагрузки (психическая, нервно-мышечная или нагрузка на анализаторы), степень и характер утомления, динамики работоспособности в разные смены, санитарно-гигиенические условия труда и др.

Учитывая, что многие виды труда имеют общие черты, их объединяют в группы применительно к задачам ПГ, и для этих групп разрабатывают схемы комплексов и непосредственно сами комплексы.

Первая группа. К ней отнесены виды труда, характеризующиеся умственной работой различной степени напряженности, – от легкой и разнообразной до очень напряженной и однообразной.

Вторая группа. Сюда отнесены виды труда, связанные с выполнением мелких ручных операций в положении сидя (иногда стоя) без значительных мышечных напряжений.

Третья группа. К этой группе относятся виды труда, связанные с работой на различных станках, характеризующиеся разнообразной двигательной деятельностью и физическим напряжением средней тяжести.

Четвертая группа. Это профессии, связанные с тяжелой физической работой, выполнение которой требует больших мышечных усилий (2,4).

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: уч. пос. для уч. заведений / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М.: Сов.спорт, 1996. – 587 с.

2. Мусаелов, Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А.Мусаелов, Л.Н.Нифонтова. – М: Профиздат, 1985.

3. Филин, В.П. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М: Физкультура и спорт. – 1972. – 156 с.

4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

5. Фурманов, А.Г. Оздоровительно-рекреативная физическая культура (взрослое население). – Минск, 1996. – Ч. 4: Нетрадиционные средства оздоровления: учеб. пособие.

6. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1988.

7. Фурманов, А.Г. Производственная физическая культура: учеб. пособие. Ч. II. Послетрудовая реабилитация. – Минск: БГОИФК, 1992.

8. Еншин, М.М. Спортивный менеджмент и маркетинг: учебно-методический комплекс для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / М.М. Еншин, В.Ю. Дятлов. – Новополоцк : ПГУ, 2008. – 252 с.

9. Производственная физическая культура: учебно-методическое пособие для студентов ИФК, слушателей ФПК, инструкторов по производственной гимнастике и специалистов физической культуры и спорта / Под редакцией Голубевой Г.Н. – Набережные Челны :КамГИФК, 2003. – 97 с.

1. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре / Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2015. – 366 с.

ТЕМА 61. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ НА ПРОМЫШЛЕННОМ ПРЕДПРИЯТИИ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Структура и содержание организаторской работы по ПФК на промышленном предприятии.

2. Функции, формы, методы организационно-управленческой деятельности ПФК на промышленном предприятии.

3. Разработка проблемных вопросов ПФК для включения в коллективный договор и план экономического, социального развития предприятия.

1. Структура и содержание организаторской работы по ПФК на промышленном предприятии

Организация и проведение ПГ имеет свои особенности, которые необходимо учитывать. Прежде чем приступить к организации гимнастики на производстве, рекомендуется составить план, который поможет последовательно внедрить ее на предприятии.

Мероприятия по внедрению ПГ проводят поэтапно. На первом этапе изучается структура и технология производства, взаимосвязь цехов, служб и отделов, характер труда, основные профессии и рабочие позы, санитарно-гигиеническое состояние помещений, сменность работы предприятия и его подразделений.

На втором этапе осуществляется организационно-методическая подготовка: выбор состава общественного совета по производственной физкультуре, проведение первичного анкетного опроса рабочих и служащих, бесед, лекций о влиянии ПГ на здоровье и работоспособность в течение рабочего дня, подбор общественных инструкторов, подготовка и проведение семинара с ними, организация пропаганды и агитации с использованием стенной печати, радио, плакатов, выставок и т. д.

Определяются необходимость использования тех или иных форм ПГ в цехах, бригадах, на участках, разрабатываются комплексы, составляется график проведения ПГ в цехах и отделах, улучшается санитарно-гигиеническое состояние мест проведения ПГ, устанавливаются контакты с отделами предприятия, медслужбой, руководством цехов, отделов, общественными организациями, налаживается техническое оснащение (сигнализация, радиофикация, звукозаписывающая и воспроизводящая радиоаппаратура), организуется делопроизводство, планирование, учет и отчетность по производственной гимнастике, оборудуются уголки по ПГ в цехах и отделах предприятия.

На третьем этапе издается приказ по предприятию об организации ПГ и утверждается общественный совет по производственной физкультуре.

Приказ обсуждается на специальном совещании и доводится до сведения всех работающих. В последующем он утверждается ежегодно. В приказе подводятся итоги работы прошедшего года и намечаются пути совершенствования организации ПГ на будущее.

На четвертом этапе организуется постоянно действующий семинар для актива, осуществляется работа по модификации комплексов ПГ, проводятся анкетные опросы рабочих и служащих, изучается эффективность ПГ, организуются соревнования, конкурсы и другие мероприятия между цехами, отделами, бригадами (9).

В первую очередь, гимнастику организуют там, где созданы благоприятные санитарно-гигиенические условия труда, а затем распространяют накопленный опыт на остальные производственные участки. Если проводить производственную гимнастику непосредственно возле рабочих мест нельзя, то

ее переносят в коридоры, красные уголки, на озелененные площадки территории предприятия, объекты физкультурно-оздоровительного назначения.

Для каждого цеха, лаборатории, отдела, для каждой рабочей смены устанавливаются конкретные формы ПГ. Важно правильно определить время перерывов в работе для проведения физкультурной паузы и физкультурной минутки. При этом учитывается степень, характер и время наступления утомления работающих по динамике работоспособности в течение рабочей смены.

Все три компонента обеспечивают нормальное функционирование системы. Отсутствие хотя бы одного из них, чаще всего это третий компонент – контрольно-экономический, может постепенно привести к распаду системы, так как нарушается один из главных принципов функционирования любой системы – обратная связь, то есть теряется смысл ее функционирования для человека и для производства.

Организационно-управленческий компонент включает в себя управляющую и управляемую подсистемы. Управляющая подсистема осуществляет общее руководство и организацию всей деятельности по внедрению физической культуры среди трудящихся предприятия и членов их семей. Руководящее звено включает два уровня руководства: административный и профессиональный.

Административное руководство наиболее целесообразно, когда его возлагают на зам. директора предприятия, в ведении которого находятся все вопросы социального характера, так как ПФК является одной из сфер, оказывающих влияние на показатели социального благополучия трудящихся [4].

Непосредственное руководство физкультурно-оздоровительной работой должен осуществлять высококвалифицированный специалист-профессионал, способный предложить необходимые для трудящихся данного предприятия физкультурно-оздоровительные программы, учитывающие особенности контингента работающих, их интересы и возможности, а также характерные особенности трудовой деятельности на данном предприятии.

Главный специалист предлагает наиболее приемлемые на данном предприятии формы организации физкультурно-оздоровительной работы и формы проведения занятий, подбирает специалистов для практического осуществления работы, дает предложения и совместно с другими подразделениями предприятия обеспечивает необходимую базу, оборудование, инвентарь и условия для проведения занятий, взаимодействует с внешними структурами или другими предприятиями для осуществления физкультурно-оздоровительной работы и т. д. Этот специалист может называться главным специалистом по физкультурно-оздоровительной работе или руководителем физкультурно-оздоровительных программ на производстве [2].

Управляемой частью этой подсистемы являются непосредственные исполнители принятых физкультурных программ. Их количество и профессиональная специфика определяется особенностями принятых программ и их масштабами. К управляемой части подсистемы относится также физкультурный актив.

Управляющая и управляемая подсистемы в целом образуют систему управления физкультурно-оздоровительной работой на предприятии, которая может быть как самостоятельный (например, «Физкультурный клуб» предприятия), так и составной частью более масштабного подразделения (например, «Цех здоровья» предприятия) [8].

Технологическо-педагогический компонент системы организации включает в себя:

- формы организации работы;
- формы проведения занятий в рабочее и нерабочее время;
- программы общеоздоровительных и специальных занятий;
- база для занятий, различное оборудование, инвентарь;
- финансирование физкультурно-оздоровительной работы;
- ведение необходимой учетной документации и др.

2. Функции, формы, методы организационно-управленческой деятельности ПФК на промышленном предприятии

Так как в ПФК вырисовались два направления (оздоровительно-рекреативное и прикладное в различных ее видах). Формы организации этих направлений будут различны. Как показывает опыт зарубежных стран, наиболее приемлемой формой организации оздоровительно-рекреационного направления является создание клубов по интересам, как внутри предприятия, так и межзаводских клубов, если есть необходимость и целесообразность кооперирования, по соображениям наиболее эффективного использования базы, специалистов и т.д.

Лечебно-профилактические формы занятий организуются через медчасть и специалиста по физкультурной реабилитации (Д.И. Дьяков). На эти занятия привлекается спецконтингент по медицинским показаниям, а также проводятся занятия с целью профилактики возможных производственно обусловленных заболеваний с различными категориями трудящихся. При организации этих форм занятий главным является не интерес к определенным видам физкультурных занятий, а заинтересованность в улучшении состояния своего здоровья по рекомендациям, которые дает врач или методист.

Прикладные формы организации занятий осуществляются частью по линии администрации (формы, используемые в режиме рабочего дня), а частью «Физкультурным клубом» во вне рабочее время (Л.Н.Нифонтова). Занятия направлены на увеличение адаптационных и функциональных возможностей организма, увеличение профессиональной работоспособности, улучшение самочувствия и настроения во время работы за счет создания наиболее благоприятных условий труда и отдыха, повышения устойчивости организма к возможным неблагоприятным влияниям постоянно действующих факторов труда и профессионально-прикладной психофизической подготовки. Часть этих занятий, проводящихся в режиме рабочего дня, является частью технологического процесса, то есть обязательной для всех трудящихся [6].

Формы проведения занятий различной направленности достаточно разнообразны и хорошо известны. Педагогические физкультурно-оздоровительные программы могут быть разработаны специалистами предприятий, а могут быть заказаны в соответствующих специализированных структурах или приобретены готовые программы, которые подходят для данного контингента трудящихся. Но в любом случае программы должны отвечать потребностям трудящихся и запросам производства.

Материально-техническая база включает в себя сооружения для занятий, инвентарь, тренажеры, оборудование, финансовое обеспечение. Как показывает опыт, целесообразно иметь сооружения и оборудование, которое пользуется популярностью среди трудящихся данного предприятия. Это позволяет привлечь к занятиям значительное количество работающих и укрепить их здоровье, что приводит к значительной экономии средств за счет снижения количества дней нетрудоспособности по болезни.

Как подсчитали американские исследователи, расходы на физкультурно-оздоровительные программы в 6-60 раз меньше, чем средние затраты на здравоохранение (лечение больных трудящихся, выплаты пособий во время болезни и пр.), то есть эффективность воздействия физкультурно-оздоровительных программ в несколько раз превышает затраты на них. Отечественные исследователи (Н.И.Медведкова, Л.Н.Нифонтова) установили на основании экспериментальных данных, полученных на ряде предприятий, теоретическую зависимость между количеством систематически занимающихся физкультурой и заболеваемостью. Подсчеты по выведенной формуле показывают, что при увеличении количества систематически занимающихся физической культурой на 10 % можно снизить заболеваемость на 6,7%, то есть можно существенно влиять на эффективность производства [1].

Контрольно-экономический компонент включает в себя различные формы диагностики (медико-биологической, социологической, экономической, педагогической), позволяющие констатировать положительные и отрицательные стороны функционирующей системы и проводить ее коррекцию для достижения наибольшей популярности и эффективности [9].

Опыт зарубежных стран свидетельствует о том, что в физкультурно-оздоровительных программах на производстве принимает участие в 3-4 раза больше людей, чем по месту жительства, то есть именно на производстве развитие физкультурно-оздоровительной работы является перспективным.

Организация и проведение ПГ имеет свои особенности, которые необходимо учитывать. Прежде чем приступить к организации гимнастики на производстве, рекомендуется составить план, который поможет последовательно внедрить ее на предприятии.

Мероприятия по внедрению ПГ проводят поэтапно. На первом этапе изучается структура и технология производства, взаимосвязь цехов, служб и отделов, характер труда, основные профессии и рабочие позы, санитарно-гигиеническое состояние помещений, сменность работы предприятия и его подразделений.

На втором этапе осуществляется организационно-методическая подготовка: выбор состава общественного совета по производственной физкультуре, проведение первичного анкетного опроса рабочих и служащих, бесед, лекций о влиянии ПГ на здоровье и работоспособность в течение рабочего дня, подбор общественных инструкторов, подготовка и проведение семинара с ними, организация пропаганды и агитации с использованием стенной печати, радио, плакатов, выставок и т. д. Определяются необходимость использования тех или иных форм ПГ в цехах, бригадах, на участках, разрабатываются комплексы, составляется график проведения ПГ в цехах и отделах, улучшается санитарно-гигиеническое состояние мест проведения ПГ, устанавливаются контакты с отделами предприятия, медслужбой, руководством цехов, отделов, общественными организациями, налаживается техническое оснащение (сигнализация, радиофикация, звукозаписывающая и воспроизводящая радиоаппаратура), организуется делопроизводство, планирование, учет и отчетность по производственной гимнастике, оборудуются уголки по ПГ в цехах и отделах предприятия.

На третьем этапе издается приказ по предприятию об организации ПГ и утверждается общественный совет по производственной физкультуре.

Приказ обсуждается на специальном совещании и доводится до сведения всех работающих. В последующем он утверждается ежегодно. В приказе подводятся итоги работы прошедшего года и намечаются пути совершенствования организации ПГ на будущее.

На четвертом этапе организуется постоянно действующий семинар для актива, осуществляется работа по модификации комплексов ПГ, проводятся анкетные опросы рабочих и служащих, изучается эффективность ПГ, организуются соревнования, конкурсы и другие мероприятия между цехами, отделами, бригадами [4].

В первую очередь, гимнастику организуют там, где созданы благоприятные санитарно-гигиенические условия труда, а затем распространяют накопленный опыт на остальные производственные участки. Если проводить производственную гимнастику непосредственно возле рабочих мест нельзя, то ее переносят в коридоры, красные уголки, на озелененные площадки территории предприятия, объекты физкультурно-оздоровительного назначения.

Для каждого цеха, лаборатории, отдела, для каждой рабочей смены устанавливаются конкретные формы ПГ. Важно правильно определить время перерывов в работе для проведения физкультурной паузы и физкультурной минутки. При этом учитывается степень, характер и время наступления утомления работающих по динамике работоспособности в течение рабочей смены.

3. Разработка проблемных вопросов ПФК для включения в коллективный договор и план экономического, социального развития предприятия

В настоящее время Министерством спорта и туризма РБ будируется вопрос о более широком, целенаправленном использовании средств физической культуры на производстве, как в режиме труда, так и в свободное от работы время.

Комплексная программа развития и внедрения различных форм физической культуры на промышленном предприятии содержит основные положения, теоретический и практический материал и методические рекомендации, которые могут быть использованы в работе по организации и проведению занятий физической культурой до работы, в режиме рабочего дня и в после рабочий период.

Программа состоит из 3-х разделов.

В первом разделе показаны роль и место физической культуры в условиях современного промышленного предприятия, приведена система различных форм занятий физической культурой.

Во втором изложен методический материал, раскрыто содержание различных форм занятий физической культурой, даны учебные планы, теоретический и практический материал.

В третьем – помещен комплексный план мероприятий по внедрению физической культуры на промышленном предприятии.

Учебные планы для групповых занятий в свободное от работы время предусматривают прохождение материала с таким расчетом, чтобы занимающиеся могли подготовиться к сдаче нормативов по физической культуре.

Формы занятий физической культурой в режиме труда и отдыха рассмотрены в программе с учетом специфики профессий рабочих, условий их труда.

Помимо принятия комплексной программы, развития и внедрения различных форм физической культуры на промышленном предприятии к числу мероприятий и действий управленческого характера относят заключение Коллективного договора между администрацией предприятия и трудовым коллективом.

К числу высокоэффективных мероприятий, направленных на развитие физкультурно-оздоровительной работы, также управленческого характера, следует отнести привлечение к этой работе администрацию предприятия и общественные организации.

Возможность заниматься ПФК непосредственно на предприятии, где человек трудится, во многом решает проблему управления физкультурно-оздоровительной работой на производстве и привлечения к занятиям физическими упражнениями.

Программу оздоровительных и восстановительно-профилактических мероприятий составляет инструктор-методист по ПГ и физкультурно-оздоровительной работе совместно со специалистами других служб предприятия, деятельность которых связана с охраной труда [2, 4, 9].

Для разработки практических предложений в план социального развития по физической культуре трудящихся проводятся исследования проблем развития массовой физической культуры, состояния и перспектив работы на пред-

приятности. При разработке основных показателей необходимо учитывать следующие факторы, непосредственно влияющие на развитие физической культуры:

- уровень физкультурно-оздоровительной, спортивной и туристской работы среди различных групп трудящихся;
- наличие спортивной базы и тенденцию ее роста;
- наличие штатных и общественных физкультурных кадров.

Все показатели по развитию физической культуры, рабочего спорта и самодельного туризма состоят из четырех основных групп, дифференцированных по главным направлениям работы: 1 группа – физическая культура в режиме труда; 2 группа – физкультурно-спортивные занятия на спортивных сооружениях; 3 группа – физкультурно-спортивные мероприятия на загородных базах, в оздоровительных лагерях, санаториях-профилакториях; 4 группа – физкультурно-оздоровительные мероприятия в общежитиях и по месту жительства трудящихся [6].

Коллективный договор – это двухстороннее соглашение, заключаемое между администрацией – работодателем и профсоюзным комитетом от имени коллектива рабочих и служащих, которое охватывает все важнейшие стороны производственной и социальной жизни коллектива, включая основные вопросы производства и управления, условий оплаты труда и культурно-бытового обслуживания коллектива.

Один из разделов коллективного договора отражает мероприятия по дальнейшему развитию на предприятии физической культуры, спорта и туризма.

Администрация предприятия по данному разделу обязуется:

- внедрить на предприятии производственную физическую культуру и оздоровительно-профилактические мероприятия для снижения утомляемости, профзаболеваемости и травматизма;
- ввести в эксплуатацию объекты физкультурно-оздоровительного назначения, в т.ч. кабинеты здоровья, восстановительные и физкультурно-оздоровительные центры, стадион, игровые площадки и т.д.;
- оборудовать микрорайонах, по месту жительства трудящихся, при общежитиях дорожки здоровья, гимнастические городки, освещенные лыжные трассы;
- оборудовать пункты проката спортивного инвентаря и снаряжения;
- предоставить физкультурникам транспорт, для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях и т.д.

Профсоюзный комитет обязуется:

- ассигновать организацию и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, развитие рабочего спорта, приобретение спортивного инвентаря, методической и учебной литературы (указывается конкретная сумма по каждому мероприятию) (6).

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: уч. пос. для уч. заведений / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М.: Сов.спорт, 1996. – 587 с.

2. Мусаелов, Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А.Мусаелов, Л.Н.Нифонтова. – М: Профиздат, 1985.

3. Филин, В.П. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М: Физкультура и спорт. – 1972. – 156 с.

4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

5. Фурманов, А.Г. Оздоровительно-рекреативная физическая культура (взрослое население). – Минск, 1996. – Ч. 4: Нетрадиционные средства оздоровления: учеб. пособие.

6. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1988.

7. Фурманов, А.Г. Производственная физическая культура: учеб. пособие. Ч. П. Послетрудовая реабилитация. – Минск: БГОИФК, 1992.

8. Еншин, М.М. Спортивный менеджмент и маркетинг: учебно-методический комплекс для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / М.М. Еншин, В.Ю. Дятлов. – Новополоцк: ПГУ, 2008. – 252 с.

9. Производственная физическая культура: учебно-методическое пособие для студентов ИФК, слушателей ФПК, инструкторов по производственной гимнастике и специалистов физической культуры и спорта / Под редакцией Голубевой Г.Н. – Набережные Челны: КамГИФК, 2003. – 97 с.

ТЕМА 63. ПОНЯТИЕ, СТРУКТУРА, БЛОКИ, ПОКАЗАТЕЛИ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Компоненты, характеризующие оздоровительную и социальную эффективность ПФК.

2. Программа изучения эффективности ПФК.

3. Показатели эффективности ПФК: профессиональная работоспособность, заболеваемость и производственный травматизм, экономические показатели, физическое состояние и функциональные возможности трудящихся предприятий. Расчет экономической эффективности ПФК.

1. Компоненты, характеризующие оздоровительную и социальную эффективность ПФК

Для осуществления исследований работоспособности используются методы, которые прочно вошли в практику физиологии труда и получили всестороннюю проверку в лабораториях по физиологии труда и производственной

физической культуре) А.Г.Фурманов, М.Б. Юспа). К числу этих методов относятся: хронометраж рабочего процесса, измерение максимального и минимального давления крови, подсчет пульса, исследование динамики высшей нервной деятельности и нервно-мышечной координации у рабочих, изучение динамики показателей их мышечной силы, быстроты и точности движений, лабильности зрительного и двигательного анализаторов в процессе выполнения трудовых операций.

При проведении комплексных исследований учитывают специфику труда на данном предприятии, физиологические и биомеханические особенности профессионально-трудовой деятельности рабочих, санитарно-гигиенические условия цеховых помещений, а также психологический микроклимат в коллективе [4].

Хронометражные наблюдения в физиологии труда являются наиболее характерным и информативным показателем работоспособности, с помощью которого учитывается время, затраченное на выполнение каждой производственной операции в течение смены.

Существуют несколько способов хронометражных наблюдений:

1. Учет выработки и качества продукции за единицу времени производства при выпуске однородной продукции, которая учитывается в сопоставляемых единицах. Учет сводится к определению выработки и наличия допустимого брака за единицу времени (1 мин, 30 мин, 1 час).

2. Учет простоев оборудования для характеристики работоспособности человека за единицу времени производится методом наблюдения. Учитываются простои, происходящие по вине рабочего.

3. Учет времени выполнения операций дает более достоверные сведения при конвейерном производстве, когда выполняются мелкие ручные операции.

На основании хронометражных наблюдений производится «фотография» рабочих операций в течение рабочего дня и детальный выборочный хронометраж по отдельным элементам трудовых движений. Сущность хронометража заключается в определении времени, затраченного отдельным рабочим на каждую производственную операцию, а также времени, затраченного на перерывы в работе.

Результаты хронометражных наблюдений изображаются графически.

На графике по оси абсцисс обозначается время, в которое проводился хронометраж, по оси ординат – среднее время, затраченное рабочим на операцию.

Увеличение времени, затраченного на операцию, свидетельствует о замедлении рабочих движений и появлении производственного утомления.

Анализируя кривую работоспособности, можно без труда сориентироваться, нужна ли вводная гимнастика до работы и другие формы ПГ в режиме труда [5].

Если период вработывания длится час и более, то вводная гимнастика нужна. Если снижение работоспособности в течение рабочего дня значительно, то в период ему предшествующий вводится физкультурная пауза. Если же сни-

жение работоспособности незначительно, то можно внедрить физкультурные минутки или микропаузы активного отдыха. Таким образом, внедрив в режим труда в зависимости от необходимости, те или иные формы ПГ, можно определить ее эффективность.

Исследование времени зрительно- и слухомоторной реакции относится к методу срочной информации и нашло широкое применение в практике исследования работоспособности. Время реакции является показателем скорости возникновения ответных действий на раздражитель и свидетельствует о состоянии центральной нервной системы, а также о подвижности функционального аппарата, который осуществляет движение. Определяется с помощью реакциомера [5].

Из существующих методов исследования органов кровообращения наиболее доступными в производственных условиях являются измерения артериального давления (АД) и частоты пульса.

Пульс исследуется пальпаторно (ощупью). Подсчет пульса производится в течение 10 или 15 секунд. Затем вычисляется частота за 1 минуту.

Отклонение показателей частоты пульса и артериального давления от нормы характеризует работоспособность организма. Уменьшение пульсового давления свидетельствует о его перенапряжении.

Кинестезиометрия является одним из косвенных показателей состояния рецепторов двигательного и кожного анализаторов верхних конечностей. Данная методика наиболее приемлема для исследования утомляемости рабочих, выполняющих трудовые операции только за счет движения рук, т. е. когда рабочая нагрузка вызывает наибольшее утомление двигательного аппарата верхних конечностей. Кроме того, с помощью этой методики можно определить функциональное состояние тех центров головного мозга, которые координируют данный двигательный акт.

Кинестезиометрия включает два самостоятельных теста:

1. Определение кожно-мышечной (вибрационной) чувствительности кисти.

2. Измерение остроты мышечно-суставного чувства руки.

Определение вибрационной чувствительности кисти производится с помощью обычного камертона.

Острота мышечно-суставного чувства руки определяется простым кинестезиометром, выполненным на основе индукционной катушки.

Темпометрия или максимальный темп движений (МТД), позволяет судить о подвижности процессов возбуждения и торможения в двигательном аппарате кисти руки работающего и изменении этого показателя в течение рабочего дня.

Показатель МТД можно получить, используя 11-клавишный счетчик, применяемый в медицине для определения количества форменных элементов крови. Этот счетчик прост по конструкции, удобен в эксплуатации и имеется в любой химической лаборатории, а также в магазинах «Медтехника» [1].

Динамометрия применяется для определения силы мышц кисти. Для этого используется обычный кистевой динамометр.

Критическая частота мельканий (КЧМ). Эта методика используется для изучения утомляемости зрительного анализатора.

Прибор для исследований КЧМ позволяет регистрировать порог критической частоты слияния мельканий. Для оценки функционального состояния (общей выносливости) используется М-ТЕСТ [4].

Таким образом, изучение характера выполнения производственных операций и их длительность, а также физиологических функций работающих вышеописанными методами дает возможность определить динамику утомления в течение смены.

Наиболее часто используемым и несложным методом изучения производственной деятельности, наряду с описанными, является метод хронометражных наблюдений. Преимущество этого метода заключается в том, что он позволяет наблюдать за трудовой деятельностью работающих, не отвлекая их.

К объективным методам изучения утомляемости относят методики с использованием инструментов, приборов, аппаратуры, к субъективным – анкетирование.

Об общем утомлении работающих и снижении показателей функционального состояния судят обычно по показателям общей выносливости организма с помощью различных методик. Заслуживает внимания М-тест определения функционального состояния, описанная В.А. Нестеровым. Замеры производятся до и после окончания работы, затем данные сопоставляются.

Физическое утомление можно определить с помощью кистевого и станкового динамометра, а также по данным МТД, миотонометрии.

При локальном утомлении, например, зрительного анализатора применяется методика, определяющая КЧМ.

Нервно-психическое утомление определяют с использованием различных методик. Здесь информативными могут быть показатели кожно-гальванической реакции, времени простой и сложной реакции, методики САН (самочувствие, активность, настроение), корректурных проб, реакции на движущийся объект и др. [4].

2. Программа изучения эффективности ПФК

Об эффективности ПГ, в первую очередь, можно судить по показателям снижения заболеваемости.

При изучении заболеваемости обычно пользуются данными о первичных обращениях за медицинской помощью. Единицей наблюдения является уточненный диагноз каждого первичного обращения больного к врачу в течение года. Заболевания, однажды вылеченные и вновь возникшие, учитываются как первичные (например, грипп, травмы и др.).

Наиболее точные данные о заболеваемости позволяет получить учет листков нетрудоспособности – бюллетеней. Независимо от того, каким лечебно-профилактическим учреждением они выданы, бюллетени регистрируются

здравпунктом или медико-санитарной частью, обслуживающей данное предприятие.

При анализе материала общей заболеваемости исключают листки нетрудоспособности, выданные в связи с несчастными случаями во время пути на работу, выполнением общественных обязанностей, бытовыми травмами, уход за больными членами семьи и т.д.

Обычно сравнивают следующие показатели заболеваемости (на 100 человек работающих):

1. Количество случаев временной нетрудоспособности по всем заболеваниям или по определенным группам заболеваний.
2. Количество дней нетрудоспособности.
3. Среднюю продолжительность одного заболевания.

Примером может служить расчет вышеназванных показателей. Допустим, на предприятии работает 2000 рабочих, где за год было выдано 1700 листков нетрудоспособности на 11 000 дней.

1. Количество случаев временной нетрудоспособности:
 $1700 \times 100 / 2000 = 85$
2. Количество дней временной нетрудоспособности:
 $11\ 000 \times 100 / 2000 = 550$
3. Средняя продолжительность одного заболевания, дн.
 $11\ 000 / 1700 = 6,4$ (4).

Непременными условиями достоверности выводов о влиянии ПГ на снижение заболеваемости являются:

1. Сравнение заболеваемости за одни и те же периоды года.
2. Неизменные условия работы.
3. Отсутствие обстоятельств, которые могли бы повлиять на заболеваемость (инфекции, изменение условий жизни, быта и др.)

При изучении заболеваемости в периоды занятий ПГ на производстве рекомендуется обращать особое внимание на профессиональные заболевания.

Наиболее убедительным доказательством пользы ПГ являются показатели экономической эффективности от ее внедрения и среди них – показатель производительности труда. Для его определения учитываются ежемесячные показатели выпуска продукции, ее количество и качество. Кроме учета индивидуальных показателей рабочих сравнивают данные производительности труда участка, цеха, бригады. Наиболее убедительно выглядят эти результаты при сравнении их с результатами группы лиц, не занимающихся физическими упражнениями в режиме рабочего дня или же занимающихся по другой методике [9].

3. Показатели эффективности ПФК: профессиональная работоспособность, заболеваемость и производственный травматизм, экономические показатели, физическое состояние и функциональные возможности трудящихся предприятий. Расчет экономической эффективности

Расчет экономической эффективности ПГ (таблица 1) может быть произведен инструктором-методистом совместно с работниками лаборатории НОТ.

Таблица 1 – Исходные данные

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Удельный вес длительности фазы повышенной работоспособности в общем фонде рабочего дня: а) до внедрения ПГ б) после внедрения ПГ	мин	0,55 0,47
2.	Годовой выпуск изделий на данном участке	шт.	3 000 000
3.	Среднегодовая заработная плата одного рабочего (Зарплата по расценкам 1985 года)	руб.	1380
4.	Отчисления на соцстрах	%	6,6
5.	Численность рабочих на участке	чел.	180

Расчет экономической эффективности

1. Прирост производительности труда (П) по участку, %
 $(0,55 - 0,47):(0,47 + 1) \times 100 = 5,44$
2. Количество высвобожденных рабочих (Рв)
 $180 \times 5,44:100 = 9,79$
3. Годовая экономия фонда заработной платы, руб.
 $9,79 \times 138000 = 1351020$
4. Экономия по отчислениям на соцстрах, руб.
 $1351020 \times 6,6:100 = 891673$
5. Годовой экономический эффект, руб.
 $1351020 + 891673 = 14\ 389$

Необходимым условием повышения эффективности ПГ является соответствие комплексов физкультурных пауз возрасту, профессии, состоянию здоровья и физическому развитию рабочих и служащих [4].

Эффективность ПГ можно повысить за счет совершенствования комплексов упражнений, повышения качества их выполнения. Однако наибольшего эффекта можно добиться тогда, когда на основании показателей появившегося утомления будет точно установлено количество, например, физкультпауз и время их проведения.

Основными методами оценки эффективности ПФК являются: система оценки уровня физического здоровья Г.Л. Апанасенко; показатели адаптационного потенциала системы кровообращения Р.М. Баевского; оценка утомления при умственном и физическом труде В.П. Дядичкина; комплексная диагностическая система Контрэкс- 3,2,1 С.А. Душанина с соавторами; частные методы (см. разд. 2 лекции №3); тесты К. Купера; показатели закаленности; субъектив-

ные показатели утомления; хронометражные наблюдения, включающие: - учет выработки (при однородной продукции, например, детали, часы и т.п.) и качества продукции (наличие допускаемого брака) за единицу времени (за 10 мин., 1 час, 1.5 часа и т.п.); - учет простоев оборудования по вине работника за единицу времени; - учет времени выполнения рабочей операции; метод опроса и социометрии для оценки социально-психологического климата в коллективе; метод анализа документов для оценки социальной эффективности ПФК.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: уч. пос. для уч. заведений / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М.: Сов.спорт, 1996. – 587 с.

2. Мусаелов, Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А.Мусаелов, Л.Н.Нифонтова. – М: Профиздат, 1985.

3. Филин, В.П. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М: Физкультура и спорт. – 1972. – 156 с.

4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

5. Фурманов, А.Г. Оздоровительно-рекреативная физическая культура (взрослое население). – Минск, 1996. – Ч. 4: Нетрадиционные средства оздоровления: учеб. пособие.

6. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1988.

7. Фурманов, А.Г. Производственная физическая культура: учеб. пособие. Ч. П. Послетрудовая реабилитация. – Минск: БГОИФК, 1992.

8. Еншин, М.М. Спортивный менеджмент и маркетинг: учебно-методический комплекс для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / М.М. Еншин, В.Ю. Дятлов. – Новополоцк : ПГУ, 2008. – 252 с.

9. Производственная физическая культура: учебно-методическое пособие для студентов ИФК, слушателей ФПК, инструкторов по производственной гимнастике и специалистов физической культуры и спорта / Под редакцией Голубевой Г.Н. – Набережные Челны :КамГИФК, 2003. – 97 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ТЕЗИСЫ ЛЕКЦИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 5

Содержательный модуль 9 (СМ-9)

«Рекреационные ресурсы в сфере оздоровительной физической культуры и туризма»

Тема 39. РЕКРЕАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ: ПОНЯТИЕ, ВИДЫ, ВЫЯВЛЕНИЕ, ОЦЕНКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Виды рекреации.
2. Основные составляющие, выявление и оценка рекреационных ресурсов.
3. Значение рекреационных ресурсов в развитии ОФК и туризма.

1. Виды рекреации

Рекреация (польск. rekreacja– отдых, лат. recreatio– восстановление) – отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда [2].

