

Лекция 1. Характеристика физической рекреации. Понятие, структура и содержание физической рекреации

План:

- 1.1. Международный опыт организации физической рекреации.
- 1.2. Главный системообразующий признак физической рекреации – рекреационный эффект, его характерные черты.
- 1.3. Понятие «физическая рекреация». Структурные компоненты и элементы физической рекреации, ее методологическая основа.
- 1.4. Специфические функции физической рекреации, функциональная направленность.
- 1.5. Общая характеристика видов физической рекреации: спорта для всех, активного отдыха, рекреационно-оздоровительных систем, спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий, туризма

Рекреация во второй половине XX века стала предметом пристального внимания ученых ряда стран. Подтверждением тому служат результаты Международного обследования бюджета времени населения десяти стран мира (бывшего СССР, Болгарии, Венгрии, Чехословакии, Польши, Югославии, США, Франции, Бельгии, ФРГ), которое показало, что сфера досуга, свободного времени стремительно развивается как повышающий свою емкость рынок предоставления и потребления разнообразных материальных и духовных благ.

С целью обобщения и распространения международного опыта по организации досуга еще в 1967 году в Брюсселе был проведен крупнейший международный конгресс «Досуг в индустриальном обществе», который организовал несколько региональных и международных конференций, конкурсов. Этот конгресс, привлекая многих видных научных работников и административных деятелей, занимающихся теоретическими и практическими сторонами досуга, свидетельствовал о серьезности намерений защитников и пропагандистов доктрины свободного времени и массового спорта. Важность и перспективность рекреации может быть подтверждена и широко распространенным Международной ассоциацией рекреации (IAR) документом «Хартия досуга», который является важным инструментом для использования властями и общественностью при планировании и организации рекреации, развития служб свободного времени для всех возрастных групп. IAR заявила, что верит в то, что «Хартия» должна стать основой развития служб рекреации» во всем мире.

Рекреация¹ имеет свою предметно-целевую функциональную направленность в определенной сфере жизнедеятельности человека – сфере свободного времени. На этимологическом уровне понятие «рекреация» (от лат. *recreate*, французского *gescgeatif*) означает восстановление, воссоздание, обновление, отдых, элементы развлечения, игры, занимательности.

В материалистической теории деятельности свободное время рассматривается как необходимое условие для воспроизводства и проявления физических и духовных сил человека. На современном этапе развития общества свободное время, досуговое

¹ Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г.Фурманов, М.Б. Юспа. – Ми.: Тесей, 2003. – С.246-247.

времяпрепровождение – это не только условие для восстановления затраченных в учебном, трудовом процессах и в периоде бытового самообслуживания физических, психических и интеллектуальных сил, но и условие для эффективного, рационального времяпрепровождения, в соответствии с потребностями и интересами индивида, увеличения двигательной активности, использования различных физических упражнений, природно-гигиенических факторов и других средств для укрепления здоровья, всестороннего и гармоничного развития, совершенствования всеми доступными средствами, выработанными культурой общества. Актуализация свободного времени человека в современном обществе заключается еще и в том, что, во-первых, рациональность, эффективность его использования непосредственно влияет на работоспособность, производственную и учебную деятельность; во-вторых, сам труд и учеба, их продуктивность (непродуктивность) и специфика организации создают объективные предпосылки увеличения фонда свободного времени, формируют направленность его содержания; в-третьих, специфика содержания труда, учебы и свободного времени определяет физический, интеллектуальный и духовный облик человека, его уровень соответствия или несоответствия требованиям производства и общественных отношений. Однако, как показывают данные научных исследований, в досуговом времяпрепровождении взрослого населения занятия физическими упражнениями занимают незначительный удельный вес: им уделяют внимание от 5,5% до 27,0% трудящихся соответственно сельской и городской местности. В то же время чтению и просмотру телевизионных передач отдают предпочтение 46,3%, пассивному отдыху – 23,2%, посвящают свободное время принятию алкогольных напитков, курению 11,4% , азартным играм – 6,3%.