Рекреационная деятельность – деятельность человека в свободное время, осуществляемая с целью восстановления физических и психических сил, а также всестороннего развития личности, не связанная с выполнением трудовых обязанностей и удовлетворением повседневных бытовых потребностей [2].

Рекреационные ресурсы – природно-климатические, социально-культурные и историко-культурные объекты и явления, благоприятные для организации отдыха и туризма [2].

Самостоятельной составляющей частью рекреации является туризм. Это вид подвижного активного отдыха, связанный с путешествием по определённому маршруту с определённой целью продолжительностью более 24 часов.

Туризм – это путешествие, поездка с познавательными, рекреационными или спортивными целями [4].

Турист – человек, занимающийся туризмом либо в свободное от основных занятий время, либо в процессе учебы и профессиональной деятельности [4].

В Законе Республики Беларусь «О туризме» даются следующие определения [5]:

- туризм - туристическое путешествие, а также деятельность юридических лиц, физических лиц, в том числе индивидуальных предпринимателей, по его организации;

- турист - физическое лицо, совершающее туристическое путешествие на период от 24 часов до одного года или осуществляющее не менее одной ночевки в стране (месте) временного пребывания (в ред. Закона Республики Беларусь от 18.07.2016 № 410-3);

- туристические ресурсы - природные, социально-культурные объекты, в том числе недвижимые материальные историко-культурные ценности, удовлетворяющие духовные потребности туристов, экскурсантов и (или) содействующие укреплению и восстановлению их здоровья.

Рекреация (отдых) формируется из потребностей:

- первичных - физиологические (например, сон);
- вторичных - психофизиологических (отдых, профилактика и пр.);
- третичных - духовно-интеллектуальных (свободное время).

Различают следующие виды рекреации:

1). В зависимости от повторяемости:

- суточная (цикл 24 часа) - время для отдыха 8 часов на сон;
- недельная (цикл 7 суток) - отдых 6-8 часов (например, прогулка в парк).

Суточная и недельная рекреации связаны с физиологическими особенностями организма. Причина необходимости суточной рекреации - дневная утомляемость, а недельной - утомляемость за рабочую неделю. То есть, это естественная биологическая реакция на утомление, и как следствие, эти два типа рекреации присутствуют везде и существовали всегда. Перемещения между местом утомления и местом рекреации незначительно;

- квартальная (цикл 65-90 суток) - время, отводимое для отдыха, составляет примерно 8 часов (однодневные посещения не очень удалённых от основного места проживания привлекательных для отдыха мест) или меняется обычное время проведения (например, праздник). Квартальная рекреация связана с накоплением усталости от продолжительного пребывания в одном месте. Социальное значение квартальной рекреации более значимо, чем суточной и недельной;

- ежегодная (цикл 365 дней) - время для отдыха 10-14 суток, обычно с пребыванием в удалённых от основного места проживания местах (ежегодный отпуск). Отличие ежегодного цикла от квартального в его временной продолжительности. Годовая рекреация - явление, которое характерно только для некоторой части населения и не всегда зависит от непосредственных возможностей. Поездки на большие расстояния - определённое состояние души, вызываемое сознанием доступности даже самых удалённых объектов. Годовой рекреационный цикл может быть профессией (геолог). Пространственно-активный ежегодный отдых порождён ещё более высоким уровнем освоения пространства, так как обычно связан с перемещением на более удалённые от основного места жительства расстояния;

- жизненный отдых (цикл 10-15 лет) - время на отдых примерно 10-30 суток (длительное посещение удалённых от основного места проживания мест, часто приурочена к уникальным событиям жизни). Проявляется в отличие от других типов рекреации не у всех.

2). Рекреация с пространственной точки зрения:

- пассивная - отдых по месту основного местожительства;
- активная - перемещение за пределы своего основного местожительства.

3). Рекреация по выполняемой функции:

- лечебная - использование лечебных природных факторов, связанных с лечением - бальнеолечение, грязелечение, климатолечение, комбинированные формы.

– оздоровительная – связана с оздоровлением. Наиболее популярна оздоровительная купально-пляжная рекреация, 70–80 % туристов предпочитают летний приморский отдых: купание, водные лыжи, прогулки по набережной, солнечные ванны. Оздоровительная рекреация тяготеет к районам с благоприятным климатом.

– спортивная – связана с активными видами туризма; К спортивной рекреации можно отнести прогулочную, промыслово-прогулочную, чисто промысловую (рыболовство, охотничий туризм), маршрутный туризм, водный туризм, подводный спортивный туризм, археологический подводный туризм, горно-лыжный, альпинизм;

– познавательная – предполагает получение новой информации, связана с развитием кругозора, предполагает получение новой информации об экскурсионных объектах района или страны. Различают природно-познавательную рекреацию и культурно-познавательную.

Формы реализации различных видов рекреации очень изменчивы, зависят от уровня отдельного человека и всего общества, времени, типа культуры и прочих факторов и условий. Каждый вид рекреации имеет свою интенсивность и свою значимость [2, 3].

2. Основные составляющие, выявление и оценка рекреационных ресурсов

Основными составляющими рекреационных ресурсов являются природные (или природно-климатические) ресурсы, историко-культурный потенциал, социально-культурные ресурсы.

Понятие «природные рекреационные ресурсы» включает следующие составляющие [2]:

– рекреационные ландшафты (горы, леса, водоемы и др.), имеющие огромное значение для основных видов активного отдыха и туризма – пешеходного, горного, водного, экологического и др.;

– биоклимат – понятие, характеризующее воздействие климатических факторов на организм человека, которое нельзя не учитывать при организации отдыха и туризма;

– природные лечебные (гидроминеральные) ресурсы – минеральные воды, лечебные грязи, ряд уникальных ресурсов, используемых в санаторно-курортном отдыхе и лечении;

– зооресурсы, представляющие интерес для охотничьего и рыболовного спорта и туризма.

Историко-культурный потенциал (ИПК). Историко-культурный потенциал является основой познавательного (экскурсионного) туризма [3].

Основными составляющими ИПК являются:

– исторические города

– памятники гражданской и культовой архитектуры

– памятники археологии

– памятники этнографии

– народные промыслы и ремесла

– мемориальные комплексы

– музеи, научные центры и др.

К ресурсам социально-культурного характера следует отнести, прежде всего, туристскую инфраструктуру, включающую транспортное обеспечение туристов, торговлю и бытовое обслуживание, средства связи, места размещения, питания, культурного досуга; рекреационную сеть, состоящую из учреждений лечебно-оздоровительного отдыха, туристских учреждений; трудовые ресурсы (специалисты и обслуживающий персонал в сфере туризма) [3].

Выявление рекреационных ресурсов связано со степенью изученности природных и историко-культурных комплексов применительно к возможности их использования в том или ином виде рекреационной деятельности [3].

Изучение природных рекреационных ресурсов связано: с оценкой ландшафтов, местных биоклиматических условий, экологического состояния природной среды; разведкой местонахождения минеральных вод, лечебных грязей, других природных лечебных ресурсов. Обязательным условием пригодности природных ресурсов для рекреационных целей является экологическое благополучие природной среды.

Существуют различные методы оценки природных рекреационных ресурсов, но самой распространенной и наиболее соответствующей комплексному рекреационному анализу территории является оценка степени благоприятности тех или иных параметров для рекреационного использования.

Основными составляющими ландшафтов являются: рельеф, водные объекты и почвенно-растительный покров.

Рекреационная оценка ландшафтов производится на основе по факторной оценки каждой из составляющих ландшафта, рассматриваемой с точки зрения использования ее в конкретном виде туризма. Оценка производится по трехбалльной шкале: благоприятные, относительно благоприятные и неблагоприятные условия для рекреации.

Оценка историко-культурных комплексов производится экспертным путем с целью установления иерархического места данного объекта в мировой или отечественной культуре, а также определением времени, необходимого для его осмотра.

Важным критерием сохранности рекреационных ресурсов являются грамотные условия их эксплуатации. Интенсивное неконтролируемое посещение туристами рекреационных территорий негативно отражается на экологическом состоянии природных комплексов. Поэтому разрабатываются нормы антропогенной нагрузки для различных биогеоценозов в различных природных зонах для прогулочного, пешеходного туризма, рекреационной и экскурсионной деятельности [2, 3].

Однако в реальности им мало следуют, вследствие чего активная рекреационная деятельность зачастую негативно отражается на экологическом состоянии природных комплексов. Так, например, чрезмерная антропогенная нагрузка на водоемы г. Минска и его окрестностей летом к концу купального сезона приводит к ухудшению санитарно-гигиенических условий и как следствие, к закрытию водоема для купания. Чрезмерная антропогенная нагрузка на горные массивы в периоды горнолыжных сезонов приводит к неконтролируемому сходу снежных лавин. Поэтому важное значение для развития и долговечности туристской индустрии имеет рациональное рекреационное природопользование.

3. Значение рекреационных ресурсов в развитии ОФК и туризма

Оздоровительная физическая культура (ОФК) (А.Г. Фурманов) [1] – 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.

Жизнь человека в большей мере, чем предполагалось ранее, зависит от явлений природы. Зависимость состояния организма человека от природных процессов – от перепадов температуры, колебаний геомагнитных полей, солнечной радиации и т.д. - выражается чаще всего в его нервно-психическом состоянии и вообще в состоянии организма. Человек существует в системе взаимодействия всех сил природы и испытывает самые разные воздействия. Если ценностные ориентиры социума направлены не на гармонию с природой, а, напротив, изолируют его от нее, то человек, воспринявший эту ценностную ориентацию, становится раньше или позже жертвой своей собственной ценностной установки. Кроме того, у человека образуется своеобразный средовой вакуум, как бы недостаток сферы деятельности и никакие социальные условия не могут возместить ему психологические потери, связанные с «отчуждением» природы.

Важнейшей составной частью рекреационного потенциала являются рекреационные ресурсы, под которыми понимаются компоненты природной среды, объекты хозяйственной деятельности, обладающие уникальностью, оригинальностью, эстетической привлекательностью, целебно-оздоровительной значимостью, могущие быть использованы для организации различных видов и форм рекреационных занятий.

Природные рекреационные ресурсы – это природные тела, явления, процессы или отдельные элементы рельефа, которые проявляются на определенной площади в течение определенного времени и которые могут быть использованы для целей рекреации и туризма. Природные рекреационные ресурсы включают рекреационные ландшафты, биоклимат, гидроминеральные ресурсы.

Практически все природные ресурсы обладают рекреационным и туристским потенциалом, но степень использования его различна и зависит от рекреационного спроса и специализации региона.

Оценка рекреационных ресурсов производится на основе пофакторной оценки каждой из составляющих: рельефа, водных объектов и почвенно-растительного покрова, биоклимат, гидроминеральных и уникальных природных лечебных ресурсов, историко-культурного потенциала и др., рассматриваемой с точки зрения использования её конкретным видом туризма.

Рекреационный туризм можно условно разделить на: туристско-оздоровительный, познавательно-туристский.

Природные рекреационные ресурсы можно сгруппировать по:

- происхождению;
- видам рекреационного использования;

- скорости исчерпания (быстро исчерпаемые, медленно исчерпаемые, неисчерпаемые);
- возможности самовосстановления и культивирования (возобновимые, относительно возобновимые и невозобновимые);
- возможности экономического восполнения (восполнимые, невосполнимые);
- возможности замены одних ресурсов другими.

Возрастает внимание к природным ресурсам с точки зрения использования их для активного отдыха населения и лечебно-оздоровительных, профилактических и медицинских мероприятий. Главными формами природно-рекреационных ресурсов являются «зеленые зоны» вокруг больших городов, заповедники, национальные парки. Эти территории особенно подвержены воздействию человеческого общества и требуют к себе особого внимания и охраны.

Обязательным условием пригодности природных рекреационных ресурсов является экологически благополучное состояние природной среды. Существуют различные методы оценки природных рекреационных ресурсов, но самой распространенной и наиболее соответствующей комплексному рекреационному анализу территории является оценка степени благоприятности тех или иных параметров для рекреационного использования по трехбалльной шкале (благоприятно, относительно благоприятно, неблагоприятно).

Основными функциями туризма являются: воспроизводящая, познавательная, а также функция самовыражения. Все эти функции тесно взаимосвязаны, дополняют и сопутствуют друг другу, позволяя осуществлять современный подход к туризму как к программному обслуживанию (составление туристической программы).

Программное обслуживание и рекреационная деятельность взаимосвязаны между собой. Без рекреационной деятельности, без рекреационных занятий невозможна хорошая программа обслуживания. Поэтому можно сказать, что рекреационные занятия также есть основа туристских программ.

Рекреационная деятельность отдыхающих и организаторов отдыха выступает как процесс организации пространства и времени, т. е. как деятельность, создающая, организующая, придающая им некоторую упорядоченность. Для рекреационной деятельности типичны упорядоченность и одновременно периодичность. Это обусловлено как природными ритмами и циклами (суточными, сезонными и др.), так и цикличностью (с чередованием труда и быта) социально-бытовой деятельности отдыхающих и общества (в частности, организаторов отдыха) [2, 3].

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
2. Колотова Е.В. Рекреационное ресурсоведение: Учебное пособие. - М., 1999 – 140 с.
3. Кусков, А.С. Курортология и оздоровительный туризм: учеб.пособие / А.С. Кусков, О.В. Лысикова. - Ростов на Дону: «Феникс», 2004 – 320с.
4. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / [сост. В. И. Ганопольский]. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.

5. Закон Республики Беларусь «О туризме» от 25 ноября 1999 г. № 326-З (в ред. Законов Республики Беларусь от 09.01.2007 № 206-З, от 16.06.2010 № 139-З, от 22.12.2011 № 326-З, от 18.07.2016 № 410-З). - Электронный ресурс <http://mst.by/ru/law-laws-ru/>

Тема 40. ПРИРОДНЫЕ РЕКРЕАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Рекреационные ландшафты. Рельеф. Характеристика горного рельефа.
2. Оценка рельефа для организации рекреационных, спортивных, туристских мероприятий.
3. Виды водных объектов. Оценка водных объектов для организации пляжно-купального отдыха и туризма.
4. Значение растительного покрова как рекреационного ресурса.

1. Рекреационные ландшафты. Рельеф. Характеристика горного рельефа

Рельеф местности – это совокупность неровностей земной поверхности разного масштаба [2]. Рельеф местности, особенно горный, широко используется в различных видах спорта и туризма. В горной местности существует высотная закономерность: при подъеме на 100 м температура воздуха снижается на 1 градус [1]. С изменением температуры меняются соответственно и ландшафты. В таблице 1 приведена краткая характеристика горного рельефа [2].

Таблица 1 - Характеристика горного рельефа

№ п/п	Абсолютная высота, м	Высотный пояс	Характеристика ландшафта
1.	Менее 400	Предгорье	Всхолмленный рельеф с относительными превышениями высот 30-150 м. Предгорья преимущественно распаханы или покрыты лесами. Подстилающий покров – разнотравье
2.	400-1000	Низкогорье	Относительные превышения достигают 500 м. Наблюдается перерастание вертикальной дифференциации ландшафтов в слабо выраженную высотную поясность
3.	1000-1500	Среднегорье (нижний пояс)	Колебания относительных высот 500-1500 м. Преобладание пологих (до 40 град.) покрытых лесом или травяной растительностью склонов. В верхнем поясе гор Урала и Сибири преобладают гольцы
4.	1500-2000	Среднегорье (верхний пояс)	Горы покрыты альпийскими лугами, которые отличаются пышной травяной и кустарниковой растительностью. Плотность травяного покрова уменьшается по мере поднятия к нивальному поясу. В северных широтах этот пояс может до-

			стигать снеговой линии
5.	Более 2000	Высокогорье	По типу ландшафта разделяется на: - альпийский тип рельефа с широким распространением ледниковых форм, преобладанием острых гребней, пиков, крутых скалистых склонов; - гольцовый тип рельефа с голыми каменистыми россыпями, горными тундрами, слабым развитием или отсутствием альпийских лугов

2. Оценка рельефа для организации рекреационных, спортивных, туристских мероприятий

Для лечебно-оздоровительного отдыха как функционально, так и эстетически наиболее благоприятна пересеченная местность, но с незначительными повышениями. Поэтому, как правило, лечебно-оздоровительные учреждения располагаются либо на равнинных территориях, либо в предгорной и низкогорной частях, а в исключительных случаях – в нижнем поясе среднегорья, если есть особые природные условия [1].

Для оздоровительных целей наиболее благоприятен крупнохолмистый или грядовый эффект; относительно благоприятна – слабохолмистая и волнистая местность. Ровная, плоская поверхность неблагоприятна с точки зрения эстетики пейзажного восприятия. Особенно важны характеристики рельефа при прокладке терренкура.

Терренкур – это маршрут дозированной ходьбы, назначаемый отдыхающим в лечебно-оздоровительных учреждениях для тренировки сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата.

Рельеф местности используется в следующих видах спорта и туризма: пешеходный, горный туризм, альпинизм, скалолазание, спелеотуризм, горнолыжный спорт и др. [3].

Пешеходный туризм может быть рекреационным и спортивным. Категорийные спортивные походы (I-VI категории сложности) проводятся на равнинной, предгорной и горной местностях. Категории маршрутов зависят от высоты местности, крутизны склонов, протяженности дистанции и наличия препятствий по трассе. На равнинах препятствиями являются болота, лесные кустарниковые чащи, крутые берега рек – склоны оврагов с крутизной 25-40 градусов.

Горный туризм распространен в горных районах, преимущественно в среднегорье и в высокогорье до высот 3000–3500 м. Маршруты горного туризма проходят на разных высотных уровнях с различными формами рельефа [1].

Альпинизм – это восхождение на высокие горы, покорение вершин.

Основными ресурсами для горного туризма и альпинизма являются горный рельеф, скалы, ледники и снежники [1].

Скалолазание – это движение по различному скальному рельефу с использованием специального снаряжения. Существует большое разнообразие скальных форм рельефа: плиты, ребра, кулуары, трещины. Скальные поверхности наиболее сложны для подъема. Крутизна скал варьирует от 45 до 70°. В отдельных случаях

вертикальные скальные обнажения достигают крутизны 90° . Трудность преодоления зависит также от общей структуры залегания геологических пластов. Наряду с естественными формами рельефа в скалолазании используются искусственные скалодромы, отвесные стены зданий и сооружений, башни [1].

Разновидностью скалолазания является ледолазание – восхождение по вертикальному и нависающему ледовому рельефу.

В горном туризме и альпинизме помимо рельефных сложностей (крутые склоны, скальные образования, ледники, снежники, фирн), существуют трудности, связанные с климатическими и метеорологическими особенностями высокогорья:

1. Неустойчивый термический режим – низкие температуры, перепады дневных и ночных температур.
2. Повышенный ультрафиолетовый и радиационный фон солнечного сияния.
3. Дефицит кислорода в воздухе, вызывающий гипоксию.
4. Неустойчивый ветровой режим
5. Неустойчивый режим влажности и осадков (частые снегопады, метели, туман, дождь со снегом) [5].

Ресурсами спелеотуризма являются пещеры, развитие которых связано с карстовыми явлениями.

Пещеры могут быть надземными и подземными. Если пещера простирается горизонтально и имеет выход на поверхность, то ее можно использовать в качестве объекта экскурсионного показа после соответствующего оборудования и освещения.

Для спортивных целей используются труднодоступные пещеры, подземный рельеф которых можно преодолеть с помощью особых приспособлений. Кроме карстовых пещер, колодцев и шахт, значительный интерес для спелеолога представляют эоловые, вулканические, морские и ледниковые пещеры, а также искусственные пустоты: каменоломни (катакомбы), соляные копи, заброшенные рудники, жилые и культовые сооружения (пещерные города).

Специфика спелеотуризма определяется как положением карстовых полостей, так и условиями, в которые попадает турист под землей. Спелеологу приходится пользоваться техническими и тактическими приемами, заимствованными из пешеходного, горного, водного и лыжного туризма, а также подводного плавания.

Действия спелеолога осложнены полной темнотой, низкой температурой воздуха (от -4 до $+8+10^\circ\text{C}$) при почти стопроцентной относительной влажности.

Опасности в спелеотуризме: естественные камнепады, обвалы, скопления углекислого газа (в воздухе подземных пещер, как правило, наблюдается повышенное содержание углекислоты – более чем в 10 раз), водные преграды. Самая главная опасность – внезапное и быстрое затопление полости, вызванное подъемом уровня подземных вод из-за ливня или таяния снега. В обводненных пещерах всегда следует считаться с опасностью переохлаждения, поэтому обязательно применение гидрокостюмов. Существует; опасность заблудиться в лабиринтовых пещерах [5].

Горнолыжный спорт – вид лыжного спорта, заключающийся в спуске с гор по специальным трассам. Он включает пять спортивных дисциплин: слалом, гигантский слалом, супергигантский слалом, скоростной спуск и альпийское двоеборье, включающее скоростной спуск и слалом [5].

Во время спуска с гор спортсмены должны преодолеть специальные трассы, размеченные воротами и флажками. Длина трассы в слаломе – 450–500 м, число ворот для мужчин – 60–75, для женщин – 50–55, перепад высот – около 200 м. Длина трассы скоростного спуска у мужчин: минимум – 2435 м, максимум 3800 м, число контрольных ворот 11–25, перепад высот 710–950 м. В слаломе – соответственно 450–750, 33–92, 169–251 м; в гигантском слаломе – 1034–2660, 56–75, 402–623 м.

В настоящее время очень популярным является горнолыжный туризм. В мировой практике при организации горнолыжного туризма создают специальные курорты. Горнолыжный курорт, включает наличие горнолыжных трасс в данном горном районе, подъемников, подвесных канатных дорог, гостиниц, пунктов проката снаряжения и инвентаря [5].

Привлекательность горнолыжного комплекса определяется главным образом протяженностью и разнообразием трасс. Этот фактор является исходным при выборе места под горнолыжный курорт. Различают следующие типы трасс: учебные, туристские, спортивные. При прокладке трасс необходимо обеспечить безопасность лыжников: должны быть убраны все препятствия; не допускается пересечение трасс, возможно, только их слияние по ходу движения, если лыжникам заранее дан хороший обзор соседней трассы [5].

В настоящее время горнолыжные курорты создаются не только в горных районах, но и на возвышенных участках равнинных территорий. Примером могут служить горнолыжные курорты, созданные и активно используемые в Республике Беларусь: Силичи, Логойск, Мозырь.

Конный туризм. В настоящее время лошади используются в следующих видах туристских маршрутов: верховые; с использованием различных повозок; для перевозки вещей туристов. Есть маршруты, проходящие по лесостепной и степной зонам, в горах и тайге, по высокогорью.

Большинство верховых маршрутов рассчитывается для людей, не имеющих какой-либо предварительной тренировки в верховой езде. Опытные инструкторы проводят на турбазах необходимую предпоходную подготовку по специально разработанным программам. Пройдя обучение, турист приобретает навыки по уходу за лошадью, обучается седлать и запрягать ее, управлять ею. Обычно туристы живут в полевых условиях на полном самообслуживании, так что романтика верховой езды дополняется ночлегом в палатках, дымом костра, походной пищей.

На маршрутах с использованием различных повозок предлагаются различного рода колесные экипажи, а зимой – сани.

В конном туризме выделяют три категории сложности походов. В качестве препятствий на маршруте выступают лесные участки, болота, осыпи, морены, перевалы, каньоны, пески, снежные, ледовые, водные участки, переправы [5].

3. Виды водных объектов. Оценка водных объектов для организации пляжно-купального отдыха и туризма

К водным объектам, представляющим интерес для рекреационной деятельности, относятся как объекты естественного происхождения - океаны, моря, большие

и малые реки, озера, так и искусственные водоемы – крупные водохранилища, пруды, карьеры, гидропарки, аквапарки, бассейны [2].

Водные объекты используются в следующих видах рекреационной деятельности: пляжно-купальный отдых (для лечебно-оздоровительных целей); различные виды водного спортивного туризма; рыболовный спорт и туризм; питьевое водоснабжение туристов. Пляжно-купальный отдых организуется на берегах морей, озер, рек и искусственных водоемов (прудов, карьеров, водохранилищ) [2].

При оценке рассматриваются следующие показатели:

- условия подхода к воде,
- наличие пляжной полосы,
- характер дна,
- скорость течения (реки),
- преобладание слабого волнения на крупных водоемах,
- температурный режим. Купальный сезон считается возможным для широкого круга отдыхающих, когда температура воды достигает +17 °С [2].

Водный туризм – довольно широкое понятие. С водными объектами связаны следующие наиболее распространенные виды спорта и туризма: сплавы на байдарках, лодках, плотах, рафтах; яхтинг, серфинг, виндсерфинг, воднолыжный спорт, водный экстрим (рафтинг, каякинг, крикинг, родео, вейкбординг); дайвинг, айсдайвинг. Особое место в водном туризме занимают круизные туры [1].

Сплавы на лодках, байдарках, плотах. Необходимо различать спортивный и рекреационный водный туризм. Последний не преследует спортивных целей. Им занимаются люди, которые любят размеренный отдых на воде. Наиболее пригодны для данной цели спокойные малые реки, текущие в пределы лесной зоны. При выборе маршрута необходимы данные о полноводности реки, ее режиме и подходах к воде [2]. Очень удобны для рекреационного туризма реки Беларуси. Они достаточно полноводны для того, чтобы по ним можно было плавать на лодках в течение всего летнего периода.

Спортивные категорийные сплавы на байдарках, каноэ, катамаранах и плотах проходят по рекам, отличающимся большим количеством препятствий. Сложность маршрута определяется скоростью течения реки, протяженностью маршрута и количеством препятствий. Скорость реки зависит от падения реки, которое определяется как отношение перепада высот от начала маршрута до его конца к длине маршрута [1].

Яхтинг как вид спорта стал активно развиваться в XIX веке. В странах Западной Европы и США создаются яхт-клубы, устраиваются соревнования – яхтенные гонки.

Яхтинг требует большой акватории, достаточной глубины и изрезанности береговой линии на морях. Глубина определяется осадкой крупных парусных судов, которая может достигать 2 м. Изрезанность береговой линии в виде заливов, заводей, бухт необходима для того, чтобы парусники могли укрыться при сильном ветре и волнении. Благоприятным является слабое волнение менее 3 баллов в пределах данной акватории [5].

Серфинг – вид водного спорта, заключающийся в передвижении по большим прибойным волнам на пробковой или пенопластовой доске без креплений. Серфинг

появился на Гавайских островах, вблизи которых океанская волна в полосе прибоя достигает пяти-шести-метровой высоты, а скорость волн достигает 30-50 км/ч. Серфинг требует умения отлично плавать, великолепных координационных способностей, гибкости и мужества.

Разновидностью серфинга является виндсерфинг, заключающийся в перемещении в пределах любой акватории на доске с прикрепленным парусом. При этом используется как энергия волн, так и энергия ветра [5].

Водные лыжи впервые появились в 1922 г. в США. Житель штата Миннесота Ральф Самуэльсон решил использовать обычные зимние лыжи на воде. В настоящее время это один из наиболее зрелищных и популярных водных видов спорта. Для занятий водными лыжами необходимы собственно водные лыжи, гидрокостюм, перчатки, спасательный жилет, а также буксирующее судно – катер. Материалом для изготовления водных лыж является дерево или стекловолокно [5].

Каякинг – относительно молодой вид спорта. Он стал олимпийским с 1992 г. Его название происходит от слова «каяк». Так коренные народы Камчатки называли небольшую промысловую лодку, на которой они рыбачили и добывали промыслового зверя. В настоящее время каякинг – один из экстремальных видов спорта. В каякинге есть разные направления: туристический каякинг – сплавы на объемных лодках; морской каякинг – лодки гораздо длиннее и способны держать волну; родео – фристайл на каяке, где используются ультракороткие лодки, на которых исполняются акробатические элементы на воде; крикинг – сплав по малорасходным крутопадающим рекам, в том числе с прохождением водопадов [5].

Рафтинг – сплав по порожистым рекам на больших надувных судах – рафтах. Рафты стали известны из истории войны во Вьетнаме, где эти плавательные средства использовались для доставки грузов по водным артериям на военные базы США. Они использовались также в США для коммерческого рафтинга. История спортивного рафтинга начинается с 1989 г и за последние годы этот вид водного экстрима стал чрезвычайно популярным.

Рафт – это большая надувная лодка, баллоны которой накачиваются до 0,5 атмосферы. Она имеет надувное пристыжное дно. Управляется обычно 6 членами, сидящими на бортах ногами внутрь, держась ими за специальную веревку.

Вейкбординг представляет собой комбинацию водных лыж, сноуборда, скейта и серфинга. Катер буксирует райдера, стоящего на короткой широкой доске. Двигаясь на скорости 30-40 км/ч с дополнительным балластом на борту, катер оставляет за собой волну, которую райдер использует как трамплин. В прыжке можно исполнить множество разнообразных трюков. Особенно динамично вейкбординг стал развиваться в начале 90-х годов прошлого века [5].

Дайвинг – в переводе с английского языка означает ныряние, погружение под воду. Начало массовому дайвингу как виду спорта и развлечения дал Жак-Ив Кусто. Известны следующие виды дайвинга: коммерческий (выполнение подводных работ: монтаж и демонтаж оборудования, подъем судов и др.); военный (минирование кораблей, поиск и уничтожение мин, установка противолодочных заграждений и т.п.); технический, который предусматривает погружения на большие глубины и использование газовых смесей, и спортивный.

Существует четыре метода дайвинга: дайвинг с задержкой дыхания; дайвинг в какой-либо камере (подводная лодка); дайвинг со сжатым воздухом, подаваемым с поверхности; дайвинг со сжатым воздухом в баллонах, носимых и используемых дайвером [5].

Особое место в водном туризме, как пассивном отдыхе, занимают морские круизы. В настоящее время морские круизы осуществляются по пяти основным направлениям: Европа, Средиземное море, Карибское море, Дальний Восток, Тихий Океан. План практически любого морского круиза распisan таким образом: ночью корабль плывет, а днем стоит в порту. В это время туристы на суше участвуют различного рода экскурсиях и развлечениях. Морские круизы – один из самых дорогостоящих видов туризма.

4. Значение растительного покрова как рекреационного ресурса

Понятие «почвенно-растительный покров» включает лесные массивы и открытые участки – луга, болота, сельскохозяйственные угодья. Особое место занимают территории с ограниченным почвенно-растительным покровом (тундра, полупустыня) и практически полным его отсутствием (территории вечной мерзлоты, пустыни). Следует отметить, что в настоящее время все эти территории востребованы в туризме. Однако наиболее широко используются территории с наличием растительного покрова.

Значение растительного покрова в качестве рекреационного ресурса очень велико, так как с ним связано оздоровительное влияние ландшафта благодаря ионизирующим и фитонцидным свойствам растений. Особенно велика роль лесов, так как именно лесные массивы способствуют повышению содержания кислорода в воздухе и его ионизации.

Ионизация – процесс образования ионов в воздушной среде, оказывающий очищающее действие на организм человека. Рекреационную функцию леса определяет также санитарно-гигиеническая обстановка, которая в значительной степени зависит от фитонцидных свойств растений.

Фитонциды – это летучие вещества, выделяемые древесной растительностью, которые стерилизующе действуют на определенные микроорганизмы. Леса обогащают воздух кислородом и поглощают углекислый газ, недаром их называют «легкими городов». Кроме того, они очищают воздух от различных видов загрязнения, в том числе и шумового, так как шум разрушающе воздействует на нервную систему. Поэтому очень важно наличие зеленого пояса вдоль автомагистралей и вокруг различных рекреационных объектов.

Леса благоприятно влияют также на радиационный (солнечная радиация) и термический режимы.

Луга – это пространства, занятые многолетней травянистой растительностью. Встречаются в различных географических зонах, как на равнинах, так и в горах. Луга для рекреации имеют очень большое значение, так как они разнообразят пейзаж.

Болота – избыточно увлажненные участки, покрытые слоем торфа не менее 20 см в осушенном состоянии и не менее 30 см в неосушенном. Заболоченные земли – избыточно увлажненные участки, покрытые слоем торфа меньше указанных

выше величин. Болота распространены в районах с избыточным увлажнением в зонах тундры, тайги и смешанного леса. В районах с недостаточным увлажнением (степи, лесостепи) встречаются местами по долинам рек. Большие болотные массивы, богатые ягодниками, могут ограниченно использоваться для сбора грибов и ягод или для охоты. В последнее время они востребованы в экологическом туризме [2].

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. М.: Физкультура и спорт, 1987. – 246 с.
2. Колотова Е.В. Рекреационное ресурсоведение: Учебное пособие. - М., 1999 – 140 с.
3. Кусков, А.С. Курортология и оздоровительный туризм: учеб.пособие / А.С. Кусков, О.В. Лысыкова. - Ростов на Дону: «Феникс», 2004 – 320с.
4. Туристская энциклопедия Беларуси. Под общ. Ред. И.И. Пирожника – Мн., Бел. Энциклопедия – 2007 – 648 с.
5. Экстремальные виды спорта [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <https://altaex.ru/types-of-extreme/>

Тема 41. ОСОБО ОХРАНЯЕМЫЕ ПРИРОДНЫЕ ТЕРРИТОРИИ И ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Понятие о территориях регламентированного рекреационного использования.
2. Характеристика основных видов особо охраняемых природных территорий.
3. Представление об экологическом туризме.
4. Ресурсы для развития экотуризма в Республике Беларусь.

1. Понятие о территориях регламентированного рекреационного использования

Территории регламентированного рекреационного использования (ТРРИ) – это наземные или водные пространства (акватории), на которых рекреационная деятельность допускается при определенных ограничениях.

Среди них выделяют:

- охотничьи и рыболовные угодья
- особо охраняемые природные территории (ООПТ) [2].