Поданным Н.Т. Лебедевой, в режиме дня младших школьников на учебное и занятое внеучебное время отводится в среднем 85-87% суток, а на свободное – 13-15%, или 3-3,5 часа. Учитывая тот факт, что 82-85% времени младшие школьники находятся в статическом положении и общая двигательная активность (ходьба, бег, игры) с поступлением в школу падает на 50%, становится очевидным необходимость приобщения детей к регулярной физической активности. Установлено также, что в режиме дня школьника статические нагрузки преобладают над динамическими. Это приводит к физическим перегрузкам.

На занятия ФКСнТ во время учебы школьники затрачивают в среднем до 20% свободного времени, а в каникулы несколько больше, тогда как именно эти занятия положительно влияют на основные стороны их жизнедеятельности². У физически активных детей снижаются пропуски занятий по болезням на 1,3-1,7%, повышается успеваемость на 0,4-0,7%. Они более рационально расходуют свободное время. Их деятельность становится целенаправленной и разумной и носит организованный характер. Что касается организованных внеурочных форм занятий, то ими охвачено всего 19,8% учащихся 1-4-х классов: первоклассников – 10%, второклассников – 18,1%, учащихся третьих классов – 28,1% и четвертых – 20,4% (Ю.П.Бойко).

Данные научных исследований свидетельствуют о том, что не только дети, но и взрослые проявляют нескрываемый интерес к различным видам физической активности. Однако при этом существует противоречие между относительно большим интересом к рекреационной деятельности и относительно малым количеством занимающихся. В связи с этим ставится задача создать условия для

² Соколов В.А. Источники физкультурно-спортивной активности молодежи. Социально-психологический аспект. – Минск: Полымя, 1987. – С. 24-35.

удовлетворения биологической потребности людей в движении. Такая потребность может быть реализована различными формами ФР: занятиями различными видами спорта в секциях, участием в соревнованиях, занятиями аэробикой, Участием в спортивных праздниках, днях спорта и здоровья, спортландии, турслетах, турпоходах, экскурсиях и др. Таким образом, может быть соблюден оптимальный недельный двигательный режим³, который рекомендован школьникам в пределах 21-28 ч, школьникам – 14-21 ч, студентам – 10-14 ч, работающим – 6-10 ч.

Рекреация является одной из функций досуга, она всегда – деятельность, ее разновидность ФР – тоже деятельность, но двигательная, с использованием физических упражнений, спорта и туризма⁴.

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

Во время досуга человек сам выбирает вид деятельности в соответствии с имеющимися возможностями, ориентируясь на свои потребности: физиологические, духовные, социальные. Для этого, чтобы правильно организовать свободное время, необходимо быть интеллектуально развитым, обладать определенными моральными критериями, ценностями, интересами и навыками. Поэтому еще в школе начинают формировать сознательное отношение к свободному времени, прививать полезные привычки к досуговой физической активности.

ФР представляет собой регламентированную двигательную активность в свободное время, которая направлена на оптимизацию физического состояния человека. Формирование этого состояния обеспечивается специализированной двигательной деятельностью за счет удовлетворения физиологических потребностей в движении; активизации функций организма с помощью движений; устранения психического, интеллектуального утомления; профилактики неблагоприятных воздействий на организм человека; удовлетворения потребности в развлечении, удовольствии; переключения с одного вида деятельности на другой⁵.

Не утрачивая своего первоначального предназначения восстанавливать здоровье и истраченные при труде (учебе) сущностные силы, ФР в свободное время обогащается новыми функциями и приобретает социальную направленность. Она становится способом гармонизации биологического и социального в сущности человека и рассматривается как многомерный феномен, область объективной реальности, в которой проявляется активность человека – физическая, психическая, социальная. Такая активность носит деятельный характер и рассматривается как способ выражения, удовлетворения основных его потребностей. Потребность в двигательной активности является одной из естественных потребностей человека, и

³ Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – С. 62.

⁴ Орлов А.С. Социология рекреации. – М.: Наука, 1995. – 146 с.

⁵ Выдрин В.М., Джумаев А.Д. Физическая рекреация – вид физической культуры // Теор. и практ. физ. культ., 1989. №3. – С. 2-3.

ее удовлетворение – главная задача ФР⁶. Двигательная активность предполагает использование двигательного потенциала человека, формирование у него необходимых двигательных способностей. Все это отражает существенные признаки, отличающие физический аспект рекреации от других видов рекреации, где преобладает психическая активность. Но важно отметить, что занятия, сопровождающиеся положительными эмоциями, выполняют восстановительную функцию, в то время как отрицательные эмоции, даже если они связаны с занятиями, нарушающими монотонность обыденной жизни, не выполняют рекреационной функции⁷.