С охотничьими угодьями непосредственно связан охотничий туризм

Охотничий туризм – это процесс охоты и добычи разрешенных к промыслу зверей и птиц [5]. На территории Беларуси разрешается лицензированная охота на отдельных представителей диких зверей (лось, олень, косуля, кабан, волк, лисица, заяц, белка и др.), боровую дичь (глухарь, рябчик, серая и белая куропатка), а также водоплавающую и болотную дичь (гуси, утки, кулики). Охота разрешена на 53 вида диких животных, в том числе на 22 вида млекопитающих и 31 вид птиц. Для разви-

тия охотничьего туризма в Беларуси созданы специализированные экспериментальные лесохозяйства (ЭЛОХи) [6].

Рыболовные угодья предназначены для развития рыболовного спорта и туризма. Рыболовный спорт и туризм – это ловля рыбы с использованием высокоспортивных приемов: поплавковое ужение, нахлыст, кастинг, подводная охота. Объектами ловли являются: карп, карась, щука и др. (Белорусское общество охотников и рыболовов насчитывает свыше 95 тыс. человек, по состоянию на 2018 год) [1].

Особо охраняемые природные территории – это территории, выделяемые государством с целью охраны ценных природных объектов: ботанических, зоологических, гидрологических, геологических, ландшафтных, комплексных. Основными видами ООПТ являются: заповедники (природные резерваты) и заповедные участки леса, национальные парки, природные заказники, памятники природы [2].

В настоящее время ООПТ являются важными природными рекреационными ресурсами, используемыми в экологическом туризме.

Допустимый вид рекреационной деятельности в ООПТ записывается в паспорт конкретного охраняемого объекта.

2. Характеристика основных видов особо охраняемых природных территорий

Наиболее строгий природоохранный режим – в заповедниках.

Заповедники – природоохранные учреждения, территория которых включает природные комплексы и объекты, представляющие уникальную экологическую ценность, предназначенные для использования в:

- природоохранных,
- научных,
- научно-просветительских целях [2, 3].

Заповедники имеют очень ограниченное рекреационное использование, в основном только просветительское. Это отражено в функциональном зонировании территорий заповедников:

- зона заповедного режима, в которой животный и растительный мир развивается без вмешательства человека;
- зона научного мониторинга, в которой научные сотрудники заповедника ведут наблюдения за состоянием и развитием охраняемых природных объектов;
- зона экологического просвещения, где обычно размещается музей природы заповедника и проложены строго регламентированные тропы, по которым проводят группы туристов для ознакомления с природными особенностями комплекса;
- зона хозяйственно-административная [2, 7].

Биосферный заповедник – охраняемая территория с эталонными (типичными) ландшафтами и типичными представителями растительного и животного мира данной природной зоны. Основная задача биосферного заповедника – сохранение природных ландшафтов и генофонда данной природной зоны [2].

Национальные парки – это природоохранительные учреждения, территории (акватории) которых включают природные комплексы и объекты, имеющие особую

экологическую, историческую и эстетическую ценность, предназначенные для использования в:

- природоохранных,
- научных
- просветительских,
- рекреационных
- культурных целях [2].

Задачей национальных парков наряду с природоохранной функцией является создание условий для регулируемого туризма и отдыха в природных условиях. При этом предусматривается разработка и внедрение научных методов сохранения природных комплексов в условиях рекреационного использования. На территориях национальных парков устанавливается дифференцированный режим охраны с учетом местных природных, историко-культурных и социальных особенностей.

В соответствии с этим территория парков разбивается на следующие функциональные зоны:

- зона заповедного режима – всякая рекреационная и хозяйственная деятельность запрещена;
- зона заказного режима – сохранение природных объектов при строго регламентированном рекреационном пользовании;
- зона познавательного туризма – организация экологического просвещения и ознакомления с достопримечательностями парка;
- зона рекреационного использования, включающая территории для отдыха, спортивной и любительской охоты и рыболовства [2].

Национальные парки и заповедники – особые виды ООПТ, которые имеют администрацию, в функцию которой входит организация как природоохранной, так и рекреационной деятельности. Правда, значение рекреационной деятельности в них различно: в заповедниках доминирует природоохранная функция и ограничено – познавательная рекреационная, в национальных парках обе функции имеют равное значение.

Как видно из установленного функционального зонирования территорий национальных парков, рекреации и туризму в них отводится большое место [2].

Во всем мире национальные парки активно охвачены туристской индустрией, выполняя, помимо оздоровительных функций, задачи экологического просвещения населения.

Природные заказники, памятники природы и заповедные участки леса – это территории, выделяемые для уникальных, редких или типичных природных комплексов, охрана которых поручается землепользователям этих территорий: лесничествам, лесхозам, если ООПТ расположены на землях гослесфонда (ГЛФ), или сельской администрации, если они находятся в пределах земель бывших колхозов, совхозов и т. д. Землепользователи этих ООПТ организацией рекреационной деятельности на них не занимаются.

Виды ООПТ и их назначение. Ботанические заказники, созданные для охраны определенных видов растительного покрова, обычно используются для регламентированной зимней охоты или рыболовства. В зоологических заказниках, в которых охраняются представители фауны, разрешается регламентированный сбор грибов,

ягод и лекарственных растений. Геологические и гидрологические заказники представляют интерес для прогулочного познавательного туризма, школьных экскурсий и учебных занятий для студентов географических и геологических факультетов вузов. Для целей познавательного туризма особое значение имеют комплексные заказники, в которых туристов знакомят с редкими видами животного и растительного мира, живописными пейзажами. Как правило, разбивка туристских стоянок на территории заказников запрещена, разрешается лишь проложение туристских троп [2].

Памятники природы – это уникальные природные объекты (водопады, пещеры, живописные скалы и т. д.) или мемориальные природные объекты (например, лиственница в усадьбе Ярополец, под которой отдыхал А.С. Пушкин). Памятники природы всегда стараются включать в туристские маршруты как наиболее интересные природные объекты. Заповедные участки леса выделяются лесниками как эталонные (типичные) или уникальные лесные территории, имеющие значение для сохранения и воспроизводства определенных растительных формаций. Их посещение обычно входит в маршруты экологического туризма [2].

3. Представление об экологическом туризме

Термин «экологический туризм» впервые предложил Гектор Цебалос-Ласкурьен (Мексика). До этого его называли мягким, зеленым, устойчивым. Необходимость введения нового термина обусловлена негативным воздействием массового туризма на окружающую среду (Криппендорф, Швейцария 1975 г.). Примечательно, что 2002 год был объявлен ООН годом экологического туризма [7].

Существуют разные определения экологического туризма в литературе. Остановимся на некоторых из них.

Экологический туризм – это устойчивый и природно-ориентированный туризм и рекреация [4].

Одна из самых первых и удачных трактовок экологического туризма, предложенная Г.С. Гужиным, М.Ю. Беликовым и Е.В. Клименок в 1997 г.: «В основе экотуризма лежит забота об окружающей среде. На первый план выходит организация поездок с ограниченным числом участников в природные зоны с возможным посещением мест, представляющих культурный интерес с целью реализации различных проектов охраны и рационального использования природных ресурсов» [7].

Данное определение имеет много общего с определением Международной организации экотуризма (TIES): экотуризм – «ответственное путешествие в природные зоны, области, сохраняющее окружающую среду и поддерживающее благосостояние местных жителей» [7].

Основные функции экотуризма:

1. Содействие охране окружающей среды.
2. Экологическое воспитание и образование.
3. Рекреация в условиях чистой природной среды.
4. Позитивное социально-культурное воздействие на местное население.
5. Создание экономических выгод для региона и его населения.
6. Объектами экотуризма являются как природные, так и культурные достопримечательности региона (особенно традиционная культура местного населения).

Виды экотуризма:

1. Научный.
2. Истории природы (познавательный).
3. Приключенческий.
4. Путешествие в природные резерваты (ООПТ).
5. Сельский (агротуризм) [7].

Таким образом, одним из направлений развития экотуризма является путешествие в природные резерваты (ООПТ).

4. Ресурсы для развития экотуризма в Республике Беларусь

Экологический туризм обычно опирается на ресурсы ценных и уникальных ландшафтов. Беларусь располагает достаточным природным потенциалом для развития экотуризма: 46,3 % природно-территориальных комплексов являются типичными, 32,8 ценными и 20,9 – уникальными [5]. Ценные ландшафты в основном распространены в северной части страны, а уникальные отличаются ограниченным ареалом распространения в Поозерье и Полесье. На базе уникальных и ценных природных комплексов создана и продолжает формироваться сеть природоохранных территорий [5].

На территории Республики Беларусь имеется:

- 2 Заповедника: Березинский биосферный заповедник – 1925 г., Полесский государственный радиационно-экологический заповедник (ПГРЭЗ) – 1988 г.;

- 4 Национальных парка: Беловежская пуца (с 1939 г. – заповедник, с 1991 г. – национальный парк, в 1992 г. включен в перечень памятников Всемирного наследия. Припятский (с 1969 г. – заповедник, с 1996 г. – национальный парк), Браславские озера (1995 г.), Нарочанский (1999 г.);

- более 500 заказников, из них 94 – республиканского значения, 468 – местного значения;

- более 900 памятников природы, из них 333 республиканских и 573 местных ботанических и геологических памятников природы. Это старинные парки, ценные лесонасаждения, дубравы, камни-валуны, Туровские кресты [5].

Общая площадь ООПТ составляет 1573,3 тыс. га или 7,6 % территории Республики Беларусь. Таким образом, в Республике имеются все необходимые ресурсы для развития экотуризма [5].

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Белорусское общество охотников и рыболовов [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://rgooboov.by>

2. Колотова Е.В. Рекреационное ресурсоведение: Учебное пособие. - М., 1999 – 140 с.

3. Кусков А.С., Лысикова О.В. Курортология и оздоровительный туризм: Учебное пособие. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004 – 320 с.

4. Косолапов А.Б. Теория и практика экологического туризма: Учебное пособие / А.Б. Косолапов. – М.: КНОРУС, 2005. – 240 с.

5. Лучков А.И. Природа Белоруссии: Настоящее и будущее / А.И. Лучков. – Минск: Асвета, 2008. – 203 с.

6. Охота в Республике Беларусь [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <https://belohota.by/tour/>

7. Храбовченко В.В. Экологический туризм. – М., Финансы и статистика, 2004. – 208 с.

Тема 42. ПРИРОДНЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕКРЕАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Понятие о природных лечебных ресурсах.
2. Минеральные воды.
3. Лечебные грязи.
4. Уникальные природные лечебные ресурсы.
5. Климатические факторы и их влияние на здоровье человека.

1. Понятие о природных лечебных ресурсах

В лечебно-оздоровительном отдыхе и рекреационном туризме используются следующие основные виды природных лечебных ресурсов:

- климатические – с ними связаны следующие методы лечения (климатотерапии): гелиотерапия, аэротерапия, талассотерапия;
- фитотерапевтические – фитотерапия;
- гидроминеральные, включающие минеральные воды – бальнеотерапия, лечебные грязи – грязелечение;
- уникальные природные лечебные ресурсы – спелеотерапия, кумысолечение, радоноотерапия и др.

Кроме того, существуют и другие методы курортного лечения с использованием природных лечебных ресурсов: торфолечение, глиноотерапия, ампелотерапия, лиманотерапия, псаммотерапия.

Гидроминеральные ресурсы являются одними из основных природных лечебных факторов, используемых в санаторно-курортной практике [1, 3].

2. Минеральные воды

Минеральные воды – это сложные растворы, в которых компоненты находятся в виде ионов, недиссоциированных (несвязанных) молекул, коллоидных частиц (мелко раздробленных, смешанных в растворе) и растворенных газов. Их химический состав точно известен, однако искусственно подобранный состав той же самой воды неравноценен природному. Минеральные воды содержат все те же вещества, которые присутствуют в человеческом организме, и их целебное действие заключается в восполнении нарушенных равновесий.

Минеральные воды характеризуют следующие основные показатели:

1. Состав.

Минеральная вода – это растворенные соли, следовательно, они состоят из ионов – катионов и анионов, среди них выделяют:

- а) по преобладающему аниону – хлоридные, гидрокарбонатные, сульфатные;
- б) по преобладающему катиону – натриевые, кальциевые, магниевые;
- в) по содержанию газов – сульфидные, углекислые, радоновые;
- г) по содержанию биологически активных микрокомпонентов - железистые, мышьякосодействующие, йодобромные.

Состав минеральных вод обычно указывается на этикетках бутылок и на табло в водолечебницах.

2. Минерализация - это сумма растворенных в воде веществ без газов (измеряется в г/л, обозначается М). Все воды, кроме дистиллированной, имеют ту или иную степень минерализации.

По степени минерализации различают воды питьевого и бальнеологического назначения.

Воды питьевого назначения:

Лечебно-столовые – М = 2-5 г/л - применяются без ограничений.

Лечебно-питьевые – М=5,1-10 г/л – применяются только по назначению врача.

Воды бальнеологического назначения (М более 10,1 г/л):

- высокоминерализованные, М = 10,1-35 г/л;
- рассольные, М = 35,1 - 150 г/л;
- крепкие рассолы, М > 150 г/л;
- очень крепкие рассолы, М = 600 г/л (их обычно разбавляют пресной водой до нормальной минерализации).

Бальнеотерапия.

При погружении в ванны на организм человека действуют химический состав воды, ее температура, механический фактор - гидростатическое давление воды, которое может быть усилено гидромассажем (подводный душ-массаж, виброустановки и каскады в бассейнах). Лечебные ванны назначаются при заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной систем, опорно-двигательного аппарата, эндокринной системы, кожи, гинекологических и др.

Температура воды имеет значение для сохранения в воде растворенных в ней газов (чем выше температура, тем быстрее газы улетучиваются).

По температуре природные минеральные воды подразделяют на:

- холодные, $t < 20$ °С;
- теплые, $t = 21-36$ °С;
- горячие (термальные), $t = 37-42$ °С;
- очень горячие (высокотермальные), $t > 42$ °С.

В природе встречаются выходы высокотермальных вод, температура которых достигает более 90 °С. В санаторной практике допускается использование воды с температурой не выше 38 °С [2, 3].

Очень опасно заниматься самолечением в источниках высокотермальных минеральных вод. Бесконтрольное использование может быть причиной серьезных заболеваний.

3. Лечебные грязи

Лечебные грязи – природные образования, содержащие вещества, подобные гормонам и витаминам, благодаря чему они являются биогенными стимуляторами (с одной стороны, имеют биологическое происхождение, с другой - стимулируют биологические процессы в организме человека).

Формируются грязи в результате сложных биохимических процессов, происходящих под воздействием микроорганизмов.

Пресные грязи:

– торфяные – разложившиеся органические вещества растительного происхождения, минеральных веществ в них мало. Широко распространены в зонах избыточного увлажнения, в лесной зоне (таежная), где образовались болота.

– сапропель – продукты разложения животных и растительных остатков на дне пресных водоемов. Это органические вещества с малой примесью минеральных. В некоторых случаях, если на дне озер имеются выходы минеральных вод, они могут быть слабоминерализованными.

Иловые сульфидные грязи – это отложения морских заливов, лиманов и соленых озер. Иногда имеют форму натечных образований вокруг источников минеральных вод (озерно-ключевые). Содержат сернистые соединения железа.

Сопочные грязи – результат подземной разгрузки термальных вод. Образуются в районах с месторождениями нефти и газа (углеводорода), где имеются толщи глинистых пород. Под действием газов и глубинных напорных вод на поверхность выходит измельченная глина в виде разжиженной массы серого цвета. Сопочные грязи характеризуются незначительным содержанием органики, но повышенной концентрацией микроэлементов: йода, брома, бора. Кроме того, глина растворена в минеральных водах с гидрокарбонатным и хлоридно-натриевым составом, поэтому сопочные грязи являются минерализованными. Распространение: Керченский п-ов (курорт Булганакские сопки), Таманский, Апшеронский п-ва, Грузия (курорт Ахтала), Туркмения и Южный Сахалин.

Гидротермальные грязи характерны для районов с активной вулканической деятельностью. Проявляются на участках выхода на поверхность горячих газопаровых струй с углекислым газом и сероводородом. Струи бьют под сильным давлением и растворяют породу, в результате образуется жидкая грязевая масса. В грязевом растворе преобладают сульфаты и резкая кислая реакция. В настоящее время гидротермальные грязи не применяются [2, 3].

Действие грязей:

– тепловое – эффект более высокий, чем в минеральных водах, так как грязь отличается высокой теплоемкостью и дольше сохраняет температуру; прогревание способствует расширению сосудов, соответственно ускоряются ток крови и процессы обмена;

– механическое – благодаря пластичности слой грязи сдавливает ткани и способствует распространению тепла на большую глубину;

– химическое – воздействие неорганических и органических биологически активных микроэлементов (Fe, Y, Br, сульфиды, органические кислоты и т. д.) на функции систем организма человека: улучшение обменных процессов, кровооб-

ращения, питания тканей, укрепление иммунной системы, противоаллергическое действие;

– местное – грязь обладает адсорбционными свойствами – удаление с кожи и слизистых болезнетворных микроорганизмов (противовоспалительное, рассасывающее, обезболивающее действие).

Показания: заболевания опорно-двигательного аппарата (кости, суставы, мышцы), периферической нервной системы, воспалительные гинекологические заболевания, лечение мужских половых органов, бесплодие (мужское и женское), заболевания кожи, некоторые заболевания желудочно-кишечного тракта (печень).

В грязехранилище санаториев грязь хранится под слоем соляного раствора РАППЫ. Пресные грязи после применения используют на удобрения, а иловые сульфидные закладывают в хранилища для регенерации. В течение полугода погибают все микробы, грязь очищается и снова готова к применению. Регенерацию обычно делают 1 раз [2, 3].

4. Уникальные природные лечебные ресурсы

Спелеоресурсы (спелеотерапия, галотерапия). Для лечения заболеваний органов дыхания, в частности астмы, используют соляные шахты, где больной проводит несколько часов, дыша воздухом, насыщенным солью. Галотерапию вначале применяли в Карпатах (Солотвин), в Армении, строится курорт в Оренбургской обл. (Соль-Клецк).

В настоящее время используется лечение солью в искусственных галокамерах, где соль напыляется прямо на стены.

В Башкирии есть уникальный курорт Янган-Тау, где в качестве лечебных факторов выступают перегретые газы и пары, богатые йодом и бромом. Гора Янган-Тау сложена горючими сланцами, склонными к самовозгоранию. Перегретые газы по расщелинам поднимаются на поверхность. При встрече с подземными водами они нагревают их до парообразного состояния. Пробуренные скважины действуют как печные трубы. Газообразный радон. Лечение газообразным радоном, весьма дорогостоящее, применяется в Австрии. В России выход газообразного радона обнаружен под городом Боровичи (Новгородская обл.) в шахтах, где добываются огнеупорные глины.

В редких случаях климатические курорты создаются в пустыне, в условиях крайне низкой влажности. Такой курорт есть в Туркмении – Байрам-Али. Здесь стабильно в течение всего года относительная влажность поддерживается на уровне 10–15 %, тогда как в умеренных широтах она составляет зимой 80 %, а летом – 60–70 %. На курорте лечат пациентов с воспалением почек (нефрит), при котором нарушается выведение из организма шлаков и в обычных условиях требуется подключение аппарата «искусственная почка», а в условиях крайне сухого климата вредные шлаки выводятся из организма через кожу. Байрам-Али – курорт мировой известности, так как ни в одной пустыне Средней Азии влажность устойчиво не достигает столь низких значений.

Кумысолечение традиционно известно с прошлого века. Кумысом лечили ослабленных туберкулезных больных. В настоящее время кумысолечение сохраняется в санатории «Юматово» в Башкирии [2].

5. Климатические факторы и их влияние на здоровье человека

Среди природных ресурсов особое место занимают климатические. Человек не может быть изолированным от окружающей его воздушной среды. Воздействие климата на организм человека называют биоклиматом. В соответствии с этим биоклиматические параметры отличаются от обычных метеорологических характеристик, так как представляют собой комплексное воздействие метеорологических характеристик воздушных масс на организм человека: температуры, скорости ветра, влажности, давления [2].

Климат оказывает как положительное, так и отрицательное воздействие на организм человека. Положительное воздействие обычно используется в рекреационной деятельности для организации климатолечения. От отрицательных факторов требуется защита в виде климатопрофилактики.

Для единой системы оценки биоклиматического потенциала территории так же, как и при оценке ландшафтно-рекреационных условий, применяется системный метод оценки, разработанный в комплексной географии. Оценка производится как по факторное, так и интегрально по уровню, медико-климатического воздействия биоклимата на организм человека.

Все биоклиматические параметры оцениваются по степени благоприятности их воздействия на организм человека. При этом неблагоприятные факторы, оказывающие повышенную нагрузку на адаптационные системы организма человека, названы раздражающими.

Метеорологические условия, приводящие к менее выраженному напряжению приспособительных механизмов в организме человека, названы тренирующими. В целом они относительно благоприятны, а для большинства людей, не страдающих тяжелыми заболеваниями, они являются полезными условиями, оказывающими тренирующее воздействие. Щадящие климатические условия благоприятны для всех без исключения людей, в том числе и для ослабленных больных, находящихся на лечебном отдыхе в санатории или на курорте [2, 3].

Категорирование медико-климатических условий дает научно обоснованные критерии для рекомендаций населению при освоении новых территорий, выборе места жительства, планировании и проектировании профиля курортных зон, организации санаторно-курортного процесса, повышении эффективности санаторно-курортного лечения и организации оздоровительного отдыха [1, 2].

На основе оценки биоклиматического потенциала и его составляющих проводится интегральное и по факторное медико-климатическое районирование территории.

Использование климатических факторов имеет очень большое оздоровительное значение в связи с тренирующим воздействием климата на естественные механизмы стимуляции жизнедеятельности организма, отработанные в процессе эволюции: люди в процессе исторического развития приспособляются к определенным климатическим условиям. Приспособляемость человека к определенным климати-

ческим условиям называется адаптацией. При перемене климатических условий (при переезде с севера на юг и обратно) организм человека испытывает значительные адаптационные нагрузки, которых в целом следует избегать, а при организации отдыха обязательно учитывать и выбирать сезоны, когда уровень адаптационного напряжения будет наименьшим.

Привыкание человека к новым климатическим условиям (климатическая адаптация) должно происходить постепенно, в течение определенного времени, называемого адаптационным периодом. В этот период следует исключить дополнительные нагрузки на организм (спортивные походы, лечебные процессы и др.). Адаптационный период может длиться от нескольких дней до месяца.

Помимо климатических различий, необходимо учитывать различия в часовых поясах, т.е. временную адаптацию. При резком изменении биологического цикла развивается десинхроноз, который пагубно отражается на всей системе человеческого организма [2].

Большинство людей, проживая на урбанизированных территориях, почти постоянно пребывает в искусственных условиях микроклимата жилищ и одежды, которые ослабляют механизмы адаптации.

Рассмотрим влияние на организм человека следующих климатических режимов [2]:

1. Режима солнечной радиации.
2. Атмосферной циркуляции.
3. Ветрового режима.
4. Термического режима.
5. Режима влажности.
6. Режима осадков.

Режим солнечной радиации

Солнечный спектр состоит из трех основных частей:

1. Инфракрасного излучения, определяющего приход тепла на земную поверхность, что проявляется в температурном режиме.
2. Светового излучения, обуславливающего инсоляционный (световой) режим.
3. Ультрафиолетового (УФ) излучения, с которым связана биологическая активность Солнца.

Для рекреации особое значение имеют световой и ультрафиолетовый режимы [2].

Инсоляционный режим определяется продолжительностью солнечного сияния, то есть светлого времени, в течение которого возможно проведение различных рекреационных занятий. Недостаток продолжительности солнечного сияния, отмечающийся в северных широтах, является дискомфортным явлением. В период полярной ночи рекреационные занятия невозможны. Одним из показателей воздействия светового режима на организм человека является количество часов солнечного сияния в году:

- щадящее 2000–2300;
- тренирующее 1700–2000 и более 2300;
- раздражающее менее 1700.

Режим ультрафиолетовой радиации определяет биологическую активность

солнца. Под влиянием УФ-излучения в организме человека вырабатывается витамин D. При его недостатке у детей развивается рахит, а у взрослых – авитаминоз, при избытке – ожоги кожи вплоть до образования меланомы, ожоговая катаракта глаз и мутационные процессы. При выборе места для отдыха особое внимание следует обращать на летний избыток УФ. Недостаток УФ зимой можно восполнить путем облучения в солярии [1, 2].

Режим атмосферной циркуляции

С атмосферной циркуляцией связано перемещение воздушных масс. Они переносятся атмосферными вихрями, которые называются циклонами и антициклонами. Человек реагирует на резкие изменения атмосферного давления и температуры.

Механизм воздействия изменения температуры и давления воздуха на организм человека определяется колебанием плотности кислорода в воздухе, которое зависит от этих двух величин, а содержание кислорода обуславливает окислительные процессы в организме человека. На резкие перепады плотности кислорода организм человека дает болезненную реакцию (при подъеме в горы – горная болезнь) [2].

Ветровой режим

С ветровым режимом связано воздействие воздушного потока на организм человека на уровне человеческого роста (в двухметровом слое воздуха).

В соответствии с этим условия подразделяются на:

- аэростатические – штиль (скорость ветра 0 м/с),
- слабодинамические (скорость ветра менее 1 м/с),
- среднединамические (скорость ветра 1-4 м/с),
- сильнодинамические (скорость ветра более 4 м/с),

При скорости ветра более 7 м/с не рекомендуется проведение рекреационных занятий на воздухе. Степень благоприятности ветрового режима определяется по повторяемости слабых ветров со скоростью ветра менее 3 м/с [2, 3].

Термический режим

Термический режим характеризуется продолжительностью периодов: безморозного; благоприятного для летней рекреации; благоприятного для зимней рекреации; купального периода, а также теплоощущением человека в холодный и зимний периоды и обеспеченностью теплом в теплый период.

Период, благоприятный для зимней рекреации, устанавливается, когда среднесуточная температура достигает -5°C , но не ниже -25°C , при этом возможны занятия всеми видами зимнего отдыха.

Период, благоприятный для летней рекреации, определяется числом дней со среднесуточной температурой выше $+15^{\circ}\text{C}$, при этом становятся возможными занятия всеми видами летнего отдыха. Продолжительность купального сезона определяется числом дней с температурой воды выше 17°C .

Теплоощущение человека определяется совокупным воздействием температуры, влажности воздуха и скорости ветра.

Термический режим характеризуется по ряду параметров, основные из которых приведены ниже.

Продолжительность безморозного периода, дней: шадящий характер воздействия – более 180, тренирующий – 90–180, раздражающий – менее 90.

Продолжительность купального сезона, дней: шадящий характер воздействия –

более 90, тренирующий – 60-90, раздражающий – менее 60 [2].

Режим влажности

В биоклимате учитываются две основные характеристики влажности: относительная (процентное содержание водяного пара в объеме воздуха) и абсолютная (влагосодержание воздуха или плотность водяного пара). Для рекреационных целей важна относительная влажность в дневные часы.

Зимой почти повсеместно относительная влажность высокая, ее суточный ход не выражен, преобладают «влажные» дни с влажностью около 80 %. В теплый период ночные значения влажности бывают достаточно высоки: 70–80 %, а днем они падают до 50–60 %.

В отдельные «сухие» дни влажность воздуха днем опускается до 30 % и менее. Наиболее часто «сухие» дни отмечаются в мае. В целом для здоровых людей благоприятна относительная влажность в 40–60 %. Длительная влажность менее 30 % действует иссушающе на кожу.

С абсолютной влажностью связано такое дискомфортное явление, как духота. Оно наблюдается в теплый период года. Духота особенно тяжело переносится, если сопровождается термическим перегревом. Она негативно влияет на страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы, бронхиальной астмой [2].

Режим осадков

Режим осадков характеризуется:

Зимой – по продолжительности залегания устойчивого снежного покрова;

Летом – по повторяемости дождливых погод.

Зимой по продолжительности залегания снежного покрова определяют пригодность территории к занятиям лыжным туризмом.

Летом играет роль не столько количество самих осадков, сколько повторяемость дождливых погод, которые препятствуют туристским занятиям.

Дождливым принято считать день, когда выпадает более 3 мм осадков (в дневное время), однако это относительная величина.

Например, ливневые дожди на юге, которые наблюдаются в летний период, не являются существенным ограничением (на Кавказе, как правило, во второй половине дня идет дождь), так как они кратковременны, не мешают отдыху, наоборот, освежают воздух после полуденного зноя.

Характеристика режима осадков:

продолжительность залегания устойчивого снежного покрова, дней: шадящий характер воздействия – 100–150, тренирующий – 50–100 и более 150, раздражающий (недостаточный) – менее 50.

Повторяемость дождливых погод: шадящий характер воздействия – менее 30 %, тренирующий – 30–40 %, раздражающий – более 40 % [2].

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Кусков, А.С. Курортология и оздоровительный туризм: учеб.пособие / А.С. Кусков, О.В. Лысикова. - Ростов на Дону: «Феникс», 2004 – 320с.

2. Колотова, Е.В. Рекреационное ресурсоведение: учеб.пособие / Е.В. Колотова. М.: РМАТ, 1999. – 136 с.

3. Ветитнев, А.М. Курортное дело: учебное пособие / А.М. Ветитнев, Л.Б.Журавлева. – М.: Кнорус, 2006. – 528 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ТЕЗИСЫ ЛЕКЦИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 4 Содержательный модуль 5 (СМ-5)

«Современные технологии оздоровительной физической культуры»

Тема 27. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Современные методические подходы в ОФК с применением компьютерных технологий.
2. Компьютерные технологии различной направленности.
3. Комплексный контроль за физическим состоянием человека. Тестирование физических качеств.

1. Современные методические подходы в ОФК с применением компьютерных технологий

Оздоровительная физическая культура – это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановления сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды [9].

Здоровый образ жизни – такая организация труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, активное долголетие и, в конечном счете, гармоническое развитие личности во всех возрастных периодах [9].

Все формы поведения отдельного человека, составляющие здоровый образ жизни, разделяют на две группы:

– личностное поведение, способствующее профилактике заболеваний, оптимальная двигательная активность, рационального питания, закаливание, соблюдение правил гигиены, должная медицинская активность и т.д.;

– личностное поведение, направленное на борьбу с вредными привычками, нарушение режима сна, питания и т.д.

Чтобы обрести или сохранить здоровье, от каждого человека требуются определенные усилия.

Один из великих принципов мироздания – принцип равновесия.

Любая часть мироздания, сколь незначительной она бы ни была, чтобы правильно функционировать, должна находиться в состоянии абсолютного равновесия. Это в полной мере относится и к организму в целом.

В организме человека все прекрасно сбалансировано: объем физической нагрузки, определенное количество разнообразных питательных веществ, определенное время сна и отдыха. Если человек получает слишком мало или слишком много нагрузки, пищи или отдыха, тогда нарушается равновесие систем, расстраиваются функции. Если нет равновесия, нет здоровья и благополучия.

Преимущества, которые обретаются, следуя рекомендациям, разработанным на основе исследований:

- большая жизненная энергия;
- полноценный и приятный отдых;
- способность справляться с последствиями психических стрессов;
- меньшая подверженность депрессии, ипохондрии, мнительности;
- хорошее самочувствие;
- улучшение пищеварения;
- уверенность в собственных силах;
- красивая фигура, чему способствует эффективный контроль за весом;
- крепкие кости;
- замедление процессов старения;
- благоприятное течение беременности и родов;
- глубокий и полноценный сон;
- повышенная работоспособность, упорство в достижении целей;
- меньше заболеваний и болезненных ощущений.

Обретение здоровья, физического и психического благополучия может совершенно изменить жизнь и сделать более счастливым человеком.

Обширные исследования в Центре аэробики свидетельствуют в том, что существуют три основные потребности человека, которые необходимо удовлетворить, чтобы создать полную гармонию в организме.

Потребность первая: аэробная физическая нагрузка. Термин «аэробный» означает «живущий в воздухе» или «использующий кислород» [2].

Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода, в результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сердечно-сосудистой системе [6]. Регулярные упражнения подобного типа повышают способность организма пропускать воздух через лёгкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из основных функций – транспорт кислорода. Аэробные нагрузки обычно представляют собой упражнения на выносливость в невысоком темпе.

В основе любой программы аэробных упражнений должен лежать принцип равновесия, сбалансированности. Например, тренировочная дистанция не должна быть слишком короткой. Последние научные данные показывают, что если вы не участвуете в соревнованиях, то объем беговых тренировок сле-

дует ограничить до 20–25 километров в неделю. Большие нагрузки сильно увеличивают вероятность травм нарушений функций организма, а меньшие не дают желаемого эффекта.

В наше время большинство людей малоподвижны, недостаток движений плохо отражается и на состоянии здоровья, и на возможностях человека во всех сферах жизни. Медицинские исследования подтверждают, что физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний. Двигательная активность – вот в чем нуждается наш организм для нормального функционирования, для укрепления здоровья и достижения хорошего самочувствия.

Потребность вторая: рациональное питание

Термин «диета» иногда ассоциируется лишь с короткой радикальной программой, ставящей целью резкую потерю веса, специалисты по питанию разработали концепцию, названную рациональным планом питания. Этот подход направлен на воспитание у людей таких привычек, которые будут сопровождать их в течение всей жизни.

Как и в случае с аэробными упражнениями, главный принцип, который лежит в основе правильного питания, – это сбалансированность.

Количество потребляемых калорий придется ограничить, если изменить равновесие в питании (питаться вкусно).

С питанием связан еще один важный фактор равновесия – баланс холестерина, жироподобного вещества, влияющего на повышение жесткости стенок кровеносных сосудов и возникновение коронарной болезни.

Потребность третья: эмоциональная гармония.