Главным системообразующим признаком ФР, по мнению А.С. Орлова, является ее конечный результат – рекреационный эффект.

Он выражен рядом характерных черт:

- оздоровительной, проявляющейся в восстановлении затраченной энергии человеком в процессе труда (учебы) и оптимизации состояния его физического здоровья;

- образовательной, связанной с расширением двигательных и познавательных способностей человека;

- воспитательной, обеспечивающей формирование положительного отношения человека к необходимости ведения здорового образа жизни и содействующей рациональной организации досуга, отвлечению от вредных привычек, самопознанию, самореализации;

- социальной, обуславливающей приобретение коммуникативного опыта, культурных ценностей, умение создать свой имидж, повышение социального статуса в обществе;

- психологической, выражающейся в формировании эмоционального состояния под влиянием чувства радости, благополучия и внутреннего удовлетворения от занятий физическими упражнениями и достигнутых результатов, в освобождении от напряжения и стрессов;

- эстетической, проявляющейся в развитии эстетико-гедонистических чувств, способствующих восприятию красоты тела, движений, окружающего мира;

- экономической, выражающейся в восстановлении трудового потенциала, повышении активности и трудоспособности.

Физическая рекреация – это процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных, физических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры, спорта и туризма в свободное время с целью оптимального его функционирования.

ФР представляет собой систему со свойственной ей структурой и функциями. Структурными компонентами и элементами (видами) ФР являются: спорт для всех, активный отдых, физкультурно-оздоровительные системы, спортивно-массовые мероприятия, туризм. Каждый из названных видов рекреации реализуется

⁶ Толковый словарь туристских терминов: Туризм. Туристская индустрия. Пуристский бизнес /Авт. – сост., авт. предисл. И.В. Зорин, В.А. Квартальное. – Афины, 1994. – С. 40, 69-70, 90-99, 107-156.

⁷ Анженко Т.А. Физическая рекреация как фактор восстановления психического и физического здоровья человека / Материалы II Междун. науч-чттракт. к^онф. молодых ученых. – Минск, 2006.

различными формами занятий. На рисунке 1 показано, с помощью каких средств и методов осуществляется ФР, а также на каких объектах.

С 19

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ ВИДЫ И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ



Рис. 1. Структура физической рекреации

Методологической основой⁸ анализа структуры ФР является положение теории деятельности о том, что любой вид человеческой деятельности состоит из практической и теоретической (идеальной) ее форм. В практических ее формах происходит существенное преобразование природной и социальной реальности, в теоретических – создаются идеальные (на уровне мышления, эмоций, сознания) образы действий на основе осознания потребностей и желаемого результата. Исходя из данного положения и реального состояния ФР как социально-педагогического явления, в ее системе имеют место две относительно самостоятельные, но взаимосвязанные и взаимопроникающие подсистемы: практическая и духовная (идеально-теоретическая).

Практическая подсистема ФР имеет только ей свойственную внутреннюю (интра-) и внешнюю (интер-) структуру. Внутренняя структура ФР включает в себя следующие компоненты: субъект, предмет, средства, собственно активность субъекта и результат. В общепринятом значении субъект деятельности – это отдельный человек, группа людей, социальная общность, нация и общество в целом, а предмет деятельности – все то, на что направлена деятельность субъекта: природная и социальная реальность, сам человек в единстве и различии его физических и духовных сторон.

Специфическим свойством ФР является взаимодействие двух ее основных субъектов: педагога или специалиста по ФКСиТ и человека, индивида, непосредственно включенного в занятия ФКСиТ. Педагогам и специалистам в

⁸ Фурманов А.Г. и др. Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Часть 1. – Теоретические и методические аспекты оздоровительно-рекреативной физической культуры. Учеб. пособие. Под общ. ред. А.Г. Фурманова. – Мн.: УМЦ, 1994. -С.8-80.