Современным людям, подверженным стрессам и волнениям, нужен способ сохранения душевного спокойствия и свободы от тревог, путь для решения многих эмоциональных проблем. Все мечтают о спокойной и счастливой жизни, о жизненной энергии, обеспечивающей состояние уравновешенности. Но находящиеся под давлением интеллект и эмоции постоянно выходят из равновесия, подобно некоему психологическому маятнику.

Периодически многие утрачивают эмоциональную гармонию, что снижает уровень жизненной энергии, целеустремленность. Решение проблемы часто оказывается невероятно простым: требуется всего-навсего хороший отдых, аэробная нагрузка или рациональное питание.

2. Компьютерные технологии различной направленности

Одна из современных технологий оздоровительной физической культуры – биоимпедансный анализ (БИА), как один из наиболее доступных в настоящее время методов клинической и амбулаторной оценки состава тела и баланса водных секторов. По спектру оценок физиологических параметров БИА удачно дополняет клиническую картину методов функциональной диагностики. Для этого в нашей практике применяется измерительный прибор АВС-1 «МЕДАСС» [1, 3, 4, 5, 7].

Суть биоимпедансного анализа заключается в измерении двух различных видов электрического сопротивления тела, по которым можно рассчитать со-

став организма. К телу человека подключают с помощью аппарата неощутимый электрический переменный ток, потом измеряют полученное на приборе резистивное (активное) сопротивление и емкостное (реактивное) сопротивление. В результате с помощью компьютерной программы (BIAFORM) высчитывают компоненты состава организма. Таким образом, получают показатели массы жировой ткани, активной клеточной массы, рассчитывают процентную долю активной клеточной массы, тощую массу, содержание воды в организме.

Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования к качеству подготовки занимающихся. Анализ БИА позволяет вести контроль состава тела – жировой массы, без жировой массы, мышечной массы, общей воды организма для оценки и прогноза развития метаболического синдрома, определения режима питания, оценки эффективности процедур коррекции фигуры на определенных этапах спортивной подготовки.

В современных оздоровительных центрах предъявляет повышенное внимание контролю и коррекции веса. В целях регулирования и коррекции массы тела занимающегося может быть использовано тестирование по методу биоимпедансного анализа состава тела и баланса водных сред организма (БИА) [1, 3, 4, 5, 7]. Нормы жировой массы составляют 10–15 % у мужчин с нормальным весом и у женщин 20–25 %. Анализа БИА позволяет ежедневно вести контроль не только за снижением жировой массы, но и контролировать активную клеточную массу, тощую массу (масса тела кроме жира), содержание воды в организме и процентную долю активной клеточной массы тела. Благодаря этому обследованию мы можем контролировать такие не желательные последствия как снижение мышечной массы и обезвоживание организма, в момент «сгонки веса».

Так же очень важен показатель содержания воды в организме, особенно в период сбрасывания веса. Дегидратация резко снижает работоспособность. Снижение веса приводит к большим потерям воды, микроэлементов, гликогена, витаминов и пр. Вода в организме находится во всех клетках и жидкостях. Она осуществляет транспортировку питательных веществ. Большая доля воды (около 95 %) приходится на тощую массу. Около 65 % содержится в клетках, 35 % распределено вне клеток (примерно 8 % внутри сосудов, 27 % в межклеточном пространстве). Тощая масса состоит из воды на 75 %, тогда как жировая ткань – только на 15 %. Для того, чтобы компенсировать потерю воды, которая уходит вместе с дыханием, мочевыделением и другими процессами обмена веществ необходимо выпивать от 2 до 3 литров некалорийной жидкости. Норма содержания воды в организме у женщин 50–60 %, у мужчин 55–65 %. Однако переизбыток воды в организме может привести к отекам, и как следствие к гипертонии. Таким образом, биоимпедансный анализ (БИА) является одним из наиболее доступных методов оценки состава тела и водных балансов [1, 3, 4, 5, 7].

Следующий важный показатель биоимпедансного анализа (БИА) – является показатель жировой массы тела в организме. Критерии идеальных показателей по методике биоимпедансного обследования составляют 10,6–17,7 кг у женщин и 7,2–14,4 кг у мужчин. Известно, жир для организма важнейшее депо энергии, а так же накопитель жирорастворимых витаминов (А, Д, Е, К) и жир-

ных кислот. Поэтому определенная доля жира в организме необходима, однако переизбыток его ведет к негативным изменениям в обмене веществ и ожирению.

Еще один немало важный показатель состава массы тела – это активная клеточная масса и процентная доля АКМ %. По данным анализа (БИА), на сегодняшний день, показатель активной клеточной массы составляет для мужчин 26,0–38,9 и для женщин 21,8–33,6. Активная клеточная масса тела – это масса клеток тела без жира, состоящая из мышц, органов, мозга и нервных клеток. АКМ играет роль мотора организма, искусство заключается в том, чтобы расщепить именно жир и сохранить неизменной клеточную массу, так как именно она сжигает жир. Поэтому необходимо чтобы АКМ поддерживалось соотношением правильного питания и физических нагрузок. Процентная доля АКМ % общепризнанных норм биоимпедансного анализа – у мужчин составляет 53,0–59,0 % и у женщин 50,0–56 %, если этот процент выше, то это говорит о хороших морфофункциональных способностях организма выполнять расширенный спектр действий и высоких функциональных возможностях.

Таким образом, получают показатели массы жировой ткани, активной клеточной массы, рассчитывают процентную долю активной клеточной массы, тощую массу, содержание воды в организме. Мониторинг фракционного состава массы тела позволяет планировать объем и содержание тренировочных нагрузок, управлять процессом подготовки спортсменов и их питанием и фармакологической поддержкой.

Комплекс электронейромиографический «Нейромиограф – 01 – МБН» предназначен для диагностики функционального состояния нервно-мышечного аппарата. Метод электромиографии позволяет оценить функциональное состояние нервно-мышечного аппарата, посредством регистрации электрических биопотенциалов скелетных мышц. Электромиограмма несет в себе не только информацию о состоянии мышц, но и позволяет судить о состоянии центральной нервной системы человека.

В результате обследования по данным суммарной (или поверхностной) электромиографии (ЭМГ) в сочетании с нагрузочными тестами можно сделать заключение о биоэлектрической активности мышц. Регистрируя суммарно активность всех двигательных единиц можно судить о взаимодействии двигательных единиц мышцы. Анализируя амплитудные и частотные характеристики ЭМГ можно судить о количестве двигательных единиц, вовлеченных в работу при выполнении определенного двигательного действия, требующего напряжения конкретных мышц. Существует прямая зависимость между показателями суммарной ЭМГ и силовыми характеристиками мышц. Увеличение на ЭМГ числа высоких осцилляций сопровождается наиболее согласованным возбуждением мышечных волокон и указывает на улучшение функционального состояния нервно-мышечного аппарата. Регистрация ЭМГ у спортсменов во время дозированных физических нагрузок позволяет определить функциональное состояние и функциональные особенности мышечных волокон и двигательных единиц, получить качественную характеристику координации движений, установить степень нарушений функционального состояния и утомления нервно-мышечного аппарата.

О функциональном состоянии отдельных звеньев нервно-мышечного аппарата в практике дается заключение по данным стимуляционной ЭМГ. Раздражение электрическим током двигательных нервов, определяется характер нервно-мышечной передачи, скорость распространения импульса по нервным волокнам, а также суммарный электрический потенциал мышцы в ответ на одиночное раздражение. Таким образом, можно судить о силовых и скоростных способностях нервно-мышечного аппарата спортсмена.

Газоаналитический комплекс VO – 2000. Газоаналитический комплекс АЭРОГРАФ VO – 2000 предназначен для тестирования аэробной выносливости.

Газоанализатор извлекает и измеряет микро образцы вдоха и выдоха при дыхании человека, автоматически рассчитывая следующие метаболические характеристики:

VO_2 – объем кислорода, потребляемого из воздуха легкими;

VCO_2 – объем углекислого газа, выделяющегося при дыхании;

RQ – дыхательный коэффициент, по которому можно определить какой субстрат окисляется в процессе двигательной активности для восполнения потребности организма в энергии;

V_E – вентиляцию легких;

HR – частоту сердечных сокращений.

Используется в спорте высших достижений для коррекции тренировочного процесса, при отборе юных спортсменов в национальные команды, для оценки потенциальных возможностей спортсменов при выборе спортивной специализации. Используется во всех видах спорта без ограничения.

Многофункциональный автоматизированный спирометр MAC – 1. Используется во всех видах спорта без ограничения. Позволяет провести оценку резервных возможностей аппарата внешнего дыхания [4].

Состояние аппарата внешнего дыхания определяется методами спирометрии и пневмотахографии. Эти методы позволяют измерить статические объемы и емкости, характеризующие свойства легких и грудной стенки, и динамические характеристики, позволяющие оценить количество поступающего в легкие и выводящегося из легких воздуха за единицу времени. Сюда относится ряд показателей, регистрирующихся в режиме спокойного дыхания, и динамические объемы и потоки, которые регистрируются при проведении форсированных маневров (форсированной жизненной емкости легких, максимальной вентиляции легких) и в основном отражают состояние дыхательных путей. Кумулятивный эффект влияния тренировочных нагрузок определяется в покое. Реакция аппарата внешнего дыхания на нагрузку определяется после нагрузки. Методика позволяет получить информацию о способности аппарата внешнего дыхания к интенсивной и экономичной работе, мощности дыхательной мускулатуры, площади газообмена и состоянии проводящей системы дыхательных путей. На основании полученного заключения можно рекомендовать процедуры позволяющие повысить резервные возможности аппарата внешнего дыхания спортсменов.

Комплекс компьютеризированный «Сканер – МБН» опорно-двигательного аппарата используется для оценки состояния опорно-

двигательного аппарата. Позволяет регистрировать пространственное положение позвоночника, тазового, плечевого пояса и нижних конечностей, сканировать любые части тела человека в пределах доступности щупа сканера. В результате сканирования на общем экране исследования можно увидеть трехмерную модель позвоночника, таза и плечевого пояса. Отчет представляет данные в графической и табличной форме для фронтальной, сагиттальной и поперечной плоскости. Табличные данные включают параметры, характеризующие: величину дуг, кривизну, отклонения отделов позвоночника, углы их взаиморасположения с тазовым и плечевым поясом, взаимоотношение тазового и плечевого пояса пространственные и друг с другом для каждой плоскости.

Для характеристики системного кровообращения используется аппаратно-программный комплекс «Импекард-М». Исследуются показатели центральной гемодинамики: ЧСС (уд/мин) – частота сердечных сокращений; АД_с, АД_д, АД_{ср.} (мм рт. ст.), – соответственно, систолическое, диастолическое, среднее артериальное давление; УО (мл) – ударный объем крови; МОК (мл/мин) – минутный объем кровообращения, ОПС (дин×с×см⁻⁵) – общее периферическое сосудистое сопротивление, ДНЛЖ (мм рт. ст.) – давление наполнения левого желудочка.

Исследование биоэлектрической активности миокарда проводится с целью определения уровня функционального резерва метаболизма, уровня гиперфункции миокарда на приборе «Поли-Спектр 8Е/ООО», «Нейрософт» (РФ).

Для оценки биоэлектрической активности сердца используются временные и амплитудные параметры функционального состояния миокарда:

- длительность интервалов Р, с; Р–Q, с; QRS, с – соответственно, внутрипредсердная, предсердножелудочковая и внутрижелудочковая проводимость;
- Q–T, с – электрическая систола;
- суммарный вольтаж ЭКГ – R₁+R₂+R₃, мм,
- угол альфа в градусах,
- показатель метаболических резервных возможностей миокарда – по сумме амплитуд зубцов Т в стандартных отведениях (Т₁+Т₂+Т₃, мм).

Для исследования параметров ВСР используется программно-технический комплекс «Поли-Спектр-Ритм». Исследования проводили в состоянии покоя, на адаптационный период составлял 5–10 минут. В соответствии с международными стандартами регистрировалась 5-минутная ЭКГ.

Основные методы анализа ВСР (вариабильность сердечного ритма), используемые в работе.

1. Статистические методы. Эти методы применяются для непосредственной количественной оценки ВСР в исследуемый промежуток времени. При их использовании кардиоинтервалограмма рассматривается как совокупность последовательных временных промежутков – интервалов RR.

SDNN стандартное отклонение RR интервалов – суммарный показатель вариабельности величин интервалов RR за весь рассматриваемый период.

2. Геометрические методы (вариационная пульсометрия). Сущность вариационной пульсометрии заключается в изучении закона распределения кардиоинтервалов как случайных величин. При этом строится вариационная кривая (кривая распределения кардиоинтервалов – гистограмма) и определяются ее

основные характеристики: M_0 (мода), AM_0 (амплитуда моды), dX (вариационный размах).

Мода – это наиболее часто встречающиеся в данном динамическом ряде значения кардиоинтервала.

Амплитуда моды – это число кардиоинтервалов, соответствующих значению моды, в % к объему выборки.

Вариационный размах (dX) отражает степень вариативности значений кардиоинтервалов в исследуемом динамическом ряду. Он вычисляется по разности максимального и минимального значений кардиоинтервалов.

По данным вариационной пульсометрии вычисляется индекс напряжения регуляторных систем или стресс – индекс.

3. Спектральные методы анализа ВСР. Применение спектрального анализа позволяет количественно оценить различные частотные составляющие колебаний ритма сердца и наглядно графически представить соотношения разных компонентов сердечного ритма, отражающих активность определенных звеньев регуляторного механизма. В литературе соответствующие спектральные компоненты получили названия высокочастотных (High Frequency – HF), низкочастотных (Low Frequency – LF), и очень низкочастотных (Very Low Frequency – VLF).

В последнее время все шире стали применяться психофизиологические методы оценки состояния и работоспособности человека. Эти методы возникли на стыке физиологии и психологии и в равной мере используются специалистами в обеих областях науки. С помощью психофизиологических тестов возможно исследование восприятия, памяти, внимания, лабильности нервных процессов, помехоустойчивости, а также оценка эффективности назначаемых фармпрепаратов непосредственно в процессе деятельности.

Компьютерный комплекс «НС-ПсихоТест» сочетает в себе методы психологического тестирования в виде традиционных опросников и аппаратные методы психофизиологического тестирования. Ценность последних заключается в том, что полученные результаты отличаются большей надежностью и достоверностью.

Жизнедеятельность человеческого организма обеспечивается работой всех систем органов, из которых он состоит. Работа каждой системы органов жизненно важна для организма, но главная роль в обеспечении жизнедеятельности принадлежит нервной системе. Нервная система, центром которой является головной мозг, «руководит» работой всех систем органов, управляя и контролируя деятельность каждой системы и каждого органа и обеспечивая согласованную бесперебойную работу всех частей целого организма. Именно благодаря деятельности нервной системы в организме здорового человека происходит смена различных состояний, оптимальных для текущей ситуации, и организм приспосабливается к существующим обстоятельствам.

Однако нервные системы разных людей хоть и выполняют одни и те же функции в работе организма, но не являются абсолютно одинаковыми. Нервная система каждого человека отличается от нервных систем других людей определенными индивидуальными особенностями, которые, как правило, являются врожденными и неизменными в течение всей жизни. Эти особенности, откры-

тые известным отечественным ученым И.П. Павловым, называются свойствами нервных процессов.

Нервные процессы – возбуждение и торможение – это два противоположно направленных процесса, происходящих в клетках нервной системы. Возбуждение характеризует активность, напряжение клеток, а торможение – напротив, пассивность и расслабленное их состояние. Существуют три основных свойства нервных процессов: сила, уравновешенность и подвижность.

Сила нервных процессов проявляется как работоспособность нервной системы. Это возможность нейронов (клеток, из которых состоит нервная система) длительное время находится в состоянии возбуждения или в состоянии торможения. Организм с сильной нервной системой обладает высокой работоспособностью, человек с таким организмом может достаточно долго осуществлять без отдыха активную и плодотворную деятельность. Организм со слабой нервной системой, напротив, неспособен к длительной активности: человек с таким организмом быстро утомляется и истощается.

Уравновешенность нервных процессов – это соотношение силы процесса возбуждения и силы процесса торможения. Если сила обоих процессов одинаковая, то нервная система является уравновешенной. Человеку с уравновешенной нервной системой легко контролировать свое поведение, нервные процессы такого человека сменяют друг друга точно и своевременно в соответствии с условиями текущей ситуации. А если сила одного из процессов больше, чем другого, то нервная система является неуравновешенной.

Существуют два варианта неуравновешенности нервных процессов: неуравновешенность с преобладанием силы возбуждения и неуравновешенность с преобладанием силы торможения. Человеку, нервная система которого характеризуется преобладанием силы возбуждения, по выражению И.П. Павлова, «постоянно нужны сменяющиеся раздражения, он их неустанно ищет и в таком случае способен обнаружить чрезвычайную энергию». Если нервная система человека характеризуется преобладанием силы торможения, то «в каждый момент окружающая среда вызывает в нем все тот же неотступный пассивно-оборонительный рефлекс», т.е. осторожность, нерешительность, нежелание начинать какую-либо деятельность или принимать участие в ситуации, не изучив предварительно все подробности этой деятельности или ситуации.

Подвижность нервных процессов определяется легкостью смены одного нервного процесса другим. Нервная система человека может быть подвижной, если процессы легко сменяют друг друга; человеку с подвижной нервной системой легко переключаться с одного вида деятельности на другой, с одной мысли на другую и т.п. Так же нервная система может быть инертной, если смена одного процесса другим происходит с относительно большими временными затратами; человеку с инертной нервной системой переключение внимания с одного предмета на другой и переключение организма и психики с одного вида деятельности на другой дается нелегко.

Свойства нервных процессов необходимо диагностировать в оптимальном функциональном состоянии, поскольку другие функциональные состояния влияют на особенности протекания нервных процессов, искажая результаты

диагностики, что препятствует получению достоверной информации об устойчивых особенностях нервной системы.

На основе свойств нервных процессов формируется темперамент человека, определяющий многие характеристики его поведения и деятельности.

3. Комплексный контроль за физическим состоянием человека. Тестирование физических качеств

Физическая подготовленность подразделяется на общую и специальную. Общая подготовленность предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей органов и систем организма, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая подготовленность связывается с совершенствованием качеств и способностей, оказывающих определенное влияние на уровень спортивных достижений и эффективность протекания тренировочного процесса. Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде деятельности.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения, направленные на развитие тех или иных физических качеств. Именно недостаточное развитие физических качеств может явиться преградой для достижения спортсменом результатов определенного уровня. Уровень развития физических качеств лимитирует общую и специальную физическую подготовленность, которая, в свою очередь, влияет на конечный результат – результат на соревновательной дистанции. На различных этапах многолетней подготовки физические качества развиваются неодинаково. Более того, развитие одного из физических качеств может повлиять на развитие другого как положительно, так и отрицательно.

Для контроля за уровнем общей и специальной физической подготовленности применяется педагогическое тестирование. Этапное тестирование проводится вначале каждого мезоцикла подготовки с целью обеспечить постоянное развитие тренированности спортсменов с выходом на пик спортивной формы к основным соревнованиям сезона. Система тестов позволяет оценить уровень развития силы в различных ее проявлениях, гибкости, быстроты, а также различных видов выносливости.

Для этого проводится 3 вида контроля [8]:

1. Оперативный или текущий (ежедневно, 2–3 раза в день, 3–5 раз в неделю), состоящий из нескольких простых тестов, упражнений, приборных измерений, позволяющих увидеть требуемую динамику.

2. Этапный (раз в 1–3 месяца) в конце этапа или периода и включающий в себя комплексное обследование многих сторон подготовленности спортсмена, чтобы оценить происшедшие изменения под влиянием проведенной тренировки, выявить ее эффективность, определить сильные и слабые места в состоянии работоспособности.

3. Итоговый (в конце большого цикла подготовки), состоящий из этапного комплекса обследования с добавлением медицинских методов для всесторонней оценки состояния здоровья спортсменов.

При оценке уровня общей физической подготовленности используются стандартные тесты, характеризующие физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию).

1. Прыжок в длину с места, см. Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.

2. Челночный бег 4×9 м. Выполняется в зале одновременно двумя тестируемыми. И. п. – по команде «Приготовиться!» тестируемый заходит в полукруг со стороны «Старт-финиш». В другой полукруг на расстоянии 9 м, вплотную к линии кладут два бруска 50×50×100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга. Время каждого тестируемого засекается отдельным секундомером. По команде «Марш!» секундомеры включаются одновременно. При пересечении линии финиша со вторым бруском секундомеры выключают одновременно с пересечением, тестируемым воображаемой вертикальной плоскости финиша.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз. Мужчины выполняют тест в упоре лежа на полу, мальчики и девочки (в возрасте 7-10 лет), и женщины выполняют тест в упоре лёжа на гимнастической скамейке. И. п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. При сгибании рук мужчины касаются грудью пола, женщины и тестируемые, в возрасте 7–10 лет – грудью гимнастической скамейки и возвращаются в и. п.

4. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки скрестно перед грудью, кол-во раз за 30 сек (1 мин). И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки скрестно перед грудью, кистями обхватить середину анатомического плеча. Партнер удерживает ноги за голеностопный сустав. Поднять туловище, локтями коснуться колен. После этого опуститься в и. п. до касания лопатками пола. Упражнение выполнять в течение одной минуты. (Мальчики и девочки в возрасте 7–10 лет выполняют тест в течение 30 с). Засчитывается количество полных циклов выполненных за 1 мин (30 сек), включающих поднимание туловища с касанием локтями колен и опускание до касания пола, лопатками.

5. Наклон вперед, см. Выполняется в зале, без обуви. И. п. – сидя на полу, пятки на ширине таза, упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера прижимают колени к полу, не давая согнуть ноги. Тестируемый кладет руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя руками по линейке. На третьем наклоне максимально сгибается в тазобедренном суставе и в этом положении задерживается три секунды. Результат измеряют по отметке, достигнутой кончиками средних пальцев ровно сомкнутых рук. Со знаком минус ("–") – до нулевой отметки и со знаком плюс ("+") – после.

6. Бег 30 м. Выполняется на дорожке стадиона ли легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В забеге участвуют не менее двух тестируемых. Время каждого фиксируется секундомером.

7. Подтягивание на перекладине из положения виса, кол-во раз. И. п. – вис на перекладине хватом сверху, руки прямые, на ширине плеч. Подтягивание засчитывается, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

8. Шестиминутный бег. Выполняется на дорожке стадиона, которую предварительно размечают через каждые 20 метров (ставят таблички с указанием метража (20, 40, 60, 80 и т.д.), разметку можно нарисовать краской или мелом прямо на дорожке, если она асфальтирована). По команде «На старт!» тестируемые занимают исходное положение на линии старта. По команде «Марш!» начинают бег. Бег продолжается 6 мин. Каждый тестируемый стремится пробежать за это время как можно большее расстояние. Для этого необходимо правильно рассчитать свои силы. В забеге не следует выпускать на дистанцию более 10–12 человек.

Тестирующий подает обусловленный сигнал за 10–15 секунд до окончания бега. (Например: «Внимание! До конца бега осталось 15 секунд»). После него бегущие начинают обращать внимание на разметку. По сигналу «Время!» (или «Финиш») бегущие запоминают цифру, возле которой оказались во время сигнала. Затем они сообщают тестирующему количество полных кругов, проделанных за 6 мин и эту цифру. Допустимая точность измерения 10 м. Тестирующий пересчитывает пройденные круги в метры.

9. Бег 800 (1000, 1500, 3000) м. Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви. В забеге участвуют не менее двух тестируемых. Время каждого фиксируется секундомером.

10. Плавание 25 (50) м без учета (с учетом) времени.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Мартиросов, Э.Г. Технологии и методы определения состава тела / Мартиросов Э.Г, Николаев Д.В., Руднев С.Г. – Наука, 2006. – 248 с.

2. Построение занятий по оздоровительной аэробике : учеб.-метод. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [сост. О. К. Рябцова]. – Минск : БГУФК, 2015. – 70 с.

3. Николаев, Д.В. Спектр применения методик биоимпедансного анализа и новые возможности их использования в интенсивной терапии / Д.В. Николаев [и др.] / Труды седьмой научно-практической конференции: «Диагностика и лечение нарушений регуляции сердечно-сосудистой системы», Москва, Главный клинический госпиталь МВД России, 23 марта 2005г. – М.:, 2005. – С. 301–309.

4. Мартиросов, Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э.Г. Мартиросов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.

5. Дорохов, Р.Н. Спортивная морфология: учеб. пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 236 с.

6. Тхоревский, В. И. Теория и методика фитнес-тренировки / В. И. Тхоревский, Д. Г. Калашников. – М. : Франтера, 2010. – 212 с.

7. Иванов, Г.Г. Биоимпедансный метод определения состава тела / Г.Г. Иванов [и др.] // Вестник РУДН, сер. Медицина. – 2000. – № 3. – С. 66–73.

8. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. / под. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения. – 392 с.

9. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.

ТЕМА 24. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВЫБОРА НАГРУЗОК НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Основные задачи контроля функционального состояния организма занимающихся. Функциональные пробы и методы контроля.

2. Измерение и расчет показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), интенсивности нагрузки, качества реакции системы кровообращения по известным формулам. Выявление типов реакции (нормотонический, гипертонический, гипотонический, дистонический).

3. Оценка уровня функциональных возможностей.

4. Самостоятельная форма занятий с учетом уровня физической подготовленности.

1. Основные задачи контроля функционального состояния организма занимающихся. Функциональные пробы и методы контроля

Функциональными методами исследования называют группу специальных методов и методик, используемых для оценки и характеристики функционального состояния организма [7].

Основными задачами контроля функционального состояния организма занимающихся являются [1, 2]:

1. Определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния организма с целью допуска к этим занятиям физической культурой и спортом или выбора видов физических упражнений и их рациональной дозировки.

2. Систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии лиц, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного воздействия.

3. Выявление, лечение и профилактика предпатологических и патологических состояний, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений.

Основным методом контроля функционального состояния являются тесты с физической нагрузкой. В основе тестирования с использованием физических нагрузок в ОФК лежат различные принципы. Программа физического тестирования предназначена для:

1. Оценки функционального состояния и резервов сердечно-сосудистой и дыхательной системы с целью определения общей нагрузки при назначении ОФК и выбора программы физической тренировки.

2. Оценки физической работоспособности.

3. Оценки эффективности программ физической реабилитации.

Применяют два вида тестов с физической нагрузкой [1, 2].

– тесты, при проведении которых изменения и сроки восстановления показателей кардиореспираторной системы определяют после стандартной физической нагрузки;

– субмаксимальные тесты, при использовании которых данные о сердечно-сосудистой и дыхательной системах могут быть получены непосредственно во время дозированных нагрузок, а также в восстановительном периоде.

К первому виду тестов относят различные динамические пробы с подскоками, приседаниями, бегом и ходьбой на месте, при проведении которых учитывают изменения и сроки восстановления частоты пульса, дыхания, артериального давления (АД).

2. Измерение и расчет показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), интенсивности нагрузки, качества реакции системы кровообращения по известным формулам. Выявление типов реакции (нормотонический, гипертонический, гипотонический, дистонический)

Основная задача тестов на восстановление – определение реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Наиболее стандартизирована проба Мартине с 20 приседаниями за 30 секунд.

С помощью пробы удается определить время восстановления функций системы кровообращения и дыхания после конкретной нагрузки. При этом более короткий восстановительный период (до 3 минут) свидетельствует о лучшей физической подготовке, при выполнении нагрузки у физически подготовленного занимающегося частота пульса меньше. Частоту пульса и АД сравнивают с исходными показателями. Чем значительнее расхождение, тем лучше функция сердечно-сосудистой системы [1, 2].

Проба с 20 приседаниями оценивается с учетом изменений частоты сердечных сокращений (ЧСС) впервые 10 секунд. С первой минуты после нагрузки и АД в процентах к исходной величине, а также сравнивается соответствие процента учащения сердечных сокращений со степенью изменений всех основных параметров, характеризующих артериальное давление.

Типы реакции на физическую нагрузку принято делить на физиологические, промежуточные и патологические (неблагоприятные).

Физиологический (нормотонический) тип реакции: учащение пульса в пределах 50–75 %, повышение систолического давления не более чем на 15–30

% с уменьшением минимального на 10–25 % и увеличением пульсового давления не более чем на 50–70 %. Эта реакция физиологическая и расценивается как благоприятная.

Промежуточным типом реакции является реакция гиперактивная. При этой реакции возможны различные варианты изменения физиологических показателей:

1. Отмечается значительное учащение пульса (свыше 100 %) при адекватной реакции АД (под адекватной реакцией понимают повышение систолического давления не более чем на 15–30 % с уменьшением минимального на 10–25% и увеличением пульсового давления не более чем на 50–70 %, т.е. показатели нормотонического типа реакции).

2. Отмечается адекватная реакция пульса, т.е. учащение пульса в пределах 50–75 % на фоне выраженной реакции систолического давления, т.е. более чем на 15–30 %.

3. Отмечается одновременное учащение пульса более чем на 50–75 % и повышение систолического давления, более чем на 15–30 %.

Диастолическое давление при гиперактивной реакции на фоне адекватной реакции пульса и систолического давления, не изменяется или значительно понижается.

Патологический (неблагоприятный) тип реакции характеризуется неадекватной реакцией пульса и АД, т.е. частота пульса превышает 100 %, систолическое давление увеличивается более чем на 15–30 %, а диастолическое снижается более чем на 10–25 %. При этом пульсовое давление увеличивается более чем на 50–70 %.

Патологические реакции на нагрузку при регулярной физической тренировке могут переходить в физиологические.

Помимо перечисленных выше типов реакций организма на физические нагрузки, встречаются еще четыре типа реакций: гипотоническая, гипертоническая, реакция со ступенчатым подъемом максимального артериального давления и дистоническая.

Гипотоническая, или астеническая реакция заключается в относительно значительном увеличении ЧСС, при этом максимальное АД повышается незначительно или даже снижается, минимальное АД обычно не изменяется и, следовательно, пульсовое давление, если и увеличивается, то незначительно. Такая реакция считается неблагоприятной [6].

Она свидетельствует о том, что повышение функции кровообращения, обусловленное физической нагрузкой, происходит не за счет увеличения ударного объема (поскольку пульсовое давление повышается незначительно или вообще не изменяется), а за счет увеличения ЧСС.

Процент увеличения ЧСС при этом типе реакции составляет 120–150 %, в то время как пульсовое давление повышается всего на 12–25 % или даже снижается. Такая реакция наблюдается при функциональной неполноценности сердечно-сосудистой системы, при переутомлении, после перенесенных заболеваний и т.д.

Гипертоническая реакция характеризуется значительным увеличением максимального АД (иногда свыше 200 мм ртутного столба), ЧСС и некоторым

повышением минимального АД. Таким образом, пульсовое давление несколько повышается, что не следует расценивать как увеличение ударного объема, поскольку в основе гипертонической реакции лежит повышение периферического сопротивления, а не его снижение, которое имеет место при нормотонической реакции. Время восстановления при этой реакции замедленно.

Гипертоническая реакция наблюдается у лиц, страдающих гипертонической болезнью, при выраженном физическом перенапряжении или переутомлении.

Реакции со ступенчатым подъемом максимального АД проявляются в выраженном увеличении ЧСС, при этом максимальное АД, измеренное непосредственно после физической нагрузки, ниже, чем на 2–3-й минуте восстановительного периода.

Такая реакция характерна для сердца с ослабленной функциональной способностью и обычно наблюдается после скоростных нагрузок. При этой реакции выявляется неспособность организма достаточно быстро обеспечить перераспределение крови, которое требуется для работающих мышц. Ступенчатая реакция отмечается при переутомлении и обычно сопровождается жалобами на боли и тяжесть в ногах после физической нагрузки, быструю утомляемость и так далее.

Дистоническая реакция характеризуется тем, что при значительном увеличении ЧСС и существенном (иногда свыше 200 мм рт. столба) повышении максимального АД, минимальное АД доходит до 0 т.е. определяется феномен бесконечного тона.

Феномен бесконечного тона иногда наблюдается у лиц, перенесших инфекционные заболевания, при утомлении и т.д.

В норме этот феномен встречается у подростков и юношей и реже у лиц среднего возраста. Он может выслушиваться и у здоровых спортсменов после очень тяжелой мышечной работы.

Правильное и своевременное выявление типа реакции позволяет выбрать адекватные физические нагрузки в зависимости от функционального состояния организма, физиологических систем и отдельных органов, тем самым может быть решена задача физического развития организма с сохранением здоровья человека.

Гемодинамические показатели, характеризующие функциональное состояние организма.

Измерение частоты сердечных сокращений позволяет [1, 2, 4]:

1) оценить физиологическую стоимость упражнения, серии упражнений и, таким образом, управлять энергетическим режимом двигательной деятельности;

2) на основании стандартных функциональных проб определить режим работы и отдыха при проведении занятия.

В качестве стандартной физической нагрузки используют 15 секундный бег на месте в максимальном темпе, одноступенчатый бег в темпе 180 шагов в минуту, 60 подскоков за 30 секунд и т.д.

Об адекватности реакции организма к ним можно судить по:

1. Индексу Карлайла. Методика определения индекса: после выполнения заданной работы подсчитывается пульс за одну минуту восстановления, 3 раза по 10 секунд.

а) пульс за 10 секунд после нагрузки принимается за 100 %,

б) пульс за 10 секунд (с 30 до 40 секунд восстановления) должен составлять 75–80 % от первоначального,

в) пульс за 10 секунд (с 60 до 70 секунд восстановления) должен составлять 55–60 % от первоначального.

Более высокие числа в процентном выражении говорят о неадекватности нагрузки к возможностям организма и требует корректировки тренировочного задания.

2. Колебания АД. Самый высокий уровень АД, возникающий в момент систолы, называют систолическим или максимальным артериальным давлением.

Диастолическое давление – самый низкий уровень АД, который возникает во время диастолы. В этот момент давление крови имеет минимальную величину, которая зависит от периферического сопротивления кровотоку и частоты сердечных сокращений [5, 6].

Пульсовое давление, среднее пульсовое давление. Пульсовое давление (ПД) это разность между систолическим и диастолическим давлением. Среднее пульсовое давление (ПДср) это ПД деленное на 2.

Минутный объем крови.

Используя показатели ЧСС и ПД, можно определить минутный объем крови. Для этого используют формулу Лилиен-Штранда и Цандера:

$$M = S \times PS$$

где: PS - частота пульса; S - систолический объем, подсчитанный по формуле;

$$S = (ПД / ПДср) \times 100$$

где: ПД - пульсовое давление; ПД ср - среднее пульсовое давление.

Коэффициент эффективности кровоснабжения (КЭК) подсчитывается по формуле:

$$КЭК = (PS \times ПД) / 100$$

где: PS - частота пульса, ПД - пульсовое давление.

Среднее динамическое давление. Показателем энергии непрерывного движения крови, характеризующим величины всех переменных значений сердечного цикла и связанных с ним циклических изменений состояния артериальных сосудов, а также периферического сопротивления сосудов, является среднее динамическое давление, которое рассчитывается по формуле Хикэма:

$$P_a = P_d + (P_c - P_d) / 3$$

где: P_a - среднее динамическое давление; P_d - диастолическое давление; P_c - систолическое давление.

Среднее динамическое давление – один из самых стабильных показателей АД. Например, у здоровых людей под влиянием умеренной физической нагрузки оно изменяется не более чем на 3–5 мм ртутного столба.

Определение степени устойчивости среднего динамического давления при постановке функциональных проб полезно для оценки компенсаторных возможностей кровообращения.

Неспособность организма удерживать среднее динамическое давление при физической нагрузке является одним из ранних признаков нарушения деятельности аппарата кровообращения,

В норме при функциональной пробе с физической нагрузкой происходят однонаправленные изменения АД и ЧСС.

АД реагирует на нагрузку повышением максимального давления, что указывает на увеличение силы сердечных сокращений и некоторым снижением минимального АД, так как уменьшается периферическое сопротивление вследствие расширения артериол, что обеспечивает доступ большого количества крови к работающим мышцам.

Соответственно повышается пульсовое давление, что косвенно свидетельствует об увеличении ударного объема сердца, учащается пульс. Все эти изменения возвращаются к исходным данным в течение 3–5 минут. Такая реакция называется нормотонической и является благоприятной.

При нормотонической реакции на функциональную пробу с 20 приседаниями ЧСС увеличивается в пределах 60–80 % (от исходного показателя, после двухминутного бега – не более чем на 100 %). Увеличение ЧСС выше этих чисел свидетельствует об ухудшении функциональной способности сердца. Максимальное АД не должно возрасть более чем на 15–30 %, а минимальное – уменьшаться более чем на 10–35 %.

Пульсовое давление при пробе с 20 приседаниями не должно повышаться более чем на 60–80 %, при 15-секундном беге – более чем на 80–100 %, при трехминутном беге – более, чем на 100–120 % по сравнению с исходными показателями.

Важнейшее значение при занятиях физической культурой и спортом имеет анализ восстановительного периода после функциональных проб. Длительность его зависит, прежде всего, от интенсивности нагрузки, от активности выбранной нагрузки и функциональных возможностей организма и прежде всего сердечно-сосудистой системы.

После функциональной пробы с 20 приседаниями, восстановление ЧСС должно происходить в течение 2 минут, АД – к концу 3-й минуты. После функциональной пробы с двухминутным бегом на месте время восстановления пульса и максимального АД увеличивается до 5 минут, минимального до 2–4 минут.

Чем быстрее восстанавливается до исходных величин ЧСС и уровень АД, тем выше функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Реакция на функциональную пробу физической нагрузкой считается хорошей, если отмечаются нормотоническая реакция и нормальная длительность восстановительного периода.

Удовлетворительная реакция характеризуется тем, что изменение ЧСС и АД хотя и превышают нормативы, но происходят параллельно и длительность периода восстановления при пробе с 20 приседаниями не более 3 минут, а при пробе с двухминутным бегом – не более 5 минут.

К неудовлетворительным реакциям (помимо гипотонической, гипертонической, ступенчатой и дистонической с феноменом бесконечного тона, который длится более 2-х минут восстановительного периода) может относиться и нормотоническая реакция, если восстановление ЧСС и АД происходит позже, чем через 5–6 минут восстановительного периода.

3. Оценка уровня функциональных возможностей

Под влиянием занятий физическими упражнениями, если они правильно выбраны, должны изменяться в положительную сторону показатели физического состояния организма. За изменениями можно проследить по показателю индекса функциональных изменений (ИФИ), который предложен профессором Р.М. Баевским и является одним из показателей адаптационных возможностей системы кровообращения. Индекс функциональных изменений рассчитывается по следующему набору доступных физиологических показателей:

$$\text{ИФИ} = 0,011 \text{ ЧП} + 0,014 \text{ САД} + 0,008 \text{ ДАД} + 0,014 \text{ В} + 0,009 \text{ МТ} - 0,009 \text{ Р} - 0,27,$$

где ЧП – частота пульса, уд/мин;

САД и ДАД – систолическое и диастолическое артериальное давление, мм рт. ст.;

В – возраст, лет;

МТ – масса тела, кг;

Р – рост, см.

Величина ИФИ обратно пропорциональна адаптационному потенциалу, т.е. чем выше адаптационные возможности системы кровообращения, тем меньше значение ИФИ. Оценить свой уровень функциональных возможностей можно по таблице 1.

Таблица 1 – Классификация функциональных состояний по уровню адаптационного потенциала системы кровообращения

Функциональные возможности системы кровообращения и состояния адаптации	Величина ИФИ, баллы	Рекомендуемые мероприятия по коррекции функционального состояния
Достаточные, хорошая адаптация	до 2,59	Занятия физическими упражнениями без ограничений
Состояние функционального напряжения, адаптация удовлетворительная	2,60–3,09	Физические упражнения по специально разработанным программам
Сниженные, неудовлетворительная адаптация	3,10–3,49	Физические упражнения по строго ограниченным программам
Резко сниженные, срыв адаптации	3,50 и выше	Занятия лечебной физкультурой под руководством методиста

Оценив первоначально функциональные возможности организма по ИФИ, в дальнейшем проводят запланированные занятия. По истечении не менее 3 месяцев занятий осуществляются повторные обследования. Эффектив-

ность занятий можно оценить по изменению показателя ИФИ (благоприятный эффект сопровождается его снижением).

Для пояснения метода определения УФС приведем пример: Иванов А.П., 46 лет, ЧСС в покое 56 уд/мин, АД систолическое – 110 мм рт. ст., диастолическое – 70 мм рт. ст. Масса тела – 80 кг, рост 178 см. Среднее АД равно:

Следовательно, у обследуемого УФС высокий.

При проведении теста необходим предварительный 5-минутный отдых, чтобы избежать повышения ЧСС и АД в связи с психоэмоциональным напряжением. АД измеряют трижды, за истинную величину принимают наименьшую.

Значение АП находится в пределах от 1,5 до 4,5 усл. ед. Чем выше величина АП, тем более значительны изменения функционального состояния системы кровообращения. По величине АП производится оценка функционального состояния пациентов с выделением четырех групп по балльной оценке АП.

Первая группа: АП в пределах 1,50–2,59 усл. ед. В группу входят лица с достаточными функциональными возможностями системы кровообращения. Они обычно относятся к категории здоровых.

Вторая группа: АП – 2,60–3,09 усл. ед. Сюда входят лица с функциональным напряжением механизмов регуляции кровообращения. Лица этой группы относятся к категории практически здоровых. Вероятность наличия у них скрытых или нераспознанных заболеваний низкая.

Третья группа: АП – 3,1–3,6 усл. ед. В нее входят лица со снижением функциональных возможностей системы кровообращения, с явлениями срыва адаптационных механизмов организма. Лицам этой группы показано дополнительное обследование.

Четвертая группа: АП более 3,6 усл. ед. Имеет место резкое снижение функциональных возможностей всего организма. Лицам, отнесенным к четвертой группе, показана лечебная физическая культура.

При оценке АП следует обращать внимание на значение менее 1,5 баллов. Он, как правило, низкий при гипотонических состояниях, требующих определенных врачебных рекомендаций. АП менее 1,5 усл. ед. встречается чаще всего у молодых лиц астенического телосложения при выраженной гипотонии. АП более 3,6 усл. ед. – у пожилых лиц с избыточной массой тела и высоким АД.

4. Самостоятельная форма занятий с учетом уровня физической подготовленности

В процессе физического воспитания, трудового обучения в естественных жизненных условиях и ситуациях человек встречается с необходимостью выполнения большого спектра физических упражнений, разных по характеру и мощности. Поэтому они должны быть в арсенале физического воспитания, но величины нагрузок следует выбирать оптимальные, т. е. такие, которые приводят к утомлению, компенсируемому адаптивными реакциями физиологических систем. Оптимальная физическая нагрузка должна вызывать в растущем организме процессы

восстановления и сверхвосстановления и не приводить его к переутомлению и истощению [1].

Обоснование рационального двигательного режима, нормирование физических нагрузок является одной из наиболее сложных проблем возрастной физиологии. Как гипокинезия, так и противоположное функциональное состояние гиперкинезия имеют свои издержки. Поэтому необходимость строгого дифференцирования величины нагрузки в зависимости от пола и возраста, а также уровня физического развития вытекает из самого понятия индивидуальной адекватности нагрузки.

Нагрузка при выполнении физических упражнений – величина воздействия их на организм занимающихся. При соблюдении определенных условий нагрузка ведет к повышению функциональных возможностей организма, к развитию физических способностей. Повторно применяя оптимальные нагрузки, постепенно увеличивая их и чередуя с необходимым отдыхом, добиваются совершенствования организма занимающихся, обеспечивают развитие необходимых физических качеств и, естественно, оздоровления.

Физическая нагрузка имеет две различные стороны: объем и интенсивность.

Под объемом нагрузки понимают суммарное ее количество (за данное занятие, неделю, месяц и т.д.), выраженное в мерах времени, расстояния (метраж и километраж), веса, а также в количестве выполняемых физических упражнений и других конкретных показателях.

Интенсивность же нагрузки означает степень напряженности усилий занимающихся, степень «концентрации» нагрузки во времени. Мерой интенсивности могут служить скорость движений, мощность работы, величина применяемых отягощений.

Тренировочная нагрузка любого занятия физическими упражнениями должна обеспечивать не только нужную величину и направленность срочного эффекта, но и его взаимодействие с тренировочными эффектами предшествующего и последующего занятий (чистый фон или предшествовало какое-то упражнение). Исходя из этого, отмечают три типа взаимодействий, при которых нагрузка предшествующих упражнений влияет на функциональные сдвиги, вызванные нагрузкой последующего упражнения:

- положительное взаимодействие (сдвиги функций увеличиваются);
- отрицательное (сдвиги уменьшаются);
- нейтральное (изменения функций несущественны).

При нормировании нагрузок рекомендуется учитывать следующие компоненты:

1. Продолжительность упражнения.
2. Его интенсивность.
3. Продолжительность интервалов отдыха между упражнениями.
4. Характер отдыха (активный, пассивный).
5. Число повторений упражнений.

Анализ и учет всех этих компонентов позволяет, с одной стороны, регулировать интенсивность нагрузок, а с другой – прогнозировать величину и характер функциональных сдвигов у занимающихся.

Нагрузки при самостоятельных занятиях варьируют от сравнительно небольших до средних, затем максимальных. На каждом этапе они должны быть оптимальными (соответствовать возможностям и подготовленности занимающихся) и ведущими к неуклонному повышению данного уровня. На определенных этапах оптимальными могут стать максимальные нагрузки [1].

Дозирование физической нагрузки и регулирование интенсивности ее воздействия на организм связаны со следующими факторами, которые необходимо учитывать:

- 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 – положение, из которого выполняется упражнение, существенно влияет на степень физической нагрузки. К ним 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, изменения положения центра тяжести тела по отношению к опоре;

- величины 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 (медленный, средний, быстрый). Степень сложности упражнения зависит от количества участвующих в упражнении мышечных групп и от координации их деятельности. Сложные упражнения требуют повышенного внимания, что создает значительную эмоциональную нагрузку и приводит к более быстрому наступлению утомления;

- степень и характер мышечного напряжения – при максимальных напряжениях мышцы недостаточно снабжаются кислородом и питательными веществами, быстро наступает утомление. Трудно долго продолжать работу и при быстром чередовании мышечных сокращений и расслаблений, что приводит к высокой подвижности процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга и к быстро наступающему 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 интервалов отдыха между упражнениями. Более продолжительный отдых способствует более полному восстановлению организма.

Учитывая вышеперечисленные факторы, можно уменьшать или увеличивать суммарную физическую нагрузку в одном занятии и в серии занятий на продолжительном периоде времени.

При составлении комплексов и их выполнении физическая нагрузка на организм повышается постепенно, с максимумом в середине или во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Увеличение и уменьшение нагрузки должно происходить постепенно. Каждое

упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин.

Все занятия следует начинать с разминки, а заканчивать упражнениями на растягивание. При планировании занятий 3 раза в неделю в первый день рекомендуется комбинировать упражнения, направленные на укрепление мышц рук, брюшного пресса, спины и косых мышц живота. На втором занятии акцент делается на мышцы ног совместно с упражнениями для мышц туловища. Упражнения на третьем занятии можно комбинировать в зависимости от желания занимающегося: уделять внимание отдельным группам мышц или воздействовать комплексно на все тело.

В самом тренировочном занятии для начинающих рекомендуется чередовать упражнения, направленные на укрепление определенных мышечных групп (например, упражнения для рук + для мышц живота + для мышц спины + для косых мышц живота). Для более подготовленных можно усиливать воздействие на отдельные мышечные группы многократным повторением упражнений (например, 3 упражнения для рук + 3 – для мышц живота + 3 – для мышц спины + 3 – для косых мышц живота).

Такой подход к планированию самостоятельных занятий позволит оптимально воздействовать на все группы мышц и гармонично сформировать желаемый силуэт.

В занятиях оздоровительной направленности следует использовать дыхательные упражнения.

Польза дыхательных упражнений в процессе физической тренировки может определяться следующим:

- воздух, проходящий через носовые пазухи (дышать следует только через нос), рефлекторно воздействует на многие системы и органы;
- интенсивный воздушный поток, проходящий через носоглотку, оказывает закаливающий эффект;
- экскурсия диафрагмы (при глубоком «брюшном» дыхании) является дополнительным массажем органов брюшной полости;
- редкое глубокое дыхание увеличивает амплитуду изменения парциального напряжения кислорода и углекислого газа в крови, что позволяет поднять пиковую концентрацию обоих газов, способствующую расслаблению гладкой мускулатуры сосудов, и улучшает трофику тканей;
- ритмичное глубокое дыхание уравнивает психические процессы.

Лишние жировые запасы и формирование красивой фигуры – наиболее значимый стимул для занятий оздоровительной гимнастикой. И хотя похудание не следует ставить главной задачей при составлении программы занятий, оздоровительная тренировка должна эффективно изменять состав тела. Для быстрого и с пользой для здоровья снижения жировых запасов необходимо соблюдать следующие требования:

- нормализовать работу всех органов и систем, от которых зависят обменные процессы в организме;
- увеличивать силу, выносливость и эластичность мышц для обеспечения большей подвижности и активности человека в повседневной деятельности, улучшения самочувствия и самооценки;

– активизировать нейрогуморальные механизмы, способствующие выбросу мобилизующих жировые депо липотропных гормонов и нейромедиаторов (вид биологически активных веществ) во время тренировки и сохранения их высокой концентрации после нее, для освобождения и сжигания жира из подкожных жировых депо, а также повышения основного обмена после занятий в течение одного-двух дней;

– расслабляться психологически, создавать ощущение покоя, удовлетворения, стабильности и гармонии с окружающей средой как противовеса психологической зависимости от необходимости постоянно потреблять полезную пищу в больших количествах;

– тренировка не должна быть энергоемкой. Это объясняется тем, что большой энергорасход значительно снижает углеводные запасы организма, а это приводит к повышению аппетита после занятий. Кроме того, увеличенное расщепление жиров во время тренировки – практически бесполезное занятие, если ставится задача стабильного и долговременного снижения жировых запасов, жир расщепляется после тренировки, когда повышается основной обмен и используется низкокалорийная диета.

Наряду с широким развитием и совершенствованием организованных форм занятий физической культурой современному человеку весьма важно самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом. Именно самостоятельные занятия обеспечивают соблюдение условий жизнедеятельности человека, индивидуально подобранные физические упражнения обеспечивают активный отдых, устранение недостатков физического развития, поддержание и совершенствование физической подготовленности и владение необходимыми навыками.

Самостоятельная форма занятий дает широкий простор для выбора упражнений в зависимости от интересов и возможностей, индивидуальных особенностей, физического состояния организма и психологической структуры личности.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Батурин, К.А. Контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой: метод. пособие / К.А. Батурин, Л.И. Литвинова. – Минск, 1992.

2. Мотылянская, Р.Е. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе / Р.Е. Мотылянская, Л.А. Ерусалимский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 96 с.

3. Куликов, В.М. Организационно-методические основы оценки уровня здоровья людей различного возраста: метод. пособие. – Мн., 2001. – 84 с.

4. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

5. Ритм сердца у спортсменов / под общ. ред. Р. М. Баевского, Р. Е. Мотылянской. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 144 с.

6. Иванов, В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В. В. Иванов. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 256 с.

7. Дембо, А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины / А. Г. Дембо. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 295 с.

Тема 29. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССОВЫХ ОБСЛЕДОВАНИЙ НАСЕЛЕНИЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Цели и задачи массовых обследований населения.
2. Основные методы исследования физического развития человека (соматоскопия, соматометрия). Система индексов показателей физического развития.
3. Организация и приобретение необходимых умений и навыков измерения антропометрических, физиологических показателей, отдельных показателей физического развития.
4. Проведение этапного обследования, внесение индивидуальных показателей в «Карту обследования» занимающихся физической культурой и спортом.

1. Цели и задачи массовых обследований населения

Основой эффективного врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом является правильно организованная система врачебных наблюдений, которая складывается из комплексного массового обследования, текущих наблюдений и обследований непосредственно в условиях тренировки и соревнований. Все эти разделы работы врача с инструкторами и занимающимися тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и должны представлять собой единый процесс. Вместе с тем каждый из них имеет свои задачи, содержание, формы и методы [1, 2].

Основой этой системы является комплексное врачебное обследование, которое должно дать наиболее полную характеристику состояния занимающихся и на этой основе решить вопросы допуска к занятиям, определить наиболее адекватные для каждого обследуемого формы занятий, режим и методику тренировки.

Задачи комплексного обследования: диагностика состояния здоровья; определение и оценка физического развития; определение функционального состояния и индивидуальных особенностей организма; назначение необходимых лечебно-профилактических мероприятий, рационального режима питания, личной гигиены; рекомендации по выбору характера занятий, режиму и методике тренировки [2].

Здоровье [6] представляет собой единый комплекс многообразных, биологических, психологических и социальных компонентов, позволяющих человеку адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды. При этом способность адаптироваться или приспособливаться зависит от резервов организма, набора приспособительных форм поведения и адекватного восприятия. Чем больше физиологические резервы организма человека, тем легче он переносит

большие нагрузки (физические, психоэмоциональные и др.). Современная научная оценка здоровья лиц различного возраста должна включать четыре основных критерия:

- соответствие физиологических систем возрасту;
- степень устойчивости организма к неблагоприятным факторам;
- уровень достигнутого физического развития и степень его гармоничности;
- отсутствие болезни в момент обследования.

В отличие от большого количества факторов, ослабляющих здоровье, число факторов, укрепляющих его, очень невелико. Наиболее эффективны регулярные занятия физической культурой.

Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются средством поддержания и укрепления здоровья, а также формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе в целом. В соответствии с общемировой тенденцией и в нашей стране вопросы развития физической культуры и спорта становятся ключевым направлением социальной политики, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, дающей широкий простор для выявления способностей людей, активизации человеческого фактора.

Физическое воспитание характеризуется определенными качественными и количественными показателями тренирующего воздействия физических упражнений. Таким образом, только в результате физической тренировки (двигательная нагрузка) в организме развивается совокупность изменений, способствующих развёртыванию механизма общей адаптации, направленной, в частности, на перестройку различных органов и систем, расширение их функциональных возможностей, совершенствование регуляторных механизмов.

Физическое развитие – закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни. Этот процесс происходит по его естественным закономерностям (возрастной последовательности и неравномерности развития, взаимодействии генетических факторов развития, факторов среды и др.).

Под развитием человека понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, которые определяют его физическую дееспособность. В это комплексное понятие входят такие факторы: здоровье, физическое развитие, масса тела, уровень аэробной и анаэробной мощности, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и др.

2. Основные методы исследования физического развития человека (соматоскопия, соматометрия). Система индексов показателей физического развития

Основными методами исследования физического развития человека является внешний осмотр (соматоскопия) и измерения – антропометрия (соматометрия) [3].

Существенно значимым маркером физических качеств и двигательных возможностей человека можно считать его соматотип.

Соматотип – это широкое биологическое понятие, характеризующееся рядом независимо варьирующих признаков и темпами развития.

В 70-х годах была сформулирована концепция о взаимосвязи габаритных размеров и компонентного состава тела с функциональными, силовыми и скоростно-силовыми показателями.

Выделяют три крупных соматотипа:

Эктоморф (по другим классификациям – астеник, долихоморф) характеризуется узкими пропорциями тела – относительно узкие плечи, малый обхват грудной клетки, укороченное туловище и удлиненные конечности, а также низкой степенью жираотложения. Такие лица отличаются высокой удельной силой мышц, повышенной длиной тела, выраженным качеством интроверсии, частой принадлежностью к 1 (О) группе крови. Никаких предпочтений по темпераменту у них не замечено. Одной из наиболее характерных черт у них является замедленный темп роста и развития, растянутость этих процессов во времени, тенденция к долгожительству. Узкокостный и сухой, низкий уровень подкожного жира и мышечной массы. Преодолевает наибольшие трудности при наборе мышечной массы и объема.

Эндоморф (гиперстеник, брахиморф) отличается широкими пропорциями тела – относительно широкое и длинное туловище и укороченные конечности, обильным жираотложением, массивными мышцами с невысокой удельной мышечной силой, небольшой длиной тела, выраженным качеством экстраверсии, нестабильностью настроения. В отличие от эктоморфов, у эндоморфов рост и развитие ускорены, рано наступает функциональная активация половых желез (что приводит к прекращению роста костей в длину, снижению роста). Так же, как и у эктоморфов, связь эндоморфного соматотипа с различными темпераментами не установлена. Крупная, ширококостная структура, медленный метаболизм. Набор веса проблем не составляет, но согнать жир очень трудно. Склонен к накоплению жира, это скрывает мышцы.

Эктоморфы и эндоморфы представляют собой крайние соматотипы, но большая часть людей относится к промежуточному типу (мезоморфы), у которых более разнообразна и сложна связь соматотипа с функциональными особенностями. Мезоморфов отличают значительное развитие скоростно-силовых качеств, гибкости и средние значения силы и выносливости. Генетически одаренный тип, наилучший потенциал для бодибилдинга. От природы силен и мускулист. Длинный торс, объемная грудная клетка, хорошее соотношение ширины плеч и талии.

Уровень физического развития определяют совокупностью методов, основанных на измерениях морфологических и функциональных признаков. Различают основные и дополнительные антропометрические показатели. К первым относят рост, массу тела, окружность грудной клетки, силу кистей и становую силу.

Длина тела может существенно изменяться под влиянием физических нагрузок. В баскетболе, волейболе, прыжках в высоту и т.п. рост тела в длину

ускоряется, а занятия тяжелой атлетикой, спортивной гимнастикой, акробатикой – замедляется.

Масса тела суммарно выражает уровень развития костно-мышечного аппарата, подкожно-жирового слоя и внутренних органов.

Одна из основных задач исследования физического развития лиц, занимающихся физической культурой и спортом – оценка воздействия на организм систематических занятий физкультурой и спортом.

3. Организация и приобретение необходимых умений и навыков измерения антропометрических, физиологических показателей, отдельных показателей физического развития

К настоящему времени разработано большое количество схем, шкал для определения и характеристики общих размеров, пропорций тела и других соматических особенностей человека.

Один из наиболее распространенных весо-ростовой индекс Кетле:
Индекс Кетле = Масса тела, кг/(Длина тела, м)². Нормальные значения индекса Кетле с учётом возраста представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Нормальные значения индекса Кетле с учётом возраста

Возрастная группа	Нормальные значения индекса
19–24 года	<20
25–34 года	20-25
35–44 года	21-26
45–54 года	22-27
55–64 года	23-28
>65 лет	24-29

Для определения показателей физического развития используют соотношения между длиной и массой тела, при этом предлагаются различные индексы и системы их оценки. Один из индексов показателей физического развития – индекс Брока, где нормальная масса (длина тела минус 100) с учетом отклонения (1,5–2,5 кг) и в зависимости от типа телосложения (легкий, средний, тяжелый) оценивается в четыре балла.

Идеальная масса, оцениваемая в пять баллов, считается такой, которая меньше нормальной на 10–12 % у женщин и на 7–9 % у мужчин. Масса, которая превышает нормальную на 9–11 % у мужчин и на 12–14 % у женщин, относится к избыточной и оценивается в три балла. Если масса превышает норму более чем на 17 %, то речь идет об ожирении и оценивается в два балла. Масса меньше нормальной на 14 % у женщин и 12 % и более у мужчин относится к истощению и оценивается в один балл [1, 6].

Для определения состава массы тела рекомендуется измерять толщину жировых складок. Удобно и достаточно объективно определять толщину кожно-жировых складок калипером.

С возрастом усиливаются средовые влияния, а, следовательно, влияние питания и уровня физической активности (в частности, направленности, интенсивности и объема физических нагрузок, характерных для определенного вида спорта)

В качестве контроля для своевременной коррекции веса следует проводить мониторинг фракционного состава массы тела в динамике. Важно знать за счет каких компонентов (жирового или мышечного) наблюдается прирост или снижение массы тела, так как изменение морфологических показателей является отражением биохимических процессов в организме. Это важно еще и потому, что представители различных видов спорта отличаются не только тотальными размерами и пропорциями тела, но и нередко конституциональными особенностями, соотношением фракционных значений массы тела (массы мышечной ткани, подкожного и общего жира, массы костной ткани).

Изучение реакции организма на любой дозированный фактор выявляет степень и механизмы приспособления к искусственно изменяемым условиям, объем и степень скрытых изменений функции, а также пути и длительность восстановления.

Функциональная подготовленность характеризует состояние основных систем жизнеобеспечения организма, их работоспособность. К наиболее информативным величинам, исследование которых представляет наименьшие трудности, относятся частота сердечных сокращений, артериальное давление, частота дыхания, время задержки дыхания, за динамикой которых можно проследить в процессе занятий. С их помощью осуществляется контроль функционального состояния по нагрузочной и ортостатической пробе, пробе Штанге и других.

По показателю частоты сердечных сокращений в покое сидя, характеризующих экономичность работы сердца, можно приблизительно оценивать состояние сердца. Оцениваются результаты состояния сердечно-сосудистой системы в покое по пятибалльной системе, предложенной Н.М. Амосовым, И.В. Муравовым. Для женщин: пять баллов – 55–60 ударов в минуту и меньше, ЧСС – 61–65 уд/мин – четыре балла, ЧСС – 66–75 уд./мин – три, ЧСС – 76–85 уд./мин – два, ЧСС – 86 уд/мин и более – один балл. У мужчин количество ударов в минуту оценивается на 5 ударов меньше. У детей ЧСС имеет значительно большие значения, чем у взрослых.

ЧСС измеряется за 15 секунд, результат умножается на 4. Для получения более точного результата замер ЧСС рекомендуется делать за 1 минуту. ЧСС в покое измеряется после 5–7 минут отдыха. Для получения сравнимых данных необходимо измерять пульс всегда в одном и том же положении (лежа, стоя или сидя). Частота пульса изменяется в соответствии с интенсивностью физической нагрузки. Считается, что двойное увеличение показателя ЧСС, по сравнению с замером в покое, отражает нормальный уровень нагрузки, меньшее свидетельствует о слабой физической нагрузке. Люди, занимающиеся спортом, за счет систематической тренировки, добиваются меньшего увеличения ЧСС.

Ортостатическая проба указывает на возбудимость состояния организма. Разность между ЧСС в положении лежа и стоя оценивается: пять баллов –

4–6 уд/мин; 7–10 уд/мин – четыре балла; 11–14 уд/мин – три; 15–19 уд/мин – два; 20 и более уд/мин – один балл.

Наиболее простой и объективной из проб для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы по реакции пульса на физическую нагрузку является проба Руффье [6]. Выполнение ее заключается в следующем: измерение частоты пульса в положении сидя после 5 минут покоя (P1). Затем нагрузка – 30 глубоких приседаний в течение 40 секунд, после которых сразу же следует измерение пульса в положении стоя (P2), которое повторяется через 1 минуту отдыха сидя (P3). Оценка производится по формуле:

$$I=(P1+P2+P3-200)/10$$

и оценивается по классификации, предложенной Руффье:

0 – отлично;

0–5 – хорошо;

6–10 – посредственно;

11–15 – слабо;

более 15 – неудовлетворительно.

Резерв сердца, по данным ВОЗ, равен частоте сердечных сокращений возрастного максимума минус ЧСС покоя у данного человека. Возрастной максимум человека различен и зависит в основном от уровня физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся:

– для спортсменов – 220 уд/мин минус возраст;

– для здоровых людей – 200 уд/мин минус возраст;

– для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, – 190 уд/мин минус возраст.

Для того чтобы рассчитать оптимальный пульсовый режим при выполнении физических упражнений, необходимо определить возрастной максимум ЧСС для конкретного человека (например, 190-20 лет = 170 уд/мин). Для того чтобы определить резерв сердца, необходимо от возрастного максимума отнять показатель ЧСС в покое (например, 170-70=100 уд/мин). Если на тренировочном занятии занимающемуся рекомендована физическая нагрузка 70 % от резерва сердца, то это составляет $(70 \times 100) / 100 = 70$ уд/мин. Следовательно, физическая нагрузка должна выполняться на оптимальном пульсовом режиме, равном сумме пульса покоя (70 уд/мин) и рассчитанном пульсе при выполнении 70 % физической нагрузки (70 уд/мин): $70 + 70 = 140$ уд/мин. Это и будет оптимальная величина ЧСС для человека, имеющего определенный возраст, уровень физической подготовленности и состояния здоровья.

Артериальное давление измеряется тонометром по методу Н.С. Короткова на правой руке в положении сидя после 5–10-минутного отдыха. Манжету накладывают на середину обнаженного плеча на 1–2 сантиметра выше локтевого сгиба. Рука обследуемого должна быть удобно расположена на столе и повернута ладонью вверх. Момент появления тонов соответствует систолическому давлению, а исчезновения их – диастолическому.

Показатель артериального давления характеризует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и имеет большое значение для активной профилактики сосудистых заболеваний, своевременной диагностики врожденных пороков сердца, а также почечной патологии. Нормой для здоровых взрос-

лых людей считается показатель (в покое) систолического артериального давления равный 120 мм рт. ст., а диастолического артериального давления – 80 мм рт. ст. Если в покое систолическое артериальное давление выше на 15 мм рт. ст., а диастолическое – на 10 мм рт. ст., это свидетельствует о гипертоническом состоянии (повышенное артериальное давление). Если же систолическое артериальное давление ниже на 20 мм рт. ст., а диастолическое – на 15 мм рт. ст., это свидетельствует о гипотоническом состоянии (пониженное артериальное давление).

Нормотонический тип реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку характеризуется:

- адекватным интенсивности и продолжительности выполненной работы возрастом ЧСС;

- адекватным повышением пульсового артериального давления (разница между систолическим и диастолическим артериальным давлением) за счет повышения систолического артериального давления и небольшого (до 35 %) снижения диастолического артериального давления;

- быстрым (то есть укладывающимся в заданные интервалы отдыха) восстановлением ЧСС и АД до исходных величин (после 20 приседаний – 3 минуты, после бега в течение 15 секунд в максимальном темпе – 4 минуты, после бега в течение 3 минут в темпе 180 шагов в минуту – 5 минут).

Нормотонический тип реакции является наиболее благоприятным и отражает хорошую приспособляемость организма к физической нагрузке.

Дистонический тип реакции, как правило, возникает после нагрузок, направленных на развитие выносливости, и характеризуется тем, что диастолическое артериальное давление прослушивается до 0 (феномен «бесконечного тона»).

При возвращении диастолического артериального давления к исходным величинам на первой-третьей минутах восстановления данный тип реакции расценивается как вариант нормы; при сохранении феномена «бесконечного тона» более длительное время – как неблагоприятный признак.

Гипертонический тип реакции характеризуется:

- неадекватным возрастом частоты сердечных сокращений;

- неадекватным возрастом систолического артериального давления до 190–200 мм рт. ст. (при этом диастолическое давление также несколько повышается);

- замедленным восстановлением обоих показателей.

Гипертонический тип реакции свидетельствует о нарушении регуляторных механизмов, обуславливающих снижение экономичности функционирования сердца. Он наблюдается при хроническом перенапряжении центральной нервной системы (нейроциркуляторная дистония по гипертоническому типу), хроническом перенапряжении сердечно-сосудистой системы (гипертонический вариант), у пред- и гипертоников.

Реакция со ступенчатым возрастом максимального артериального давления характеризуется:

- резким возрастом частоты сердечных сокращений;

- продолжающимся впервые 2–3 минуты отдыха повышением систолического артериального давления;

– замедленным восстановлением частоты сердечных сокращений и артериального давления.