области ФР присущи такие особенности и свойства, как уровень общих и специальных знаний, коммуникативные способности, направленный практический опыт в одном из видов ФКСиТ в комплексном их применении, организаторские и педагогические способности, уровень общей культуры и мировоззрения и т.д. Отдельному человеку, группе людей как субъектам ФР свойственны такие характеристики, как биологические, психические, социально-демографические. Их взаимосвязь выражается в том, что каждый отдельный человек имеет свойственный ему уровень физического развития и физической подготовленности, состояния здоровья; генетически заданных физических и двигательных способностей и прижизненно разных двигательных умений и навыков; только ему характерный тип и подвижность нервных процессов и психических свойств, которые специфическим образом проявляются при выборе форм, видов двигательной активности и степени ее выражения.

В свою очередь, социально-демографическая характеристика (пол, возраст, уровень образования, профессиональная принадлежность, социальное положение) обуславливают уровень сознания индивида, его мировоззрения, мотивов занятий ФКСиТ, которые корректируются биологическими, интеллектуальными и психическими возможностями данного субъекта. Оба субъекта ФР тесно взаимосвязаны, поскольку имеют одну предметную направленность своей деятельности.

Ведущим критерием в анализе функций (целей и задач) ФР выступают потребности человека в воспроизводстве и восстановлении его жизненных сил. В этой связи ФР имеет специфический функциональный аспект, направленный на удовлетворение потребностей личности и общества в развитии и совершенствовании биологической (физической) природы человека, и общекультурный, обеспечивающий потребности в развитии социальных и духовных его качеств (рис. 2).



Рис. 2. Функциональная направленность физической рекреации

Своими специфическими функциями ФР опосредованно влияет на производительность труда, рациональное использование трудовых ресурсов, эффективное развитие производства и, естественно, на здоровье людей. Общекультурный ее аспект связан с политической, социальной, духовно-идеологической сферами общественной жизни. Но для обеспечения функций ФР необходимы определенные, только ей свойственные виды, формы и средства, с помощью которых обеспечивается достижение необходимого результата. Для достижения полного результата ФР недостаточно знать ее функционально-целевую направленность и иметь определенный набор видов, форм, средств и методов ФР. Здесь нужна сама активность субъекта как способ его соединения с предметом деятельности.

Данная активность представляет собой технологию ФР (собственно ее педагогическую, методическую, процессуальную основу) как совокупность физических, социально коммуникативных, гностических, двигательных действий и связанных с ними приемов, способов, процедур, т.е. принципов, методов и методик осуществления деятельности.

Структура технологии ФР состоит из следующих компонентов: организационного – совокупность знаний и умений по внедрению физических упражнений, средств спорта и туризма в повседневную жизнь людей, организации занятий, обеспечению общих условий и гигиенических правил этих занятий; инструментально-процессуального – совокупность знаний и умений по

обоснованию выбора, планирования и использования видов, форм, средств и методов ФР, техники выполнения физических упражнений, применению различных средств в зависимости от их функциональной (целевой) направленности и служебной роли; контрольно-оценивающего – совокупность знаний и умений по использованию исходного и итогового состояния организма занимающихся, их физического развития, физической подготовленности, т.е. оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и другими средствами ФР. В целом компонентный и элементарный состав структуры ее технологии можно представить следующим образом (табл.1).

Таблица 1 – Структура технологии физической рекреации

Организационный компонент	Инструментально-процессуальный компонент	Контрольно-оценочный компонент
Организация образования и самообразования в области физической рекреации.	Выбор упражнений, оборудования, инвентаря в соответствии с определенными задачами восстановления, развития и совершенствования физических, психических и двигательных способностей занимающихся.	Обеспечение контроля за функциональным состоянием организма человека до, в процессе и после окончания занятий путем применения медико-биологических методов и тестов.
Разработка учебно-тренировочных, соревновательных, развлекательно-досуговых программ, положений о соревнованиях, планов учебно-тренировочных занятий и т.п.	Составление комплексов, соревновательных и развлекательных программ в зависимости от их функционального эффекта, рода двигательной активности с учетом предпочтительной склонности занимающихся к тем или иным средствам физической рекреации.	Обеспечение контроля за уровнем развития путем измерения антропометрических и функциональных показателей.
Разработка планов-сценариев, сетевых графиков, планов работы оргкомитетов по проведению соревнований, праздников, конкурсов и др.	Подбор двигательных режимов, комплексов физических упражнений, объема и интенсивности нагрузки с учетом социально-демографических и биологических особенностей занимающихся.	Обеспечение контроля за состоянием физической подготовленности посредством педагогического тестирования.
Выбор места занятий, соревнований, одежды, инвентаря и оборудования.		Оценка субъективных показателей функционального состояния организма человека до, в процессе и после занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом.
Гигиеническое и эстетическое обеспечение мест занятий и соревнований, одежды,		Оценка динамики состояния здоровья и