Данный тип реакции является неблагоприятным. Он отражает инерционность регуляторных систем и регистрируется, как правило, после скоростных нагрузок. К гипертонической реакции относится также повышение минимального артериального давления свыше 90 мм рт. ст. без значительного увеличения максимального артериального давления.

Гипотонический тип реакции характеризуется:

– резким, неадекватным нагрузке возрастанием частоты сердечных сокращений;

– отсутствием значимых изменений со стороны артериального давления;

– заметным восстановлением частоты сердечных сокращений.

Гипотонический тип реакции является наиболее неблагоприятным. Он свидетельствует о том, что повышение функции кровообращения, обусловленное физической нагрузкой, происходит не за счет увеличения ударного объема (поскольку пульсовое давление повышается незначительно или не изменяется), а за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Процент увеличения частоты сердечных сокращений при этом типе реакции составляет 120–150 %, в то время как пульсовое давление повышается всего на 12–25 % или даже снижается. Изменение ЧСС не соответствует изменениям пульсового давления.

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

Нормальные величины артериального давления (систолического и диастолического) определяются по следующим формулам:

мужчины: $АД_{сист} = 109 + 0,5 \times \text{возраст} + 0,1 \times \text{масса тела}$;

$АД_{диаст} = 74 + 0,1 \times \text{возраст} + 0,15 \times \text{масса тела}$;

женщины: $АД_{сист} = 102 + 0,7 \times \text{возраст} + 0,15 \times \text{масса тела}$;

$АД_{диаст} = 78 + 0,17 \times \text{возраст} + 0,1 \times \text{масса тела}$.

Исследование системы внешнего дыхания представляет важный раздел изучения состояния организма в целом. В условиях спортивной деятельности к аппарату внешнего дыхания предъявляются высокие требования, реализация которых обеспечивает эффективную работу всей кардиореспираторной системы.

Важнейшим показателем, характеризующим функциональные возможности легких (ФВД), является ЖЕЛ.

ЖЕЛ – это объем воздуха, который испытуемый может выдохнуть после максимального глубокого вдоха. Позволяет косвенно оценить величину площади дыхательной поверхности легких, на которой происходит газообмен между альвеолярным воздухом и кровью легочных капилляров. Чем больше ЖЕЛ, тем больше дыхательная поверхность, большей может быть глубина дыхания и легче достигается увеличение объема вентиляции.

Величина ЖЕЛ зависит от роста, веса, возраста, пола, а также положения тела. Наименьшая величина ЖЕЛ – в положении лежа, сидя и наибольшая – в положении стоя. С возрастом ЖЕЛ увеличивается, ее прирост у мужчин проис-

ходит в среднем до 30 лет, у женщин – до 25 лет, затем наблюдается стабилизация этого показателя, после 35 лет – постепенное снижение.

Величина ЖЕЛ зависит от размера грудной клетка, ее подвижности и силы дыхательной мускулатуры. У мужчин – 3-5 л, у женщин 2-3 л, у детей 1,2-3,2 л. Под влиянием систематических занятий увеличивается на 1-2 л, отражает возросшие функциональные возможности дыхательного аппарата.

Чтобы оценить фактическую величину ЖЕЛ, ее необходимо сравнить с должной для конкретного человека величиной ЖЕЛ. Рассчитать ее можно по формуле Людвига (в мл):

а) должная ЖЕЛ (для мужчин) = $(40 \times \text{рост в см}) + (30 \times \text{вес тела в кг}) - 4400$;

б) должная ЖЕЛ (для женщин) = $(40 \times \text{рост в см}) + (10 \times \text{вес тела в кг}) - 3800$.

Пример. В норме у здоровых лиц ЖЕЛ может отклоняться от должной в пределах $\pm 15\%$. Оценивается из соотношения

$\text{ЖЕЛ фактическая} \times 100\% / \text{ЖЕЛ должная}$

Предположим, что у занимающегося физическими упражнениями ЖЕЛ равна 4200 мл, а должная – 4100 мл. Подставив эти значения в указанное соотношение, получим: $4200 \cdot 100\% / 4100 = 102,4\%$.

Превышение фактической ЖЕЛ относительно должной характерно для лиц занимающихся ФУ и указывает на высокое функциональное развитие легких. Снижение ЖЕЛ более чем на 15% может указывать на патологию легких.

В процессе занятий ФУ важно следить за частотой дыхания.

Частоту дыхания подсчитывают за 1 минуту в состоянии покоя сидя. При этом дыхание должно быть естественным, обычным, без задержек и учащения. Для подсчета частоты дыхания ладонь положить на нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота. Частота дыхания увеличивается в зависимости от мощности физической нагрузки и может достигать 60 и более вдохов-выдохов в минуту. Нормальной реакцией на умеренную физическую нагрузку считается до 35 вдохов-выдохов в минуту. Частота дыхания в покое составляет 14–18 вдохов-выдохов в минуту, что примерно в 4 раза реже частоты пульса. Частота дыхания у спортсменов – 10–16 вдохов-выдохов в минуту. Нормальной реакцией на умеренную физическую нагрузку считается до 35 вдохов-выдохов в минуту.

Время задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) измеряют после 3–5-минутного отдыха. Тестируемый делает три глубоких вдоха и на неполном четвертом задерживает дыхание. По секундомеру определяют время задержки дыхания. Для определения времени задержки дыхания на выдохе (проба Генче) технология замера аналогичная. Интервал между замерами времени задержки дыхания на вдохе и выдохе не менее 5–7 минут. Время задержки дыхания позволяет оценить способность к воспитанию скоростной выносливости, выявить скрытое состояние пониженного насыщения крови кислородом, приводящее к заболеваниям органов дыхания и кровообращения. При проведении пробы Штанге нормой для здоровых нетренированных людей является задержка дыхания на 45–55 секунд, для спортсменов нормой является результат в 60 и более секунд. При проведении пробы Генче норма для здоровых нетренированных людей – 25–30 секунд, для спортсменов – свыше 40 секунд.

Таким образом, основными показателями функционального состояния организма являются частота сердечных сокращений, артериальное давление, частота дыхания, время задержки дыхания.

4. Проведение этапного обследования, внесение индивидуальных показателей в «Карту обследования» занимающихся физической культурой и спортом

Виды испытаний для оценки общей физической подготовленности, входящие в Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь, достаточно просты, техника их выполнения незначительно влияет на результаты, легко осваивается тестируемыми. Они характеризуют скоростно-силовые способности, гибкость, координационные, силовые, скоростные способности и общую выносливость.

При проведении тестов необходимо обратить внимание на факторы, обеспечивающие положительный результат. Тестирование по количеству тестов проводится в 2 дня.

В соответствии с уровнями физической подготовленности каждый результат тестирования оценивается как «высокий», «выше среднего», «средний», «ниже среднего», «низкий» [7].

Уровень общей физической подготовленности (УОФП) тестируемого зависит от уровня показателей в каждом тесте.

Взрослое население для занятий физической культурой и массовыми видами спорта разделяется на 3 медицинские группы:

Группа 1. Здоровые лица, с умеренно выраженными возрастными изменениями, при незначительных изменениях в органах, при достаточной физической подготовленности.

Группа 2. Лица, страдающие хроническими заболеваниями без частых обострений, при умеренных нарушениях органов на фоне возрастных нарушений, с недостаточной физической подготовленностью.

Группа 3. Лица, с относительно частыми обострениями, выраженными нарушениями функций органов в фазе неустойчивой ремиссии, со слабой физической подготовленностью, перенесшие травмы или болезни, повлекшие за собой частичную утрату трудоспособности или инвалидность. К этой же категории относятся люди с отягощенным анамнезом (перенесшие инфаркт миокарда, динамические нарушения мозгового кровообращения, острый гломерулонефрит и др.) при наличии клинической ремиссии не менее трех лет.

Появление положительных или отрицательных клинико-функциональных сдвигов в состоянии здоровья при занятиях физической культурой служит основанием для перевода из одной медицинской группы в другую.

Врачебные обследования и консультация предусматривают, кроме определения медицинской группы для лиц, впервые начинающих заниматься физической культурой, а так же, желающих возобновить ранее прерванные занятия или продолжить систематическую тренировку, начатую в молодые годы тренировки, назначение определенного двигательного режима.

Двигательный режим будет зависеть не только от диагноза, но и от физического развития, физической подготовленности человека.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Батурин, К.А. Контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой: метод. пособие / К.А. Батурин, Л.И. Литвинова. – Минск, 1992.

2. Мотылянская, Р.Е. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе / Р.Е. Мотылянская, Л.А. Ерусалимский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 96 с.

3. Тхоревский, В. И. Теория и методика фитнес-тренировки / В. И. Тхоревский, Д. Г. Калашников. – М. : Франтера, 2010. – 212 с.

4. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

5. Дембо, А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины / А. Г. Дембо. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 295 с.

6. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.

7. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь ; отв. за вып. Н. Н. Батаев. – Минск : [б. и.], 2008. – 49 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ТЕЗИСЫ ЛЕКЦИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 3

Содержательный модуль 3 (СМ-3)

«Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях образования»

Тема 17. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Организация и методика проведения утренней гигиенической гимнастики, гимнастики после дневного сна, подвижных игр, физкультминуток, физкультпауз, физкультурных праздников, дней здоровья, секционных и кружковых занятий.

2. Закаливание в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.

3. Принципы закаливания, схема закаливающих процедур.

1. Организация и методика проведения утренней гигиенической гимнастики, гимнастики после дневного сна, подвижных игр, физкультминуток, физкультпауз, физкультурных праздников, дней здоровья, секционных и кружковых занятий

Система физкультурно-оздоровительной работы – это комплекс эколого-природных, психогигиенических факторов, а также физических упражнений, в виде целостного двигательного режима, направленного на укрепление здоровья детей, их физическое и двигательное развитие.

Значение:

1. Обеспечивает сохранение и укрепление здоровья детей посредством реализации современных оздоровительных технологий.

2. Определяет порядок рационального комплектования групп детей, организацию питания и режима дня.

3. Создает необходимые условия для реализации государственного стандарта и в соответствии с данными о состоянии здоровья и физического развития детей выделяет приоритетные направления оздоровительной деятельности.

4. Наличие системы ФОР является критерием оценки результативности деятельности дошкольного учреждения.

Компоненты системы ФОР:

1. Эколого-гигиенические условия:

- влажная уборка помещений;
- проветривание и ионизация воздуха;
- необходимый температурный режим, освещенность и вентиляция;
- подбор комнатных растений;
- игрушки из безопасного материала.

2. Психогигиенические факторы:

– общий режим труда и отдыха, питания, гигиены одежды, обуви, физкультурного оборудования.

3. Двигательный режим:

- понятие;
- продолжительность;
- содержание [4].

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладение элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками.

Возрастная периодизация, отражая ступени биологического развития, облегчает построение системы физического воспитания в этом возрасте и помогает правильно строить учебные занятия (составлять программу, подбирать дозированные упражнения, выбирать ту или иную методику физической и двигательной подготовки и т.д.) [5].

По биологическим признакам дошкольный возраст подразделяется на следующие периоды:

- новорожденный;
- грудной (младенческий) – до 1 года;
- ранний детский – от 1 до 3 лет;
- дошкольный – от 3 до 6 (7) лет.

Организм ребенка непрерывно развивается. Уровень и темпы развития в различные периоды жизни ребенка далеко не одинаковы и в соответствии с этим отдельные возрастные группы отличаются одна от другой существенно.

В течение первых семи лет жизни происходит интенсивное физическое и нервно-психическое развитие ребенка: вес 7-летнего ребенка в 5–7 раз больше веса новорожденного, рост – 1,5–2 раза.

Происходит не только значительный рост всех внутренних органов ребенка – легких, сердца и др., но и заканчивается их внутренняя дифференцировка. Совершенствуется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань заменяется костной. Значительно возрастает масса и сила мышц, что наряду с развитием нервной системы позволяет ребенку осуществлять передвижение в пространстве, а затем и прямохождение. Освобождение рук, развитие и костной опоры и мышц дают возможность уже в дошкольном возрасте производить разнообразную работу по развитию движений [12].

Моторное развитие здоровых детей до 6 лет характеризуется существенным увеличением двигательных действий. Для становления каждого движения

существуют наиболее благоприятные возрастные периоды, когда усвоение движений облегчено.

Под двигательным навыком понимают автоматизированные условно-рефлекторные формы движения, образованные по механизму временных связей. Освоение двигательных навыков тесно связано с выработкой физических качеств, умения в управлении двигательными действиями. К основным двигательным качествам относятся: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость, которые начинают проявляться с 4-летнего возраста.

От 4 до 5 лет – увеличивается прирост частоты движений.

С 3–5 лет дети бегут за лидером.

С 6 лет – самостоятельно.

От 4–7 лет гибкость изменяется незначительно.

Развитие моторики у детей является не только результатом созревания соответствующих анатомо-физиологических механизмов. Овладение движениями происходит в связи с практической деятельностью ребенка.

Раннее детство – начальный период развития двигательных функций человека и закладка основ его здоровья.

При организации физического воспитания детей раннего возраста необходимо учитывать физиологическую слабость их мышечно-связочного аппарата и костной системы.

Начинать физическую тренировку необходимо с 1,5–6 месячного возраста. Основные средства физической тренировки детей грудного возраста: массаж, рефлекторные, пассивные и пассивно-активные и активные упражнения. Не менее 2-х занятий ежедневно по 10–15 минут.

Для детей 2-го года жизни основу содержания физической активности включают:

- ходьба,
- лазание,
- преодоление препятствий,
- игры с мячом, игрушками, обручем, палкой, веревкой и др. игры,
- упражнения в воде,
- плавание в круге,
- упражнения на дыхание в воде,
- игры в воде и т.д.

Не менее 2-х занятий ежедневно по 15–20 минут каждое.

Для детей 3-го года жизни характерно формирование основных переместительных движений, осваиваются новые движения. Особенно движения пальцев рук и кисти. Закрепляются и совершенствуются навыки уже освоенных движений:

- совершенствуются навыки ходьбы,
- перемещения в усложненных условиях,
- полубега,
- прыгивания с большой высоты,
- прыжки в длину с места,
- подскоки на 2-х ногах,

- подбрасывание и ловля мяча,
- упражнения в воде,
- игры на воздухе и дома.

Занятия физическими упражнениями следует проводить ежедневно в форме зарядки, занятий по освоению и совершенствованию движений и различных игр ежедневно в начале 15–20 минут, в конце 20–25 минут.

На 4-м году жизни характерно освоение новых движений, главным образом спортивной направленности и частичное освоение элементов техники и техники бега, прыжка, метания, катания на лыжах, коньках, плавания и в др. видах.

В этом периоде уже ставятся определенные задачи:

- пробежать быстро,
- метнуть дальше,
- попасть в цель,
- прыгнуть дальше и т.д.

Занятия проводятся по 20–25 минут в начале и 30 минут в конце.

На 5-м году основная направленность физической подготовки – расширение арсенала освоенных элементарных движений и освоению новых сложных в техническом смысле упражнений.

Целевые установки – развитие тех физических качеств, которые необходимы для освоения сложными по координации движениями и их совершенствование: ловкость, гибкость, сила, быстрота. Занятия проводятся 3–4 раза в неделю по 30–35 минут.

На 6-м году режим физической активности будет более напряженным за счет расширения средств физической подготовки и увеличением продолжительности занятий – 45 минут. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) увеличивается до 15–20 минут.

Без достаточной физической или двигательной активности (ДА) ребенок не может правильно развиваться. ДА – это суммарное количество двигательных актов (локомоций), которые делает человек в течение определенного отрезка времени (суток).

Показатели ДА:

Суточные:

- 3 г. – 9–9,5 тыс.
- 4 г. – 10–10,5 тыс.
- 5 л – 11–12 тыс.
- 6 л – 13 – 13,5 тыс.

Недельные: дошкольник 21–28 час.

Дети должны двигаться не менее 50–60 % всего периода бодрствования.

Среднее количество движений в 1 мин.:

- в 2 года – 38–41;
- в 2,5 года – 43–50;
- в 3 года – 44–51.

Детям свойственна частая смена движений, поз, до 550–1000 раз в день, благодаря чему происходит поочередное напряжение и отдых различных мышц, поэтому дети не устают.

ДА с одной стороны является фактором, благотворно влияющим на рост и развитие организма, с др. стороны является одним из объективных показателей его функционального состояния. Движение есть важнейшая биологическая потребность человека. Дети постоянно ощущают потребность в движении, объем которых обуславливается закономерностями роста детского организма, активным взаимодействием его с окружающей средой [2, 12, 14].

Достаточно трудно точно определить, сколько нужно каждому конкретному ребенку определенного возраста непрерывно двигаться, какой объем и в какой интенсивности эти движения должны быть, чтобы достичь необходимого уровня физического развития.

Движения у детей очень разнообразны. Их условно можно разделить на 2 вида:

- организованные (упорядоченные);
- неорганизованные (произвольные), т.е. в свободной деятельности (до-суг, игры на прогулке, при самообслуживании, в трудовых процессах).

ДА детей изменяется неравномерно. Необходимо и целесообразно увеличить объем ДА детей, ибо физические возможности детского организма значительно выше, чем нагрузка, которую они получают на учебных занятиях. При получении дошкольного образования двигательный режим предусматривает ежедневную динамическую деятельность детей в форме организованных занятий физическими упражнениями, занятий различной трудовой и свободной деятельности. Общий двигательный режим является основным средством укрепления здоровья и повышения работоспособности детского организма.

При решении проблемы ДА необходимо учитывать пол, возраст, состояние здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности, особенности психики, условия быта и т.д., а также контролировать функциональное состояние. Об интенсивности двигательной деятельности судят по характеру пульса. Частота сердечных сокращений (ЧСС) характеризует физиологическую стоимость различных упражнений. Если 120–130 уд/мин – то нагрузка маленькая, 131–140 уд/мин – средняя, 140–160 уд/мин – субмаксимально интенсивное. Это дает основание для определения оптимальной дозы ДА, гигиеническую норму ДА для разных возрастных групп. Оптимальная ДА – это индивидуальная и достаточно переменная величина, которая зависит от целого ряда факторов (пол, возраст и т.д.). Гигиеническая норма ДА – более широкое понятие, которое распространяется на целый, достаточно однородный коллектив, группу и т.д., для которых характерны не только оптимальные величины двигательных объемов, но и зоны допустимых границ, т.е. min. и max. уровни ДА. Выявление min. и max. позволяет наиболее точно подойти к обоснованию оптимального объема движений с учетом особенностей детского организма.

Под гигиенической нормой ДА следует понимать такие величины, которые полностью удовлетворяют биологическую потребность в движениях, соот-

ветствуют функциональным возможностям организма, способствуют укреплению здоровья, благоприятному росту и гармоничному развитию детей. ДА может быть оценена в количественном отношении следующими показателями:

1 – величиной основных движений (по количеству шагов, движений),
2 – соотношением динамических и статических усилий на протяжении дня (в % отношении ко всей двигательной деятельности);

3 – учетом времени, затрачиваемого на выполнение различных видов физических упражнений:

а) при организованных формах занятий,
б) в процессе трудовой, а также свободной, самостоятельной деятельности (в часах по хронометру);

4 – определение суммарной ЧСС с учетом пульсовой стоимости выполнения работы в активном режиме в течение суток, т.е. проводится подсчет ЧСС при выполнении различных видов мышечной деятельности;

5 – учетом уровня интенсивности энергозатрат, т.е. энергетической стоимости ДА (или отд. компонентов упражнений) в сравнении с показателями суточного расхода. Экспертные данные показали, что в течение дня дети затрачивают примерно 1000–1500 ккал. Энерготраты колеблются у детей и взрослых в основных видах движений (например, ходьба – у детей в 2–4 раза энерготраты выше, чем у взрослых, т.к. несовершенна функциональная система; бег – энерготраты возрастают в 3–4 раза по сравнению с ходьбой; подвижные игры, эстафеты, аэробика – более чем в 5 раз энерготраты больше у детей) [5, 7].

Основными формами занятий физическими упражнениями являются:

- утренняя гимнастика и гимнастика после дневного сна;
- учебные занятия;
- подвижные игры;
- физкультпаузы и физкультминутки;
- физкультурные праздники, дни здоровья;
- самостоятельные занятия;
- физкультурный досуг.

Утренняя гимнастика (УГ) направлена на активизацию деятельности организма, повышение его работоспособности и формирования правильной осанки. Средствами являются – простые общеразвивающие упражнения в сочетании с водными процедурами, массажем. Продолжительность ее для детей 2–3 лет – 5 минут, это 3–4 упражнения игрового и подражательного характера. Для детей 4–5 лет – 6–8 минут, для детей 6 лет – 8–10 минут. Структура УГ: ходьба, бег, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для туловища (спина и живот), упражнения для ног, кратковременный бег и ходьба с целью восстановления. Чтобы комплекс УГ не наскучил ребенку, его периодически (7–9 дней) меняют 1–2 упражнения.

Учебные занятия являются основной формой работы с детьми от 3 до 6 лет в детской дошкольном учреждении. Цель занятия – обучение новым движениям, закрепление ранее освоенных действий, воспитание физических способностей. Занятия проводятся не менее 2–3 раз в неделю под руководством специалистов. Продолжительность занятий для детей 3–4 лет – 15–20 минут, 4–5

лет – 20–25 минут, для детей 5–6 лет – 25–30 минут. Занятие состоит из 3-х частей: вводной (подготовительной), основной, заключительной.

Задачи вводной части – это организация детей, концентрация внимания, подготовка организма к выполнению задач основной части. В содержание вводной части входят упражнения в основных движениях: бег, ходьба на носках, пятках, ходьба и бег со сменой направлений движения и т.п.

В основной части – обучение новым движениям, повторение и закрепление ранее изученных, воспитание физических качеств. В содержание основной части входят упражнения: ОРУ основных движений. В основную часть входят и подвижные игры, усиливающие физиологическое и эмоциональное воздействие на организм ребенка.

В заключительной части – задачи – постепенного перехода организма ребенка к спокойному физиологическому состоянию. Для постепенного снижения нагрузки используют: ходьбу, задания на внимание, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы.

Время занятия распределяется следующим образом: вводная часть – 2–6 минут, основная часть – 15–25 минут, заключительная часть – 2–3 минуты. Продолжительность каждой части занятия зависит от поставленных задач, возраста и подготовленности детей.

После вводной части ЧСС не должна быть более чем на 20–25 %. После основной части ЧСС не должна быть более чем на 50 %, после подвижных игр ЧСС может возрасти на 70–90 % и более. Через 1–2 минуты после занятия ЧСС должна восстанавливаться до исходных величин.

Подвижные игры с разнообразным двигательным содержанием проводятся ежедневно, как правило, во время прогулок. Они увеличивают ДА, вызывают у детей положительные эмоции. В подвижных играх часто используют: ходьбу, прыжки, бег, переползание и др. способы передвижения. Большая ДА способствует развитию физических качеств, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Физкультпаузы и физкультминутки – используются с целью предупреждения утомления, отдыха, повышения умственной работоспособности, активизации двигательных функций при однообразных положениях тела (занятия по счету, лепке, рисованию) – это несколько хорошо освоенных упражнений динамического характера продолжительностью 2–3 минуты.

Физкультурные праздники – являются компонентом активного отдыха детей. При их подготовке и проведении воспитывать у детей самостоятельность, инициативу, демонстрировать успехи в беге, прыжках, ходьбе на лыжах, велосипеде и т.п. Закреплять умения действовать согласованно в совместных гимнастических выступлениях и играх, эстафетах. Назначение физкультурных праздников – демонстрация детьми в праздничной обстановке результатов достигнутых в овладении физическими упражнениями, играми за определенный период времени. Проводятся не реже 2–3 раз в год. Физкультурные праздники пользуются большой популярностью у детей, способствуют приобщению к физической культуре и спорту, в них совершенствуются движения, воспитываются волевые качества. Их можно проводить и летом и зимой, в параллельных

группах детского сада, в одной группе, со всем детским садом, среди нескольких детских садов.

В масштабе города, крупного района проводить нецелесообразно – это нарушает режим дня – утомляет детей. Их можно организовать лишь в особых случаях. Подготовку к нему осуществляет весь коллектив детского сада.

Физкультурные досуги используются для поощрения творческой инициативы детей в играх, развлечениях, соревнованиях, решительность, смелость, находчивость, побуждают проявлять дружеские чувства, оказывать поддержку товарищу по команде, сопереживать успехи и неудачи своих товарищей, быть справедливыми, предупредительными по отношению друг к другу.

Наряду с праздниками, физкультурный досуг является не менее важной формой учебно-воспитательного процесса. Досуг лучше проводить на открытом воздухе, что способствует выздоровлению, а также закаливанию организма детей. В зимнее время физкультурный досуг проводится на открытом воздухе. В случае неблагоприятных условий физкультурный досуг проводят в хорошо проветренном помещении.

В программу физкультурного досуга включаются соревнования по подвижным и спортивным играм, комбинированные эстафеты, аттракционы. Успех досуга во многом зависит от четкой его организации. Заранее следует оборудовать место, где планируется провести игры, необходимо создать жюри. Можно пользоваться следующей системой оценки:

- за победу – 3 очка;
- ничья – 2 очка;
- поражение – 1 очко.

Команда, набравшая большую сумму очков, объявляется победительницей.

Самостоятельные занятия – это такой вид ДА – когда дети по своему желанию и инициативе выбирают себе вид занятий (велосипед, санки, детскую площадку, игры с друзьями). Это расширяет двигательный опыт детей.

Дни здоровья являются компонентом активного отдыха детей. Они способствуют повышению уровня ДА, являются средством пропаганды приобщения к ЗОЖ. Это праздник для детей и взрослых. К нему готовится весь персонал учреждения дошкольного образования. За месяц до его начала составляется программа, выбирается творческая группа для его подготовки в составе: руководителя учреждения дошкольного образования, заведующего по хозяйственной части, воспитателя, медицинской сестры, музыкального работника.

Основные документы, разрабатываемые для проведения:

1. Положение о Дне здоровья.

Все мероприятия разрабатываются на целый день. Предусматривается тематика. – «Путешествие в страну здоровья».

2. Сценарный план – порядок действий с учетом времени, включающий 3 раздела:

- открытие;
- основную часть;
- закрытие.

В основной части – забеги, конкурсы, смотры, аттракционы.

3. Смета расходов – предусматривает необходимые финансовые средства на приобретение спортивного оборудования, призов, спортивной формы, материалы для оформления мест. Дополнительное питание.

4. Рабочий план подготовки – сроки проведения, отдельных мероприятий и ФИО их ответственных.

1. Выбор и подготовка мест.
2. Подготовка положения.
3. Подготовка сметы.
4. Подготовка сценария.
5. Проведение совещаний.
6. Инструктаж судей.
7. Художественное оформление.
8. Радиофицирование.
9. Подготовка призов.
10. Организация показательных выступлений.
11. Подготовка торжественного открытия.
12. Медицинское обслуживание.
13. Приобретение призов, грамот.
14. Проведение репетиций.
15. Подготовка афиш.
16. Подведение итогов (анализ).

После праздника проводят беседу с родителями о здоровье детей, ЗОЖ, о двигательном режиме [2, 10].

2. Закаливание в системе физического воспитания детей дошкольного возраста

Закаливание – приспособляемость организма к изменениям окружающей среды посредством химической и физической терморегуляции.

Для улучшения физической подготовленности, укрепления здоровья и предупреждения простудных заболеваний решающая роль принадлежит закаливанию. Это связано с социально-экономическими потерями, связанные с временной нетрудоспособностью родителей по уходу за детьми, а также распространением простудных заболеваний среди детей. Частая заболеваемость детей негативно влияет на состояние здоровья:

- ряд заболеваний несут хроническую форму,
- отстают часто болеющие дети в физическом развитии, т.к. снижается

ДА,

- снижается приспособляемость организма к внешним условиям, что выражается в уменьшении как химической, так и физической терморегуляции,
- ухудшается уровень функционального состояния основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.).

На ОРЗ приходится 93–95 % всех инфекционных заболеваний. Основные факторы, которые провоцируют возникновение простудных заболеваний:

1. Социально-бытовые условия (отношение, микроклимат дома, наличие теплой воды, транспорт и т.д.); комфортные условия без воздействия с окружающей средой негативно влияют на здоровье детей. Как средство первичной профилактики простудных заболеваний на одно из первых мест выходит закаливание. Для детей дошкольного возраста широко используются местные и общие закаливающие процедуры.

Основными средствами и методами закаливания обучающихся являются:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика.
2. Двухразовые прогулки на свежем воздухе: для детей

летом	3 лет – 1,5–2 часа
	5 лет – 2,5–3 часа
зимой	3 лет – 1–1,5 часа
	5 лет – 1,5–2 часа

Зимой у 3-х летних детей прогулки могут отсутствовать или продолжаться до 1 часа в зависимости от погоды.

3. Учебные занятия.

Температура в помещении должна быть +14–16 град. по С. Одежда летом – трусики и маечка, зимой – спортивный костюм.

4. Зарядка после дневного сна проводится в течение 8–10 мин в трусиках и маечках «Топтание» по влажным коврикам – 2–3 мин. с переходом на сухие коврики. После чего дети одеваются, температура в помещении должна составлять +20–21 градус – это – воздушные ванны.

5. Обтирание после дневного сна: для детей 3-х лет – сухое – 5 мин., для детей 4-х лет – влажное с постепенным снижением температуры. Начало воздействия начинается с температуры +28 градусов и с постепенным понижением до +20 градусов, для детей 5 лет – до +18 градусов в течение 5 мин.

6. Ходьба по расстеленной простыне на резиновых ковриках, смоченной в растворе морской соли «Рижский» метод: 5 мин. для детей 3-х лет при температуре +28–30 градусов воды, воздуха +16–18 градусов, 7–10 мин.; для детей 4–5 лет при температуре воздуха +16–18 град., и температуре воды +28–30 град.

В детском дошкольном учреждении практически не используют хождение босиком, хотя эту процедуру необходимо проводить, начиная с 2–3-мин доведя ее до 10–12 мин. при температуре воздуха +20 градусов.

К местным закаливающим процедурам следует отнести: обтирание, обливание, плавание, воздушные ванны, ходьбу босиком, сон при открытой форточке, прогулки, утреннюю зарядку, умывание после сна.

7. Полоскание горла, обливание ног необходимо начинать при температуре +25–26° и через 2–3 дня температуру снижать на 1°, доведя температуру до +15–16°.

Два таза заполняют водой: в один горячую воду, в другой холодную воду и в течение процедуры переходят из холодной в горячую и наоборот. Температура горячей воды должна быть в начале процедуры +35° доведя ее в конце до +40–42°, а холодной воды в начале процедуры +20°, в конце +15°, удерживая ноги в течение 30 с. После процедуры необходимо стопы растереть полотенцем

до покраснения. Из всего выше сказанного следует сделать вывод: солнце, воздух и вода используются для закаливания организма.

Для повышения приспособляемости его к повышенной и пониженной температуре – упражняется терморегулирующий аппарат.

Вода применяется для очищения кожи от загрязнений, механического воздействия на тело ребенка, повышает обмен веществ в клетках и тканях.

Воздух лесов, полей, садов содержат особые вещества (фитонциды), способствующие уничтожению микробов, обогащают кровь кислородом, благотворно влияют на организм.

Солнечные лучи способствуют отложению витамина Д под кожей, убивает различные микробы и охраняет от заболеваний (рахит и др.), повышает обмен веществ, укрепляет нервную систему [3, 4].

3. Принципы закаливания, схема закаливающих процедур

В результате применения системы П.К.Иванова и других методов закаливания сложился ряд принципов закаливания, которые позволяют достичь желаемых результатов.

Принцип первый – регулярность. Лучше всего ежедневные занятия, которые проходят в одно и то же время суток. Замечено: суточные ритмы наиболее эффективны и устойчивы в организме. Им подчиняется деятельность многих органов и систем.

Принцип второй – постепенность. Постепенное увеличение нагрузки, поэтапный переход к более сильным формам закаливания позволяют, пусть медленнее, но зато увереннее достигать желаемого результата.

Принцип третий – интенсивность. Сила воздействия должна быть выше привычных температурных норм постоянно среды обитания. Чем интенсивнее воздействие, тем ярче ответная реакция организма. Закаливающий эффект будет выше там, где применяли более холодную воду меньшее время по сравнению с тем, когда использовали воду потеплее, но долгое время.

Принцип четвертый – сочетаемость общих и местных охлаждений. При обливании стоп тело остается не закаленным, а, наоборот, обливание до пояса не обеспечивает устойчивость стоп к холоду. Оптимальная устойчивость организма при чередовании общих закаливающих процедур с местными, направлена на наиболее чувствительные к действию холода области (стопы, носоглотка, поясница).

Принцип пятый – не растираться после обливания. Растирание до покраснения, массаж ограничивают процесс охлаждения, прерывая его. Не следует проводить закаливание после интенсивной физической нагрузки, которая тоже тормозит течение термовосстановительного процесса после охлаждения.

Принцип шестой – многофакторность природного воздействия, т.е. использование солнца, воздуха, воды, земли, снега. К тому же, обращаться с ними непосредственно в природе. Например, купаться не в бассейне, а в реке, ходить босиком не только по полу, но и по мягкой лесной тропинке, по снегу на дворе и т.д.

Принцип седьмой – комплексность. Он означает, что процедуры закаливания должны восприниматься шире, нежели просто обливание водой. Это и прогулки, и бег, и сон на свежем воздухе, и баня.

Принцип восьмой – закаливание должно проходить на фоне положительных эмоций. Для этого необходимо проявлять настойчивость. Однако, как бы велико не было это усилие, ощущение процедуры должно оставаться на грани приятного. Здесь также важно учитывать индивидуальность ребенка и состояние его здоровья [2, 11].

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Ковалева, И. С. Оценка эффективности методики занятий физическими упражнениями в группах по интересам с детьми 4–6 лет. / И. С. Ковалева, Т. Ю. Логвина, // Мир спорта. – 2017. – № 2. – С. 47–51.

2. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь ; [ред.: Л. Б. Сопот, Е. И. Иванова]. – Минск : Национальный институт образования, 2012. – 417 с.

3. Логвина Т.Ю., Шестакова Т.Н. и др. Паспорт здоровья дошкольника. Методические рекомендации. – Мн., 1992.

4. Кропотин А.А., Чечета М.В.. Пособие физическая культура детей дошкольного возраста. – Мн., БГУФК, 2012.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта 2000 г. – М. – С. 160–168.

6. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4–7 лет / М.А. Давыдова. – М.: ВАКО, 2007. – 304 с.

7. Мартынюк, Н.С. Безопасная физкультура для дошколят / Н.С. Мартынюк, В.С. Мартынюк, Е.Г. Лайко (и др.). – Мозырь: Содействие, 2007. – 52 с.

8. Огородников, С.С. Коррекционная работа в физическом воспитании дошкольников: пособие для руковод. физ. воспитания и педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования / С.С. Огородников, Е.Г. Патрубейко. – Минск: Зорныверасень, 2007 – 104 с.

10. Логвина, Т. Ю. Проблемы оптимизации нагрузок на основе комплексной оценки физического состояния детей дошкольного возраста / Т. Ю. Логвина // Мир спорта. – 2015. – № 1. – С. 26–31.

11. Власенко, Н. Э. Учебная программа по дисциплине «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста специальности переподготовки: 1-03 02 72 «Дошкольное физическое воспитание» / Н. Э. Власенко, М. В. Чечета ; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры, Ин-т повышения квалификации и переподгот. рук. работников и специалистов физ. культуры, спорта и туризма. – Минск : БГУФК, 2015. – 23 с.

12. Арщавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М., 1981.

13. Грохольский Г.Г. «Двигательная активность детей дошкольного возраста»: Методические рекомендации. – Мн., 1992.

14. Фомин Н.А., Вавилов Ю.И. Физиологические основы двигательной активности. – М., 1991.

Тема 18. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Особенности организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в режиме учебного дня: вводная гимнастика, физкультминутка, физкультпауза, подвижные перемены, спортивный час в группе продленного дня.

2. Особенности организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий во внеучебное время: занятия в кружках, спортивных секциях, факультативные занятия, соревнования по различным видам спорта, дни здоровья.

1. Особенности организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в режиме учебного дня: вводная гимнастика, физкультминутка, физкультпауза, подвижные перемены, спортивный час в группе продленного дня

К школьному возрасту относятся дети от 6–7 лет до 17–18 лет. В соответствии с существующей системой общего образования этот возрастной период подразделяется на 3 этапа: младший, средний и старший. На последнем завершается обучение в учреждении общего среднего образования или же осуществляется переход в учреждения профессионально-технического или среднего специального образования.

В настоящее время сложилась научно-обоснованная система физического воспитания, рассчитанная на приобщение к физической культуре всего подрастающего поколения. Основа этой системы – обязательный курс физического воспитания, осуществляемый по государственной программе. Он сочетается с многообразными формами использования физической культуры в режиме учебного дня и домашнего быта, с эпизодическими массовыми и регулярными физкультурными занятиями по личному выбору учащихся в своем коллективе физической культуры, в ДЮСШ и др. внешкольных учреждениях.

Система физического воспитания непрерывно развивается и совершенствуется с учетом новых потребностей и возможностей общества, передового опыта практической работы и достижений науки.

Физическая культура в школьном возрасте имеет большое значение для формирования необходимых в жизни двигательных умений и навыков, овладения основами их практического использования в разнообразных условиях ДА [2, 3].

Младший школьный возраст чувствителен к учебной деятельности, повышению восприимчивости, содействует авторитет учителя, вера в истинность всего, чему учат, исполнительность.

Средний школьный возраст сенситивен к вне учебным делам, которые доступны детям и в которых они могут проявлять себя и свои возможности. В этом возрасте проявляется потребность к самоутверждению и к безоглядной готовности к действию.

Старший школьный возраст сенситивен к осознанию и освоению своего внутреннего мира и характеризуется огромной внутренней работой, поиском перспектив жизненного пути, развитием чувства ответственности, стремлением владеть собой, обогащением эмоциональной сферы.

Школьный возраст – один из самых сложных этапов возрастного развития организма человека, который охватывает период от детства до юношества.

Развитие подразумевает процесс количественных и качественных изменений в организме человека, которые приводят к усложнению организации и взаимодействия всех его органов и систем.

Характерная особенность процесса роста детского организма – неравномерность и волнообразность. Психологическое развитие – это последовательный переход от одной ступени развития к качественно другой. Главное значение при этом приобретает возрастное восприятие окружающего мира.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Длина тела увеличивается в этот период больше, чем масса тела. Завершается развитие костного скелета. Суставы подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество костной ткани. Усиленно развивается и укрепляется мышечная система. К 9–11 годам повышаются координационные возможности детей. Этот возраст наиболее благоприятен для направленного развития подвижности в основных суставах. Крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность. Завершается морфологическое развитие нервной системы, однако еще в этом возрасте преобладают процессы возбуждения. Пластичность нервной системы в этом возрасте способствует лучшему и быстрому усвоению двигательных навыков. Движения в этом возрасте быстры, но не отличаются точностью. К 7–9 годам у девочек наступает препубертатный период. Это критический период развития женского организма. В этот период изменяется и совершенствуется сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Показатели функциональных возможностей детского организма – это основные критерии при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм. Для младших школьников естественна потребность в высокой ДА. Поэтому очень важно обеспечить детям достаточный объем ДА, соответствующий их возрасту и индивидуальному состоянию здоровья.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб очень подвижен. Быстрыми темпами развивается мышечная система. Подростковый возраст – период дальнейшего совершенствования моторных способностей в развитии двигательных качеств.

В 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении массы тела за счет утолщения мышечных волокон. Хорошо развивается выносливость. Возрастное развитие координации заканчивается. Оптимальный режим жизни, особенно двигательный в этот возрастной период может обеспечить гармоничное развитие организма.

Старший школьный возраст характерен относительно спокойным и равномерным протеканием процессов роста и развития. Замедляется рост тела в длину и увеличивается в ширину, возрастает масса тела. Почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдержать значительные нагрузки. Различия между юношами и девушками достигают максимума. Грудная клетка, сердце, легкие, сила дыхательных мышц, объем потребления кислорода менее развиты у девушек, чем у юношей, т.е. функциональные возможности органов дыхания и кровообращения у них ниже, чем у юношей.

В старшем школьном возрасте замедляется развитие координационных двигательных способностей.

Без знания возрастных особенностей детей нельзя правильно осуществлять процесс физического воспитания.

К физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме учебного дня относятся:

1. Гимнастика до учебных занятий (вводная гимнастика).
2. Физкультминутки, физкультпаузы на общеобразовательных уроках.
3. Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах (подвижные перемены).
4. Спортивный час в группе продленного дня.
5. Дни здоровья и спорта [4, 6].

Гимнастика до учебных занятий (вводная) – важная составная часть физкультурно-оздоровительной работы. Ее цель – способствовать организованному началу учебного дня, воспитанию у учащихся привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями; формированию навыков правильного их выполнения; решению оздоровительных задач; активизации обменных процессов; укреплению мышечной системы; улучшения самочувствия и настроения; повышению работоспособности.

Для организованного проведения вводной гимнастики необходимо:

1. Обеспечить организованный приход детей (за 15 минут до 1 урока) в школу.
2. Провести разъяснительную работу с детьми, родителями, учителями.
3. Не уделять много времени построению.
4. Объяснять упражнения понятно и кратко, стоя на возвышенном месте.
5. Упражнения комплекса предварительно изучить на уроках физкультуры.
6. Использовать программный материал для данного класса.
7. Использовать музыкальное сопровождение.

Физкультминутки на общеобразовательных уроках и самоподготовка – это активный отдых, который приводит к снижению утомления, снятию отри-

пательных явлений, статической нагрузки, активизирует внимание, повышает работоспособность к восприятию учебного материала.

Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах проводятся в качестве активного отдыха с целью снижения утомления, возникшего в результате учебной деятельности, и повышения умственной работоспособности. Они содействуют формированию положительного отношения к организованной коллективной деятельности, повышению объема умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. Этот вид активного отдыха проводится на большой перемене. Для успешного проведения физических упражнений и игр необходимо учитывать возрастные особенности детей и подростков.

Ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час). Значительное место в группах продленного дня отводится физическому воспитанию, однако нужно обратить внимание на организацию рационального питания деятельности. Следовательно, необходимо, учитывая особенности психики детей, предложить им разнообразные формы занятий физическими упражнениями.

Спортивный час в группе продленного дня проводит воспитатель. Ему в разных формах помогает учитель физической культуры.

Занятия физическими упражнениями и играми в режиме продленного дня существенно отличаются от уроков физической культуры, для которых характерна строгая регламентация, как содержания, так и структуры организации. Учитывая интересы учащихся, учитель стремится вызвать у них творческую самостоятельность, активность. Когда занятия эмоциональны и доступны, они в большей степени отвечают основной цели – обеспечению активного отдыха учащихся, повышению двигательной подготовленности, укреплению здоровья и физического развития [2, 5, 7].

2. Особенности организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий во внеучебное время: занятия в кружках, спортивных секциях, факультативные занятия, соревнования по различным видам спорта, дни здоровья

ДА является обязательным условием жизнедеятельности, оказывает оздоровительное влияние на растущий организм только в диапазоне оптимальных величин. Физические нагрузки являются мощным биологическим регулятором правильного роста и развития детей. Нормы ДА выражаются общим числом суточных локомоций и общей продолжительности двигательного компонента в режиме дня. Суммарная величина локомоций с возрастом увеличивается, а продолжительность двигательного компонента уменьшается. Физическая активность зависит от социальных факторов. В сутки у детей 7–10 лет она должна составлять – 15–20 тыс. шагов (4–5 час.); в 11–14 лет – 18–25 тыс. шагов (3,5–4,5 час.); в 15–17 лет для юношей – 25–30 тыс. шагов (3–4 час.), для девушек – 20–25 тыс. шагов (3–3,5 час.).

Неблагоприятные условия могут задерживать развитие тех или иных способностей. ДА в школе при традиционном режиме составляет 50–60 % естественных потребностей в движении. Детям не хватает физических движений, дефицит движений составляет у младших школьников – 50 %, у средних школьников – 60 %, у старших школьников – 70 %. Для того, чтобы реализовать естественную потребность необходимо целенаправленно увеличивать ДА до 12–15 часов в неделю. Урок физической культуры лишь на 10–12 % компенсирует гигиеническую норму движений. Для обеспечения учащихся гигиенической нормой движений необходимо активизировать двигательный режим школьника. Он должен органически вписываться в рамки учебной деятельности (учебного дня), продленного дня и самостоятельных занятий. Наиболее благоприятное влияние оказывает проведение занятий на свежем воздухе. Физическая активность реализуется, прежде всего, в организованных формах: на уроках физической культуры, физкультпаузах, активного отдыха, турпоходах т.д. На занятиях в спортивных секциях, в ДЮСШ, утренней зарядке. В физическом труде в домашних условиях, помощи старшим в саду, огороде, на даче.

Спортивные секции организуются в первую очередь по видам спорта, которые составляют основу содержания образовательного процесса по физическому воспитанию, имеющим глубокие традиции в школе, а также по тем видам спорта, которые пользуются популярностью у учащихся и для которых имеются необходимые условия. Учебно-тренировочный процесс проводится по программам для ДЮСШ с учетом возрастных групп и спортивной квалификации занимающихся, направлен на достижение высоких спортивных результатов. В процессе их работы решаются следующие основные задачи: а) приобщить наиболее подготовленных школьников к систематическим занятиям спортом; б) содействовать совершенствованию учащихся в избранном виде спорта и на этой основе выполнению требований спортивной классификации; в) готовить школьников к участию в районных (городских) соревнованиях за команды школы; г) содействовать приобретению знаний и навыков инструкторской работы и судейства соревнований.

В секцию принимаются школьники основной медицинской группы, получившие допуск врача к занятиям. Проведение конкурсного отбора нежелательно, так как это противоречит основным задачам внеклассной работы.

Секции общей физической подготовки и оздоровительной направленности организуются для занятий учащихся имеющих низкий уровень физической подготовленности, желающих укрепить себя физически. Основу содержания занятий в таких группах могут составить упражнения из различных видов спорта, меняющиеся в зависимости от времени года, упражнения атлетической гимнастики или другие.

Основные задачи: а) приобщить возможно большее количество учащихся к систематическим организационным занятиям физическими упражнениями и содействовать в выборе спортивной специализации; б) улучшить физическую подготовленность учащихся и на этой основе содействовать их общему физическому развитию и успешному выполнению требований учебной программы.

При определении содержания занятий целесообразно предусмотреть некоторое опережение порядка прохождения разделов и видов упражнений школьной программы. Это позволит обеспечить своевременность подготовки учащихся к усвоению учебного материала на уроках.

Группы формирования здорового образа жизни организуются для изучения различных систем физических упражнений, способствующих организации здорового образа жизни, профилактике заболеваний с помощью физических упражнений.

Группы начальной спортивной подготовки организуются преимущественно по видам спорта, включенными в учебный процесс по физическому воспитанию, не успевающих освоить программу, доступную большинству учащихся. Занятия проводятся как дополнительные к учебным занятиям по физическому воспитанию.

Исключительная роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями учащихся принадлежит внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе. Физкультурно-оздоровительные мероприятия, как правило, охватывают всех учащихся каждой школы.

В соответствии с новыми, более сложными требованиями к постановке физического воспитания подрастающего поколения большую актуальность приобретает задача организации и проведения всех форм физкультурно-оздоровительной работы в школе. Основная цель которой, дать каждому ученику возможность получить максимальные физические нагрузки. Эта благородная цель может быть достигнута лишь при эффективном использовании каждой школой имеющихся условий и большого желания учителей физической культуры, всего коллектива в проведении физкультурной паузы, гимнастики до учебных занятий, простейших игр на открытом воздухе на больших переменах и др. мероприятий, не требующих дорогостоящего оборудования, специальных сооружений, многочисленного спортивного инвентаря.

Соревнования в школе содействуют повышению физической подготовленности школьников, спортивной квалификации, дают возможность объективно оценить качество спортивной работы в школе, а также содействуют пропаганде физической культуры.

Внутри школьные соревнования проводятся внутри классов или отдельными группами учащихся, между классами. Внутри школьные соревнования могут быть спортивные и спортивно-оздоровительные (спартакиады здоровья, соревнования «лыжня для всех», за звание «лучший спортивный класс» и т.п.). Большую часть соревнований надо проводить в школе или организовывать встречи с командами рядом расположенных школ. В первую очередь планировать соревнования по тем видам упражнений, которые входят в школьную программу.

Межшкольные товарищеские встречи можно проводить по разным видам спорта. Условия разрабатываются представителями школ. Календарь соревнований должен быть утвержден в первой декаде сентября, положение о каждом

соревновании доведено до сведения учителей и учащихся не позднее, чем за 2 месяца до их проведения. Соревнования проводятся во внеурочное время.

Праздники физической культуры – это массовые зрелищные мероприятия показательного характера, способствующие пропаганде физической культуры. Праздники обычно посвящаются выдающимся событиям в жизни страны, в международной жизни спорта, коллектива школы, знаменательным датам. Праздники приобретают оздоровительное значение при условии насыщения их мероприятиями, в которых могут принимать активное участие все зрители (простейшие подвижные игры, конкурсы на лучшее выполнение упражнений типа физкультурной паузы и т.п.). В программу праздника нецелесообразно включать массовые соревнования школьников, требующие большего количества времени.

Дни здоровья и спорта должны проводиться во всех общеобразовательных школах, как массовые физкультурно-оздоровительные, спортивные и туристические мероприятия. За весь учебный год следует организовать один-два дня здоровья и спорта для учащихся I–XI классов.

Во время соревнований и игр организаторам необходимо учитывать уровень физической подготовленности школьников и особенности их физического развития.

Для того чтобы выполнить намеченные мероприятия необходимо установить строгую взаимосвязь между различными формами занятий учащихся физической культурой. Это значит: при планировании определить последовательность выполнения ее разделов, каждый из которых имеет свои конкретные задачи и цели, вместе с тем является частью первого.

Вначале планируется учебная работа, затем внеурочные формы занятий физической культурой.

Соревнования, спортивные праздники, слеты планируются как итог всей работы по физическому воспитанию в школе за определенный период – четверть, полугодие, год.

Важно планировать работу по программе так, чтобы создать целостный физкультурно-оздоровительный режим, который охватывал бы все формы занятий школьников физической культурой и спортом, вне зависимости от места и времени их выполнения [2, 3, 4].

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Мухина, М. П. Физкультурное образование школьников : учеб. пособие / М. П. Мухина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2014. – 400 с.

2. Гужаловский А.А., Бойченко С.Д. «Программа и методические рекомендации по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе». – Мн., 1989.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». – М., 2000.

4. Круцевич Т.Ю. «Теория и методика физического воспитания». – Киев.

5. Олимпийские игры. Познавательная-игровая деятельность. 1–11 классы / авт.-сост.: Н. В. Барминова [и др.]. – Волгоград : Учитель, [2014]. – 290 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культ. – М., 1991.
7. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А. Н. Каинов. – 2-е изд. – Волгоград : Учитель, 2013. – 167 с.
8. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техникумов физ. культ. / под ред. А.А. Гужаловского. – М., 1986.
9. Комков, А. Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности школьников : монография / А. Г. Комков. – СПб : СПб-НИИФК, 2002. – 228 с.
10. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры / авт.-сост. М. В. Видякин. – Волгоград : Учитель, 2007. – 127 с.
11. Физическая культура. 2–4 классы. Уроки двигательной активности / авт.-сост. Е. М. Елизарова. – Волгоград : Учитель, 2013. – 95 с.
12. Умняшова, И. День здоровья в школе / И. Умняшова, Т. Алимова // Воспитание школьников. – 2006. – № 1. – С. 11–12.
13. Фокина, Е. М. Проблема здоровья школьников и роль спортивных танцев в сохранении и укреплении здоровья детей в условиях образовательного пространства / Е. М. Фокина // Молодой ученый. – 2013. – № 8. – С. 508–511.
14. Гришанова, Н. В. Уровень физической подготовленности девочек среднего и старшего школьного возраста в учреждениях общего среднего образования / Гришанова, Н. В. // Мир спорта. – 2018. – № 4. – С. 66–69.
15. Дрозд, О. Ф. Круговая тренировка как средство развития физической подготовленности учащихся : квалификац. работа / Д. Ф. Дрозд. – Минск : БГПУ, 2017. – 10 с.
16. Снежицкий, П. В. Индивидуализация двигательных режимов школьников / П. В. Снежицкий // Мир спорта. – 2016. – № 4. – С. 40–45.

Тема 19. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО, СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования: дни здоровья, спортивные праздники, занятия в ФОГ, группы профессионально-прикладной подготовки, секции по видам спорта, соревнования, спартакиады, универсиады.

1. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования: дни здоровья, спортивные праздники, занятия в ФОГ, группы профессионально-прикладной подготовки, секции по видам спорта, соревнования, спартакиады, универсиады

В требованиях государственного образовательного стандарта среднего специального и высшего образования, предъявляемых к знаниям и умениям по циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, указано, что в области физической культуры учащийся и студент должен:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовки специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределения в физической культуре;
- приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 15 октября 1998г. № 1574 «О мерах повышения эффективности физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов». Собрание Указов Президента, постановлений Совета Министров РБ. 1998г. № 29. С. 50–52.

Обучение в учебных заведениях профессионально-технического образования ведется на основе общего среднего и общего базового образования и обеспечивает получение профессии и общего среднего образования или только профессии.

Для большинства обучающихся учреждений среднего специального образования занятия физической культурой сегодня являются основным средством сохранения и поддержания здоровья. Но 1–2-х занятий в неделю недостаточно, чтобы уровень работоспособности учащихся оставался высоким [10, 11, 12].

Физкультурно-оздоровительная работа в системе среднего профессионального образования осуществляется на протяжении всего периода обучения по расписанию учебного дня и во внеурочное время в соответствии с государственной программой физического воспитания обучающихся при получении профессионально-технического и среднего образования. Содержание учебного материала каждого из ее разделов имеет преемственность с программой по физическому воспитанию общеобразовательной школы.

Цель физического образования личности – формирование научно-диалектического мировоззрения обучающихся в сфере физической культуры. Овладение ими средствами, методами и формами индивидуальной двигательной деятельности, умениями направленно использовать эту деятельность для собственного духовного, социального и физического развития, укрепления и сохранения здоровья.

Цель – укрепить здоровье, повысить уровень физического состояния и работоспособность. Удовлетворить потребности отдельных обучающихся и общества в формировании духовно и физически развитого человека и его активной жизненной позиции.

Задачи физического воспитания:

1. Формирование осознанной потребности в физической культуре, здоровом образе жизни.

2. Обучение прикладным двигательным умениям и навыкам, необходимых в жизни и конкретной трудовой деятельности и при прохождении военной службы.

3. Всестороннее развитие физических качеств и обеспечение на этой основе крепкого здоровья и высокой работоспособности учащихся.

4. Совершенствование в избранном виде спорта.

Для практического решения поставленных задач используются средства физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

Помимо глубоких профессиональных знаний по избранной специальности такой специалист должен обладать высокими физическими кондициями и работоспособностью, личной физической культурой, духовностью, неформальными лидерскими качествами.

Структура физической культуры студентов включает три относительно самостоятельных блока:

- физическое воспитание;
- студенческий спорт;
- активный досуг.

Цель физического воспитания в учреждении высшего образования – содействовать подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов. При изучении курса физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

- знание и соблюдение основ здорового образа жизни;
- знание основ организации и методики наиболее эффективных видов и форм рациональной двигательной деятельности и умение применять их на практике;
- знание основ методики оздоровления и физического совершенствования традиционными и нетрадиционными средствами и методами физической культуры;
- знание основ профессионально-прикладной физической подготовки и умение применять их на практике;
- знание основ физического воспитания разных слоев населения;
- привитие стойкой привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями с использованием различных рациональных форм;
- систематическая физическая тренировка с оздоровительной или спортивной направленностью;
- выполнение нормативов профессионально-прикладной психофизической подготовленности;

– информирование о главных ценностях физической культуры и спорта.

Студенческий спорт представляет собой обобщенную категорию деятельности студентов в форме соревнования и подготовки к нему с целью достижения высоких результатов в избранной спортивной специализации.

В сфере активного досуга реализуются биологические, социальные и духовные потребности студентов в ДА, здоровом образе жизни, получении удовольствия от занятий различными формами физической культуры.

Практическая физическая подготовка играет базовую, оздоровительную роль в формировании производительной результативности будущего специалиста.

На основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинской группам, которые распределяются в учебные группы общей физической подготовки (ОФП), профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и в группы по видам спорта. Студентов подготовительной медицинской группы рекомендуется объединять в отдельные группы ОФП и ППФП.

На специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования к специальной медицинской группе.

На спортивное учебное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, которые имеют соответствующий уровень физического развития и физической подготовленности и желают углубленно заниматься одним (или несколькими) из видов спорта, по которым проводятся учебно-тренировочные занятия в данном учебном заведении.

Основной формой физического воспитания учреждений среднего специального и высшего образования являются учебные занятия. Они включаются в общее учебное расписание и обеспечиваются преподавателями кафедры физического воспитания и спорта в течение всего периода обучения, кроме выпускного курса.

В программный материал для изучения входят: теоретический, методический и практический разделы для освоения студентами всех отделений. Количество тем, часов и содержание разделов могут варьироваться с учетом особенностей учреждений образования, их спортивной базы, подготовленности и специализации преподавательского состава кафедр физического воспитания и спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Для формирования гармонически всесторонне развитой личности человека (еще классики подчеркивали) необходимо воздействие трех основных видов деятельности:

- умственного обучения;
- трудового обучения;
- физического воспитания.

Обучающиеся средних специальных учебных заведений уже с 15–16 лет имеют гигиенически целесообразное их сочетание т.к. в процессе трудовой деятельности подчиненной целям производства происходит процесс развития не только профессионально важных качеств, но и основных сторон физической подготовленности, осуществляется тренировка важнейших функциональных

систем организма. Поэтому большую оздоровительную роль играет профессиональная, трудовая подготовка рабочих. Оздоровительное значение трудовой деятельности особенно важно в связи с массовой гипокинезией учащейся молодежи [14, 15, 16].

В учреждениях среднего специального и высшего образования средства ППФП включаются в подготовительную часть занятия по физическому воспитанию или проводятся как отдельные занятия, на которых совершенствуются необходимые психофизические качества. Специальные упражнения подбираются, прежде всего, с учетом рода трудовой деятельности – это имитация основных движений присущих данному виду труда, но могут быть направлены на тщательную проработку отдельных мышечных групп.

Уроки профессионально-прикладной направленности проводятся с подростками, юношами, взрослыми. Характерной особенностью уроков ППФП является обучение двигательным действиям, имеющим сходство с профессиональной деятельностью и обеспечение необходимой физической и волевой подготовки [3].

ППФП содержит материал, способствующий развитию физических качеств и психофизических функций, необходимых в конкретной трудовой деятельности, а также формирование двигательных умений и навыков прикладной направленности. Удельный вес ППФП различен в зависимости от периода обучения. На первом и втором годах обучения ее объем составляет 30–40 % времени, на 3-м – 50–60 %. Увеличение содержания средств ППФП происходит постепенно. Наиболее высокого уровня развития профессионально важных качеств учащиеся должны достигнуть к концу 2-го года обучения. Задача 3-го года состоит в том, чтобы удержать достигнутый уровень до начала самостоятельной работы.

Для развития профессионально важных качеств в процессе физического воспитания должны использоваться тренажеры и многокомплектное спортивное оборудование.

В процессе занятий физическими упражнениями обучающиеся должны приобрести необходимые для хорошего освоения профессии двигательные навыки, при помощи методов физической тренировки отшлифовать их, подготовить ЦНС и другие функциональные системы организма к тому, чтобы они смогли обеспечить высокую трудоспособность будущего специалиста.

Весь процесс физического воспитания в учреждении среднего специального образования осуществляется с учетом специфических особенностей и требований определенных профессий.

Вопросы современного производства требуют от организма рабочих высоких способностей приспосабливаться к неблагоприятным условиям внешней среды, сохраняя при этом устойчивую работоспособность. Для этого необходимо значительное развитие приспособительных (защитных) сил организма, обеспечиваемых механизмами неспецифической реактивности.

Чтобы подготовить организм к конкретному виду труда нужно заниматься физическими упражнениями совершенно определенными, выбор которых диктует запросы профессии, рассматриваемой в категориях профессионально

важных двигательных качеств и особенностей реактивности организма, обеспечивающих эти качества. Только такие упражнения смогут обеспечить эффективное осуществление принципа ППФП. Громадное разнообразие профессий, различающихся по психофизиологическим характеристикам и условиям труда, требует дифференцированного подхода к решению задач ППФП. Однако при всей специфичности задач, определяемых различными требованиями каждой из профессий, основу ППФП составляет разностороннее развитие физических и психических качеств, а также двигательных навыков – ОФП обучающихся. ОФП является не элементом, не составной частью, а основой, базой профессионально-прикладной направленности физического воспитания.

ППФП – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда.

ППФП – специфический вид физического воспитания, непосредственно и органически связанный с настоящей или будущей профессиональной деятельностью [6, 13, 14].

Для учреждений среднего специального образования характерны занятия урочного типа, такие как:

- уроки ОФП;
- уроки с лечебной целью;
- методические уроки.

Занятия неурочного типа:

- утренняя гимнастика до занятий;
- физкультурные паузы и минутки;
- развлечения;
- игры;
- турпоходы;
- соревнования и др.

Эти занятия могут быть эпизодическими и систематическими. Неурочные формы играют вспомогательную роль в решении задач физического воспитания и дополняют уроки. Однако, нередко они приобретают вполне самостоятельное значение, полностью обеспечивая физкультурные потребности определенных слоев населения.

В уроках физической культуры с учащимися используются основные виды физического воспитания:

- гимнастика;
- элементы художественной гимнастики, ритмическая гимнастика;
- легкая атлетика;
- спортивные игры;
- лыжи;
- ППФП;
- плавание;

– единоборства.

Вводная гимнастика – проводится в течение 5–7 минут перед началом работы в мастерских и на производстве. Она стимулирует функциональные возможности организма до уровня, обеспечивающего быстрое вхождение в работу и высокую работоспособность обучающихся в течение дня.

Физкультпауза – проводится в течение 6–8 минут в учебных мастерских и на производстве в середине учебного дня или рабочего дня, а также после утомительной работы, длительных неподвижных или ограниченно подвижных поз, вызывающих чрезмерное напряжение отдельных групп мышц и психических процессов. Она предупреждает утомление и восстанавливает работоспособность обучающихся.

Физические упражнения на удлинённых (подвижных) переменах – проводятся комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, игры по музыку, комплексы упражнений игрового характера и др.

Физкультминутки – это сокращённый вариант физкультпаузы.

Утренняя зарядка (гимнастика) – проводится в течение 20–30 минут в домашних условиях или при пребывании в студенческих общежитиях и проводят ее общественные инструкторы. Она помогает преодолеть остатки сонного состояния, заторможенность, переход к бодрствованию.

Занятия в группах (секциях) ОФП. Основной задачей занятия является рациональное использование свободного времени, укрепление здоровья и профилактика заболеваний, разностороннее физическое развитие, улучшение двигательной функции и повышение общей работоспособности.

Занятия в спортивных и туристских секциях. В спортивных секциях обучающиеся повышают свое спортивное мастерство, готовятся к выполнению разрядных норм и требований в избранном виде спорта и к участию в спортивных соревнованиях как внутри учебного заведения, так и в проводимых вышестоящими спортивными организациями.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями дополняют уроки физической культуры. Обучающиеся совершенствуют физические качества и двигательные навыки, закрепляют теоретический и практический материал по предмету, готовятся к сдаче учебных нормативов. Содержание самостоятельных занятий разрабатывается с учетом физической подготовленности конкретного обучающегося, а их эффективность проверяется преподавателем на уроках физической культуры.

Массовые спортивные и туристские мероприятия включают в себя:

– дни здоровья и спорта, в которых принимает участие весь контингент учебного заведения; проводится 1 раз в месяц;

– соревнования по видам спорта: соревнования в программе спартакиады учащихся профтехобразования; массовые соревнования под девизом «Стартуют все», соревнования по спортивным играм и профессионально-прикладным видам спорта; соревнования по летним и зимним видам спорта и др.;

– туризм: туристские походы, турслеты и соревнования (по туристским навыкам, по туристской технике и по ориентированию на местности).

В учреждениях высшего образования учебные занятия по физической культуре являются основной формой физического воспитания. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом, туризмом способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых обучающихся.

В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секции.

Физические упражнения в режиме дня (зарядка, занятия с отягощениями, оздоровительный бег, ходьба) направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности обучающихся. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом университета на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации.

Спортивные секции. Большое место в жизни коллектива физической культуры университета занимает учебно-тренировочная работа в различных спортивных секциях спортивного клуба. Спортивные секции рекомендуется создавать, прежде всего, по таким видам спорта, которые лучше всего обеспечивают разностороннюю физическую подготовку, повышают уровень физической и умственной работоспособности человека, укрепляют здоровье.

Учебные группы спортивных секций организуются по тем видам спорта, для которых в университете имеется материальная спортивная база и возможность обеспечить занятия квалифицированным тренерским составом. Комплекуются они по полу и уровню спортивной квалификации занимающихся (по наличию спортивных разрядов и званий). Число занимающихся в группе и количество часов учебных занятий в неделю на одну группу зависят от спортивной подготовленности занимающихся и регламентируются постановлениями вышестоящих спортивных и профсоюзных организаций.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Бушма, Т. В. Технология конструирования учебных программ по аэробике для студентов технического университета / Т. В. Бушма, Е. Г. Зуйкова, А. Ю. Липовка // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3. – С. 34–40.
2. Венгерова, Н. Н. Физкультурно-оздоровительные технологии для студентов высшей школы : монография / Н. Н. Венгерова. – СПб. : СПбГИЭУ, 2011. – 214 с.
3. Шутова, Т. Н. Физкультурно-оздоровительные технологии в укреплении состояния здоровья студентов и сотрудников вуза / Т. Н. Шутова, Л. Б. Андрущенко, С. Ю. Витько // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5. – С. 261.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник для высших учебных заведения физического воспитания и спорта. Т. 2. – Киев, 2003.
6. Григоревич Е.С., Переверзев В.А., Трофименко А.М. Физическая культура в жизни студентов: учебно-методическое пособие. – Мн.: МГМИ, 2000. – 43 с.
7. Кряж В.Н., Трофименко А.М. Физическое воспитание студентов: учебно-методическое пособие для преподавателей физического воспитания вузов и студентов. – Мн, 1993. – 27 с.
8. Евменчик, И. В. Модель компетентности самоконтроля физического состояния студентов специального учебного отделения / И. В. Евменчик // Мир спорта. – 2017. – № 3. – С. 41–46.
9. Гужаловский А.А. Новые подходы в системе организации образовательного процесса в физкультурном ВУЗе. – Мн., 2002.
10. Коледа В.А. Программное содержание учебного материала по физическому воспитанию студентов. Журнал «Мир спорта», 2002.
11. Лубышева Л.И., Грузных Г.М. О программных основах вузовского физкультурного воспитания. – ТипФК, 1990, № 3.
12. Полневский С.А., Старцева П.Д. Физкультура и профессия. – М., 1998.
13. Наскалов, В. М. Структура и содержание системы эколого-ориентированного физического воспитания студентов / В. М. Наскалов, Т. П. Юшкевич // Мир спорта. – 2017. – № 2. – С. 36–40.
14. Физическое воспитание учащейся молодежи: учебное пособие для занятий по физическому воспитанию в ВУЗах, ССУЗах, ПТУ. – Мн., 1996. – 123 с.
15. Масловская, Ю. И. Обоснование модели применения соревновательного метода в физическом воспитании студентов / Ю. И. Масловская // Мир спорта. – 2017. – № 2. – С. 41–46.