Организационный компонент	Инструментально-процессуальный компонент	Контрольно-оценочный компонент
<p>инвентаря и оборудования.</p> <p>Выбор рационального времени занятий в процессе досуга, отдыха.</p>	<p>Подбор учебно-тренировочных и соревновательных заданий с учетом физиологически обоснованных норм нагрузки.</p> <p>Технически правильное выполнение упражнений.</p> <p>Соблюдение правил гигиены после занятий и соревнований.</p> <p>Сочетание всех средств физической рекреации с целью направленного воздействия на физиологическую, психическую и духовную природу человека.</p>	<p>уровня заболеваемости медико-биологическими и социологическими методами исследования.</p> <p>Анализ уровня сформированности положительного (отрицательного) отношения людей к различным средствам, видам и формам физической рекреации, уровня образования педагогическими и социологическими методами.</p>

Данные компоненты и элементы технологии ФР имеют преимущественно общие и отличительные особенности при их осуществлении со стороны специалиста по ФР и самого занимающегося ФКСиТ как субъектов данной деятельности. Их взаимосвязь, принципы, положения, методы (способы) целесообразного, рационального обеспечения всех компонентов технологии ФР представляют собой ее методику, обеспечивающую достижение общественно и лично необходимого результата.

Сплав педагогической деятельности специалиста по ФКСиТ и самодеятельности занимающихся ФКСиТ подчиняется общим и специфическим методическим принципам и методам.

К общим, принципиально исходным положениям относят положения, отражающие принципы сознательности, активности, научности, прочности, индивидуализации, доступности, наглядности, повторности, системности, постепенности, динамичности, оздоровительной направленности. К специфическим – принцип соответствия выбираемых средств, интенсивности и объема физической нагрузки половозрастным, профессиональным, двигательным, психическим и физическим особенностям занимающихся; принцип соответствия средств, видов, форм, направленности занятий и физкультурно-спортивных мероприятий интересам и потребностям различных по полу, возрасту, уровню образования, социальному положению, состоянию здоровья и физической подготовленности групп занимающихся; принцип сочетания двигательных, эстетических и развлекательно-эмоциональных сторон рекреационно-оздоровительных занятий, спортивно-массовых мероприятий; принцип комплексного использования средств, видов и форм ФР.

В реальном процессе взаимосвязь и взаимодействие субъекта, средств и технологии деятельности с учетом методически обоснованных действий строгой предметно-целевой направленности и обеспечивают общие и специфические результаты ФР – последнего компонента внутренней ее структуры. Общими результатами ФР являются:

- оптимальное физическое состояние, обусловленное совокупностью биологических морфологических свойств и качеств человека;

- общая физическая подготовленность – определенный объем двигательных умений и навыков, физических качеств и функциональных возможностей организма человека, необходимых для успешного осуществления общего процесса жизни и деятельности;

- физическая готовность – необходимый объем оптимально развитых двигательных умений и навыков, физических качеств и функциональных возможностей организма человека, обеспечивающих успешное выполнение отдельных физических упражнений и их комплексов, игровых и соревновательных видов деятельности,

- здоровье – нормальное физическое и психическое состояние человека, отдельных групп населения или общества в целом, характеризующееся отсутствием каких-либо болезненных состояний в организме, способствующее полноценному функционированию человека в трудовой, бытовой, общественно-политической и других сферах жизнедеятельности;

- рационализация досугового времяпрепровождения, отвлечение от вредных привычек;

- оптимизация и рационализация двигательного режима в соответствии с социально-демографическими, биологическими особенностями различных категорий людей.