16. Евменчик, И. В. Модель компетентности самоконтроля физического состояния студентов специального учебного отделения / И. В. Евменчик // Мир спорта. – 2017. – № 3. – С. 41–46.

17. Максимук, О. В. Изучение мотивации студентов к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу / О. В. Максимук, Е. П. Врублевский // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 3. – С. 40–43.

18. Прохоров, Ю. М. Организационные и содержательные аспекты формирования физической культуры личности студента (на примере ВГУ имени П. М. Машерова) / Ю. М. Прохоров // Мир спорта. – 2016. – № 4. – С. 27–32.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ТЕЗИСЫ ЛЕКЦИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 5

Содержательный модуль 8 (СМ-8)

«Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства и в местах массового отдыха»

4 КУРС

Тема 34. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, РУКОВОДСТВО И НОРМАТИВНОЕ ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства и в местах массового отдыха: цель, задачи, пути реализации.
2. Руководство и основные направления развития и организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.
3. Нормативное правовое регулирование физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства и в местах массового отдыха.

1. Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства и в местах массового отдыха: цель, задачи, пути реализации

Социально-экономические преобразования, произошедшие в белорусском обществе за последние 30 лет, привели к практически полному распаду существовавшей в советский период ведомственно-территориальной модели организации массового физкультурно-спортивного движения.

Физкультурно-спортивные организации потеряли большую часть финансирования из госбюджета, внебюджетных источников из профсоюзного бюджета, в результате чего произошел целый ряд деструктивных изменений в постановке массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в трудовых и производственных коллективах, в учебных заведениях и по месту жительства.

В сложившейся ситуации, рассматривая физическую культуру и спорт, как наименее затратное и наиболее эффективное средство укрепления здоровья и профилактики асоциального поведения среди населения, государство определяет в качестве приоритетного направления социальной политики – развитие физкультурно-оздоровительной и спортивной работы по месту жительства как

основной формы, способной обеспечить максимальное привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Для решения проблемы обеспечения единства в достижении цели управления физической культурой и спортом в стране разработана система взаимодействия, между всеми субъектами организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы по месту жительства. Её основу составляет деятельность центров физкультурно-оздоровительной работы (ЦФОР) и физкультурно-оздоровительных центров (ФОЦ).

Целью физкультурно-оздоровительной работы (ФОР) с населением по месту жительства является повышение качества жизни населения страны путём организации активного досуга и привлечения к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Задачи ФОР с населением по месту жительства:

- развитие физкультурно-оздоровительной инфраструктуры в стране;
- разработка и внедрение современных технологий организации физкультурно-оздоровительной работы с населением;
- развитие кадрового потенциала бюджетных учреждений физической культуры и спорта;
- пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта среди населения.

Пути достижения цели и решения задач:

- разработка нормативных и правовых актов, а также законодательных инициатив, обеспечивающих привлечение инвестиций в спортивно-оздоровительные объекты и физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- совершенствование системы проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- создание общественных физкультурно-спортивных клубов;
- организация мониторинга физической подготовленности населения;
- развитие системы физкультурно-оздоровительных услуг, предоставляемых населению;
- оказание поддержки коммерческим и общественным организациям, осуществляющим социально-значимую работу в области физической культуры и спорта по месту жительства, производящим простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- строительство, ремонт и реконструкция плоскостных спортивных сооружений на дворовых территориях;
- строительство крытых спортивных объектов (ангарного типа) в микрорайонах;
- строительство, ремонт и реконструкция пришкольных стадионов, спортивных сооружений парков, пляжей и других мест активного отдыха;
- организация баз проката спортивного инвентаря;
- создание системы конкурсов на лучшую организацию физкультурно-оздоровительной работы, строительства и содержания объектов спорта;
- производство спортивного инвентаря массового пользования;

- организация и проведение курсов повышения квалификации для физкультурных кадров;
- организация и проведение курсов профессиональной переподготовки для физкультурных работников, не имеющих профильного образования;
- организация и проведение смотров-конкурсов на лучшего спортивного организатора;
- совершенствование работы средств массовой информации по созданию привлекательности физической культуры и спорта в обеспечении здоровья белорусов;
- обеспечение выпусков теле - и радиопередач, пропагандирующих физическую культуру и спорт, здоровый образ жизни;
- совершенствование рекламной привлекательности объектов спорта.

Выполнение целевых установок и мероприятий позволит:

1. Увеличить численность, занимающихся физической культурой и спортом по месту жительства в организованных группах, секциях, командах.
2. Увеличить численность, участвующих в спортивных соревнованиях «Золотая шайба», «Кожаный мяч», физкультурно-оздоровительных мероприятиях, круглогодичных спартакиадах.
3. Увеличить общую площадь действующих плоскостных спортивных сооружений.
4. Обеспечить развитие сети баз проката спортивного инвентаря.
5. Увеличить удельный вес населения систематически занимающегося физическим упражнениями.
6. Повысить кадровый потенциал специалистов бюджетных учреждений, осуществляющих физкультурно-спортивную работу по месту жительства;
7. Усовершенствовать систему организации физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства;
8. Усовершенствовать систему взаимодействия субъектов сферы физической культуры и спорта, а также пропаганды физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства.

Основные понятия:

Местожительства (также местожителство, лат. *domicilium*) – место, где человек (гражданин) постоянно или преимущественно проживает.

Помещение, в котором он обитает, он может занимать в качестве собственника, по договору найма (поднайма), договору аренды либо на иных основаниях, предусмотренных законодательством – жилой дом, квартира, служебное жилое помещение, специализированные дома (общежитие, гостиница-приют, специальный дом для одиноких и престарелых, дом-интернат для инвалидов, ветеранов и др.), а также иное жилое помещение.

Места массового отдыха населения

Согласно п. 2.2 Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.1.6.1032-01 «Гигиенические требования к обеспечению качества атмосферного воздуха населенных мест», к местам массового отдыха населения следует относить «территории, выделенные в генпланах городов, схемах рай-

онной планировки и развития пригородной зоны, решениях органов местного самоуправления для организации курортных зон, размещения санаториев, домов отдыха, пансионатов, баз туризма, дачных и садово-огородных участков, организованного отдыха населения (городские пляжи, парки, спортивные базы и их сооружения на открытом воздухе)».

Необходимость ведения ФОР с населением по месту жительства и в местах массового отдыха диктуется научно-обоснованными минимальными требованиями к объемам двигательной активности (ДА) населения:

В оздоровительных целях рекомендуется следующий недельный объем ДА для людей разного возраста (ВНИИФК, 1984):

- Дошкольники – 21–28 ч;
- Школьники – 14–21ч;
- Учащиеся ССУЗов 10–14 ч;
- Студенты – 10–14 ч;
- Служащие – 6–10 ч.

Основные объекты, предназначенные для организации ФОР – физкультурно-спортивные сооружения (ФСС).

Основные субъекты предоставления физкультурно-оздоровительных услуг населению – физкультурно-оздоровительные и спортивные организации.

К организациям, целенаправленно предоставляющим физкультурно-оздоровительные услуги населению, относятся:

- Физкультурно-оздоровительные и спортивно-оздоровительные центры (ФОЦы, СОЦы);
- Физкультурно-оздоровительные и спортивно-оздоровительные комбинаты, комплексы (ФОКи, СОКи);
- Центры физкультурно-оздоровительной работы (ЦФОР);
- Физкультурно-спортивные клубы (ФСК);
- Фитнес-центры.

Государственная политика в сфере ФКиС:

Цель – развитие и поддержка ФКиС.

Основные направления:

- Создание условий всем категориям и группам населения для занятий ФКиС;
- Вовлечение населения в занятия ФКиС;
- Учет интересов граждан при разработке и реализации гос. и местных программ развития ФКиС;
- Обеспечение безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий;
- Популяризация ФКиС, ЗОЖ;
- Финансирование ФКиС за счет средств республиканского и местного бюджетов и др. источников (ст. 9 Закона РБ «О физической культуре и спорте»).

Финансирование ФКиС осуществляется за счет:

- Средств республиканского бюджета

- Местных бюджетов
- Организаций ФКиС
- Безвозмездной (спонсорской) помощи

Иных источников, не запрещенных законодательством (ст.10 Закона РБ «О физической культуре и спорте» - 2 ред. и ст 65 – 3 ред.)

В Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 15.01.2014, ст. 4 закреплено:

Каждый гражданин Республики Беларусь имеет право на занятия физической культурой и спортом. Право граждан РБ на занятия ФКиС обеспечивается государством посредством создания необходимых условий для его реализации, проведения государственной политики в сфере физической культуры и спорта. Иностранцы граждане и лица без гражданства на территории РБ пользуются правами в сфере ФКиС наравне с гражданами РБ.

Особенность ФОР с населением – охватывает представителей всех категорий населения независимо от возраста, пола, состояния здоровья.

2. Основные направления развития и организации ФОР с населением по месту жительства

В Государственной программе развития физической культуры, спорта и туризма Республики Беларусь до 2002 года (разделе 1. «Развитие физической культуры населения», п. 1.2. «Физическая культура и спорт по месту жительства») – сформулированы следующие направления развития ФОР с населением по месту жительства:

Основные направления организации ФОР:

1. Ресурсное обеспечение (материально-техническое, научно-методическое, кадровое, информационное).
2. Организация групповых учебно-тренировочных занятий.
3. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.
4. Создание условий для самостоятельных занятий.
5. Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ).

Государственное регулирование и управление в сфере ФКиС и ФОР как одной из составляющих этой отрасли, осуществляют:

- Президент Республики Беларусь;
- Совет Министров РБ;
- Министерство спорта и туризма РБ;
- Иные республиканские органы государственного управления;
- Местные исполнительные и распорядительные органы в соответствии с законодательством (ст.10 Закона РБ «О физической культуре и спорте», 2 ред.и ст. 11 – 3 ред.).

Общественное регулирование и управление в сфере ФКиС и, соответственно, ФОР осуществляют:

- Национальный олимпийский комитет (НОК) РБ;
- Паралимпийский комитет РБ;

- Федерации (союзы, ассоциации) по видам спорта;
- Профессиональные союзы в пределах полномочий;
- Специальное олимпийское движение в РБ;
- Организации, возглавляющие дефолимпийское движение в РБ;
- Государственно-общественные объединения, осуществляющие развитие технических, авиационных, военно-прикладных и иных видов спорта (ст.11 Закона РБ «О физической культуре и спорте»).

К основным факторам, способствующим эффективной организации ФОР, относятся:

- Нормативное правовое обеспечение;
- Материально-техническое обеспечение – прежде всего это наличие спортооружений с их полным оснащением;
- Научно-методическое обеспечение;
- Кадровое обеспечение;
- Финансовое обеспечение.

3. Нормативное правовое регулирование ФОР с населением по месту жительства и в местах массового отдыха

Нормативный правовой акт (неправильно – нормативно-правовой акт) – официальный документ установленной формы, принятый в пределах компетенции уполномоченного государственного органа (должностного лица), иных социальных структур (муниципальных органов, профсоюзов, акционерных обществ, товариществ и т. д.) или путём референдума с соблюдением установленной законодательством процедуры, содержащий общеобязательные правила поведения, рассчитанные на неопределённый круг лиц и неоднократное применение.

Роль государства в организации ФОР с населением.

Государственная политика в области физической культуры и массового спорта направлена, прежде всего, на укрепление здоровья нации.

В Конституции Республики Беларусь (статья 45) записано, что: «Право граждан Республики Беларусь на охрану здоровья обеспечивается также развитием физической культуры и спорта, мерами по оздоровлению окружающей среды, возможностью пользования оздоровительными учреждениями, совершенствованием охраны труда»

Направленность и содержание документов, регламентирующих деятельность в сфере ФОР:

Регламентирование деятельности в сфере ФОР нашло свое отражение в следующих государственных документах:

- Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» 14.01.2014;

- Постановление Кабинета министров Республики Беларусь «О совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в городах и городских поселках Республики» от 27 ноября 1996 г., №760;

– Постановление Совета министров Республики Беларусь «О некоторых вопросах финансирования воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства» от 28 июня 2004 г., №766;

– Приказ Министерства спорта и туризма Республики Беларусь «Об организации и предоставлении платных физкультурно-оздоровительных услуг населению средствами физической культуры и спорта» от 30 июня 1997 г., №832.

– Государственные программы развития физической культуры, спорта и туризма на (1997, 2003, 2007, 2011, 2015 г.);

– Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс РБ – 2008;

– и др. документы.

Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» (в ред. 2014 г.)

Статья 31. Физическая культура по месту жительства (основные положения).

Местные исполнительные и распорядительные органы создают условия для занятий населения физической культурой по месту жительства:

– создают и финансируют городские, районные физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комплексы), ФСК;

– устанавливают порядок оказания физкультурно-оздоровительных услуг;

– предоставляют помещения, физкультурно-спортивные сооружения (ФСС) организациям ФКиС для проведения ФОР и спортивно-массовой работы;

– организуют работу кружков, секций, групп по спортивным интересам;

– создают условия для занятий ФКиС в зонах отдыха;

– осуществляют иную деятельность, способствующую реализации гражданами права на занятие ФК.

Постановление Кабинета министров Республики Беларусь «О совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в городах и городских поселках Республики» от 27 ноября 1996 г., №760.

Основные положения.

В соответствии с поручением Президента РБ от 20 июня 1996 г. Кабинет министров постановляет:

– Облсполкомам и Минскому горисполкому поручено осуществлять руководство и финансирование ФОР;

– Местным исполнительным и распорядительным органам рекомендуется производить ежемесячные отчисления в размере 3 % от сумм основных эксплуатационных доходов, поступивших на расчетные счета ЖЭС, на развитие ФОР, оплату труда специалистов, приобретение спортивного оборудования и инвентаря;

– Министерству спорта и туризма осуществлять методическое руководство ФОР.

Постановление Совета министров Республики Беларусь «О некоторых вопросах финансирования воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства» от 28 июня 2004 г., №766.

Совет министров постановил:

– Рекомендовать Облисполкомам и Минскому горисполкому обеспечить с 1 июля 2004 г. финансирование воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства, оплату труда специалистов, приобретение спортивного оборудования и инвентаря за счет средств местных бюджетов.

Таким образом, пункт о «ежемесячных отчислениях в размере 3 %» признается утратившим силу.

Приказ Министерства спорта и туризма Республики Беларусь «Об организации и предоставлении платных физкультурно-оздоровительных услуг населению средствами физической культуры и спорта» от 30 июня 1997 г., №832.

Основные положения:

– Утверждены следующие документы:

Порядок предоставления платных физкультурно-оздоровительных услуг населению,

Положение о физкультурно-оздоровительных группах, секциях, клубах по спортивным интересам, школах здоровья,

Примерный перечень платных физкультурно-оздоровительных услуг и коммерческой деятельности в области ФКиС.

Этот приказ положил начало коммерческой деятельности в сфере ФОР в РБ.

Государственные программы развития физической культуры, спорта и туризма на (1997, 2003, 2007, 2011 г.г.).

В целях обеспечения развития ФКиС, реализации основных направлений государственной политики, решения актуальных проблем в сфере ФКиС, в РБ разрабатываются и утверждаются государственные программы развития ФКиС. Они принимаются не менее чем на 4 года и утверждаются Советом министров РБ.

Наряду с государственными программами существуют региональные (областные, городские, районные) программы развития ФКиС. Они утверждаются соответственно городскими, районными Советами депутатов, областными исполнительными комитетами (ст.10 Закона РБ «О физической культуре и спорте»).

В Государственных программах наряду с развитием спорта высших достижений и ресурсным обеспечением отрасли уделяется большое внимание развитию физической культуры населения по месту жительства, включая вопросы организационного и нормативного правового обеспечения. При этом указаны:

- наименования планируемых мероприятий;
- исполнители;

- сроки исполнения;
- источники финансирования;
- ожидаемые результаты.

Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс РБ.

Представляет собой совокупность программ и нормативов в качестве основы физического воспитания населения с учетом половозрастных и иных факторов.

(ст.29 Закона РБ «О физической культуре и спорте»).

Комплекс состоит из трех программ:

1. Физкультурно-оздоровительная и образовательная программа состоит из 6 ступеней, дифференцированных по различным возрастным группам граждан от 7 до 60 лет:

– «Олимпийские надежды» для детей 7–10 лет. Цель – формирование начального уровня физической культуры;

– «Спортивная смена» для детей 11–16 лет. Цель – формирование базового уровня физической культуры;

– «Физическое совершенство» для девушек и юношей 17–18 лет. Цель – формирование физической культуры личности с учетом профильной ориентации;

– «Здоровье, сила и красота» для граждан 19–22 лет. Цель – формирование повышенного уровня физической культуры личности с дифференцированной профессионально-прикладной направленностью;

– «Здоровье и красота» для граждан 23–29 лет, 30–39 лет, 40–49 лет;

– «Движение, здоровье и долголетие» для граждан 50–59 лет и старше.

Цель ступеней (5 и 6) – совершенствование физической культуры личности, необходимой для оздоровления, формирования здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки.

2. Программа физкультурно-спортивных многоборий.

Цель программы – развитие системы спортивных соревнований среди различных возрастных групп граждан. Программа состоит из летнего и зимнего многоборий «Здоровье», дифференцированных по возрастным группам и многоборья «Защитник Отечества» для юношей допризывного и призывного возраста.

3. Программа мотивации и дальнейшего стимулирования граждан, успешно выполнивших требования Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Цель программы – ориентация белорусских граждан на приоритет здорового образа жизни. В рамках мероприятий по реализации Комплекса предусматривается система мер по стимулированию и дальнейшей мотивации граждан, успешно выполнивших требования Комплекса (материальное поощрение работников за активные занятия физическими упражнениями, материальное поощрение руководителей за снижение общего уровня заболеваемости с временной утратой работоспособности, поощрение значками и удостоверениями).

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Асташина М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учеб. пособие / М.П. Асташина. – Омск : изд-во СибГУФК, 2014. – 188 с.
2. Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства: курс лекций / Т.В. Дорофеева, В.В. Леонова. – Минск: БГУФК, 2004. – 140 с.
3. Фурманов А.Г. Физическая рекреация: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, Мн., 2012 – 496 с.
4. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура. Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., ТЕСЕЙ, 2003. – 528 с.
5. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 14.01.2014, №2/2123 – 78с.
6. Рыжкин Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации: учебн. пос. – Спб: РГПУ им. А.И. Герцена. 1997. – 36 с.
7. Нормативные правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере физической культуры. – Мн., ГУ «РУМЦ», 2013
8. Филиппов Н.Н. Научно-педагогические основы физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства. - Мн.: Минсктип-проект, 2009.– 324 с.
9. Физкультурно-оздоровительная работа в детских и молодежных лагерях: учебное пособие для вузов / В.С. Макеева, М.А. Содомченко. – М.: Физическая культура, 2012. – 288 с.

Тема 35. ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Общая характеристика основных форм организации ФОР с населением.
2. Субъекты, предоставляющие физкультурно-оздоровительные услуги населению в Республике Беларусь.
3. Виды платных физкультурно-оздоровительных услуг населению.

1. Общая характеристика основных форм организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства

В основу классификации форм организации ФОР по месту жительства заложено 2 признака:

1. По способу существования. Можно выделить три формы ФОР: государственную, общественную, самостоятельную:

– государственная форма представлена деятельностью государственных организаций, прямо или косвенно участвующих в ФОР. Прежде всего, это ми-

нистерства спорта и туризма, здравоохранения, образования, жилищно-коммунального хозяйства и др.;

– общественная форма реализуется через деятельность таких общественных организаций, как профсоюзы, физкультурно-спортивные общества, физкультурно-спортивные клубы, коммерческие организации, молодежные организации и др.;

– самостоятельная форма может включать индивида, семью, группу самостоятельно занимающихся физическими упражнениями.

2. По способу организации выделяют 3 формы:

– групповые занятия;

– самостоятельные занятия;

– массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия (МФОМ).

Групповая форма является наиболее предпочтительной организационной формой физкультурно-оздоровительных занятий. Практическую часть этих занятий планирует и проводит специалист по физическому воспитанию. Это позволяет снизить к минимуму риск отрицательных эффектов физической тренировки. Именно под наблюдением специалистов должны заниматься начинающие, детренированные и лица с ослабленным здоровьем.

Группы для занятий создаются:

– в учреждениях и организациях;

– в учебных заведениях;

– на спортивных базах;

– в парках культуры и отдыха;

– в туристских и оздоровительных лагерях;

– на предприятиях;

– везде, где имеются условия для занятий.

По способу организации групп занимающихся выделяют 4 основные формы:

– физкультурно-оздоровительные группы (ФОГ);

– секции по видам спорта;

– клубы по спортивным интересам;

– школы здоровья.

Различия между перечисленными формами заключается в количестве дополнительных задач, которые решаются в процессе тренировок.

Самостоятельные занятия осуществляются без педагогического контроля. Привлекательность данной формы объясняется удобством планирования времени тренировок.

Они выполняются как индивидуально, так и групповой форме.

Индивидуальные занятия включают в себя следующие виды занятий:

– утренняя гимнастика;

– пешие прогулки;

– оздоровительный бег;

– лыжные прогулки;

– плавание;

– скандинавская ходьба;

– езда на велосипеде и др.

Главный недостаток самостоятельных занятий – отсутствие педагога.

Качество построения и эффективность таких занятий в наибольшей степени зависит от уровня физической образованности занимающихся. Самостоятельные занятия обеспечиваются в домашних условиях, в парках культуры и отдыха, лесопарковой зоне, на тропах здоровья. Методическая помощь обеспечивается в учебно-консультативных пунктах, а также при помощи информационных пунктов на тропах здоровья.

Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия – это одна из организованных и эффективных форм повышения двигательной активности, улучшения и поддержания на достаточно высоком уровне функциональных показателей организма человека.

К МФОМ относятся:

- соревнования по отдельным видам спорта;
- физкультурные праздники, фестивали;
- спартакиады, спортландии;
- массовые эстафеты и пробеги;
- дни здоровья.

2. Субъекты, предоставляющие физкультурно-оздоровительные услуги населению по месту жительства Республике Беларусь

К основным организациям, целенаправленно предоставляющим физкультурно-оздоровительные услуги населению, относятся: физкультурно-оздоровительные и спортивно-оздоровительные центры (ФОЦ, СОЦ); физкультурно-оздоровительные и спортивно-оздоровительные комбинаты, комплексы (ФОК, СОК); фитнес-центры; физкультурно-спортивные клубы (ФСК); Центры физкультурно-оздоровительной работы (ЦФОР).

В соответствии со ст. 25 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»:

Физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы, центры физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивные клубы – организация, имеющая в собственности, хозяйственном ведении или оперативном управлении физкультурно-спортивные сооружения и предоставляющая эти сооружения физическим и (или) юридическим лицам для проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий либо оказывающие на их базе физкультурно-оздоровительные услуги, если иное не установлено Президентом Республики Беларусь.

ФОКи, ФОцы, СОКи, СОЦы осуществляют следующие виды деятельности:

Развивают и улучшают физкультурно-оздоровительную работу с населением по месту жительства.

Планируют, организуют, проводят занятия в рамках учебно-тренировочного процесса, а также массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия по месту жительства.

Создают материально-техническую базу для организации физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства.

Способствуют укреплению здоровья населения, улучшению его физического развития, поддержанию высокого уровня работоспособности, закаливанию, повышению устойчивости внешней среды, продлению активной творческой жизни.

Способствуют приобретению знаний и умений по основам физического воспитания и методике самостоятельных занятий.

Координируют работу по налаживанию массовой физкультурно-оздоровительной работы.

1. Пропагандируют и внедряют передовой опыт.
2. Разрабатывают план развития.
3. Обеспечивают выполнение финансово-хозяйственной деятельности.
4. Заключают договоры и т.д.
5. Создают, организуют работу физкультурно-оздоровительных групп, секций, команд по видам спорта.
6. Создают, организуют работу консультационных пунктов для граждан, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями.

Характеристика деятельности Центра физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства

Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства является важной составляющей физического воспитания населения. Основными организационными формами занятий физическими упражнениями по месту жительства являются: групповые занятия, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия. Обеспечивает все физкультурно-оздоровительные мероприятия по месту жительства Центр.

Вся физкультурно-оздоровительная работа осуществляется в соответствии с планами экономического и социального развития города, района, поселка, села, микрорайона, находящихся в зоне обслуживания центра. Планирование физкультурно-оздоровительной работы осуществляется с учётом плана физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы районных отделов по физической культуре и спорту, а также вышестоящих организаций.

В план физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства включаются:

- подготовка и проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, смотров, спартакиад, соревнований, конкурсов;
- подготовка и проведение мероприятий по созданию новых физкультурно-оздоровительных групп, спортивных секций, клубов по спортивным интересам, школ здоровья, активизация работы уже имеющихся, вопросы строительства, ремонта, благоустройства спортивных сооружений, объектов физкультурно-оздоровительного назначения;

– подготовка и проведение мероприятий по материально-техническому обеспечению, врачебному контролю, пропаганде физкультурно-оздоровительных занятий;

– проведение летних и зимних спартакиад, спортивных праздников улиц, микрорайонов, соревнований на лучшую спортивную семью, «Кожаный мяч», «Золотая шайба» и др.

В перечень спортивно-массовых мероприятий, которые проводятся по месту жительства населения, должны быть включены следующие разделы:

– спортивные соревнования (студенческие соревнования, спартакиада учебных заведений, физкультурно-оздоровительные мероприятия среди дошкольников и школьников, спартакиада среди детей и подростков по месту жительства, спортивно-массовые соревнования среди ветеранов и др.);

– массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, соревнования, спартакиады и конкурсы в коллективах физической культуры и спортивных клубах, клубах по спортивным интересам, школах здоровья, центрах физкультурно-оздоровительной работы, спортивных сооружениях (занятия в секциях по видам спорта, физкультурно-оздоровительных группах и т. п., спартакиады допризывной молодёжи, легкоатлетические кроссы, массовые физкультурно-спортивные праздники, посвященные знаменательным датам, соревнования в программе спартакиады для трудящихся и др.);

– массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия в детских садах, школах, училищах, (соревнования, конкурсы, спартакиады в детских садах, соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья, соревнования по программе спартакиады среди детей и подростков по месту жительства, дни здоровья в учебных заведениях, комплексные спортивно-туристские мероприятия, соревнования по видам туризма, туристские походы и др.).

Непосредственно занятия проводят специалисты Центра физкультурно-оздоровительной работы. Занятия проводятся на базе спортивных сооружений Центра, а также близлежащих зонах отдыха (парки, скверы), физкультурно-оздоровительных комплексах и спортсооружениях.

Центр физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства создается в масштабах района, города, района в городе, микрорайона, поселка, села решением администрации, которым определяется конкретный перечень учреждений и организаций, входящих в состав центра. В состав центра входят, независимо от ведомственной подчиненности и форм собственности, физкультурно-оздоровительные комплексы, спортивные сооружения и другие объекты оздоровительного назначения, в том числе учебных заведений, внешкольных учреждений.

Основными задачами Центра физкультурно-оздоровительной работы является:

1. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением по месту жительства с целью удовлетворения потребности населения в физическом совершенствовании, укреплении здоровья

и улучшения физического развития, начиная с детского возраста, повышения работоспособности трудящихся.

2. Объединение усилий государственных и общественных организаций на последовательное формирование у людей осознанной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, сочетание массовых и индивидуальных форм организации физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства непосредственно среди трудящихся, дошкольников, учащихся, молодежи, пенсионеров.

3. Рациональное и целесообразное использование государственных средств, выделяемых на создание спортивной базы и организацию физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения.

4. Планирование, организация, проведение и учёт физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по месту жительства в городе, районе, городском поселке, микрорайоне.

5. Создание, организация работы и финансирование физкультурно-оздоровительных групп, клубов по спортивным интересам, школ здоровья, секций, команд и других формирований, задачами которых является оздоровление населения, в том числе для детей из многодетных и малообеспеченных семей.

В соответствии с основными задачами Центр физкультурно-оздоровительной работы:

1. Разрабатывает планы работы, в том числе календарный план спортивно-массовых мероприятий, по согласованию с администрацией района, определяет источники и порядок финансирования.

2. Координирует свою деятельность по налаживанию и проведению массовой физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства с учреждениями здравоохранения, образования, промышленными предприятиями и другими организациями.

3. Проводит агитационно-разъяснительную и пропагандистскую работу по широкому вовлечению населения в занятия оздоровительной физической культурой, внедряет передовой опыт, создает условия для наилучшего использования знаний и опыта работников.

4. Организует проведение физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в студенческих и рабочих общежитиях с учётом интересов и возраста проживающих в них лиц.

5. Устанавливает в микрорайонах, местах сосредоточения населения панно, стенды или щиты, указывающие места расположения центров, комплексов, бассейнов, спортивных и тренажерных залов с перечнем предоставляемых ими услуг, заключает договоры на выполнение этой работы.

Центр, являющийся юридическим лицом, возглавляет директор, назначаемый на должность и освобождаемый от должности решением администрации. Директор является распорядителем средств, предназначенных для развития физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства, заключает трудовые соглашения, договоры, утверждает должностные обязанности сотрудников центра.

3. Виды платных физкультурно-оздоровительных услуг населению

Расширение платных услуг населению и организация коммерческой деятельности средствами физической культуры и спорта направлены на более полное удовлетворение потребностей населения в систематических занятиях физической культурой, укрепление и сохранение здоровья, повышение работоспособности, формирование здорового образа жизни и улучшение досуга, более эффективное использование спортивных сооружений и других объектов оздоровительного назначения, трудовых, материальных и финансовых ресурсов физкультурных организаций, создание дополнительных рабочих мест, увеличение оплаты труда специалистов по физической культуре и спорту, занятых этой работой.

Платные услуги и организация коммерческой деятельности средствами физической культуры и спорта предоставляются спортивными сооружениями физкультурных организаций, предприятий, учреждений, учебных заведений по месту жительства и отдыха населения, имеющими для этого необходимые условия, независимо от ведомственной принадлежности и форм собственности, а также специально созданными учреждениями, клубами, фирмами и т.п., в уставах которых указан данный вид деятельности.

Спортивные сооружения, принадлежащие министерствам, ведомствам, другим центральным органам управления, при организации работы по предоставлению населению услуг средствами физической культуры руководствуются постановлением Кабинета Министров Республики Беларусь от 27 ноября 1996 г. № 760 «О совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в городах и городских поселках республики» и другими нормативными актами.

Организация и содержание работы. Платные услуги, оказываемые физкультурными организациями, по своему характеру подразделяются на профильные – занятия по физической культуре и спорту, проведение зрелищных мероприятий, предоставление объектов физической культуры и спорта для отдыха и непрофильные – ремонт и подготовка спортивного снаряжения, оборудования и инвентаря, прокат инвентаря и т.д.

Организации, предоставляющие услуги населению средствами физической культуры и спорта, создают хозрасчетные группы, секции, клубы по спортивным интересам, школы здоровья и другие объединения, осуществляющие свою деятельность в соответствии с типовыми положениями и рекомендациями, утвержденными Министерством спорта и туризма.

Источниками финансирования физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, организуемой на платной основе, являются платежи населения, поступления от арендной платы, вступительные членские взносы (если это определено уставами), отчисления от основных эксплуатационных доходов жилищно-эксплуатационных организаций (по решению местных исполнительных и распорядительных органов), другие не запрещенные действующим законодательством поступления.

Стоимость видов платных услуг средствами физической культуры и спорта (прейскурант цен) разрабатывается организациями и спортивными сооружениями, предоставляющими услуги. В расчет стоимости платных занятий в физкультурно-оздоровительных группах и группах спортивной направленности включаются затраты на оплату специалистов, проводящих занятия, аренду мест занятий с учетом количества учебных групп и числа занимающихся, количества занятий в неделю и на планируемый период. Стоимость и количество зрелищных мероприятий определяются наличием соответствующих условий на спортивных сооружениях и календарными планами спортивных и других организаций, проводящих мероприятия.

Хозрасчетная деятельность физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений по оказанию платных услуг населению и выполнению работ по договорам с предприятиями и организациями не должна осуществляться взамен деятельности, финансируемой из бюджета или средств профсоюзных и других организаций.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Асташина М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учеб. пособие / М.П. Асташина. – Омск : изд-во СибГУФК, 2014. – 188 с.

2. Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства: курс лекций / Т.В. Дорофеева, В.В. Леонова. – Минск: БГУФК, 2004. – 140 с.

3. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., ТЕСЕЙ, 2003. – 528 с.

4. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 14.01.2014, №2/2123 – 78с.

4. Нормативные правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере физической культуры. – Мн., ГУ «РУМЦ», 2013

5. Классификация физкультурно-спортивных сооружений Республики Беларусь / Приложение к Приказу министра спорта и туризма Республики Беларусь от 04.12.1997 г. № 1546.

6. Платные услуги физической культуры и спорта населению/ Общегосударственный классификатор Республики Беларусь ОКРБ 015-2003 – Минск, 2008, С. 25–28.