К числу специфических результатов ФР следует отнести:

- уровень физкультурного образования как совокупность специальных знаний и умений в области физического и духовного развития и совершенствования человека средствами ФР;

- уровень развития волевых, интеллектуальных качеств, обеспечивающих способность человека регулировать свои действия и поступки, быстроту мышления, творческой переработки информации и оценки возникающей ситуации;

- уровень сформированности моральных чувств (чести, долга, товарищества, коллективизма и т.д.);

- уровень развития эстетико-гедонистических чувств, способствующих восприятию окружающей среды, осуществлению своей деятельности по законам красоты; проявляющихся в положительном отношении к ФР на основе получения удовольствия от самих занятий физическими упражнениями и достигнутых результатов;

- физкультурная активность – социально-ценностная ориентировка и конкретные действия человека по сознательному, целенаправленному совершенствованию своей биологической и социальной природы средствами ФР в соответствии с потребностями и интересами индивида, социальной группы, общества в целом.

Совокупность компонентов внутренней структуры практической формы ФР – субъекта, предмета, средств, технологии деятельности и ее результатов как взаимосвязь и взаимодействие ее системообразующих факторов, их характер и

содержание обуславливают внешнюю структуру, реальное функционирование ее видов и форм. Основопологающим признаком построения структуры ФР является ее предметно-целевая направленность, которая и определяет особенность тех или иных ее видов. В этой связи вид ФР представляет собой определенный способ преобразования биологической и социальной природы человека, специально организуемый, сознательно управляемый процесс формирования и поддержания общего оптимального физического состояния, общих и специальных физических качеств, двигательных и психических способностей человека путем только ему присущих средств ФР и достижения специфического результата.

В структуре ФР различают основные виды (А.Г. Фурманов). К ним относятся:

- спорт для всех – тренировки по видам спорта с оздоровительной направленностью. Их предметно-целевой направленностью является улучшение физического, функционального состояния, укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических, двигательных и психических качеств занимающихся. К циклическим видам спорта, используемым в ФР, относятся: легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, велоспорт, гребля и др. К ациклическим – спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, теннис, настольный теннис, городки, армрестлинг, бильярд), восточные единоборства и др. Их методической особенностью (в отличие от спортивной направленности их применения) является умеренная физическая нагрузка в соответствии с социально-демографическими и биологическими особенностями занимающихся. Помимо тренировок планируется участие в соревнованиях – спартакиадах, первенствах, матчах, кубках, турнирах, мемориалах и т.д. Используются упрощенные правила тренировочных и соревновательных форм, индивидуализация и комплексное применение приемов техники в учебно-тренировочных и соревновательных целях, изменение числа участников, размеров игровых площадок и др.;

- активный отдых, суть которого заключена:

- в восстановлении физических и духовных сил, затраченных человеком в период производственной деятельности, укреплении здоровья и в дальнейшем физическом развитии;

- в развитии тех задатков и способностей человека, которые связаны с профессиональной деятельностью;

- в углублении и расширении социальной активности личности в целях гармонизации физического и духовного ее развития.

При организации активного отдыха наиболее востребованы следующие формы:

- подвижные игры, состязания, развлечения;

- рекреационно-оздоровительные системы, научно обоснованный набор физических упражнений и природно-гигиенических факторов, различных по своей функциональной, физиологической и психической направленности, роду двигательной деятельности, предметным формам применения, воздействию на организм в соответствии с его анатомо-физиологическим строением, по условию осуществления. Сюда включаются системы шейпинга, аэробики, фитнеса, пилатеса, К. Купера, П. Иванова, Н. Амосова, Е. Пироговой и Л. Иващенко, К. Динейка, А. Стрельниковой, М. Гриненко, «Тремминг – 130» и др. Спецификой методики их применения является направленное формирование основного физического качества человека – общей и специальной выносливости, воздействие на определенные функциональные системы организма, активизация его резервных возможностей;

различные энергозатраты для оптимизации двигательного режима человека; работа в аэробном и анаэробном режимах; сочетание двигательных, закаливающих и идеально-образных действий.

– спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия – состязательная и игровая деятельность, участники которой с учетом пола, возраста и подготовленности имеют примерно равные возможности активного отдыха, эмоциональной разрядки, двигательной нагрузки и достижения двигательного результата в доступных им упражнениях. К ним относятся: Дни спорта, спортивные праздники, фестивали, вечера, спортландии, поезда «здоровья» и др. Методическими особенностями организации и проведения массовых рекреационно-оздоровительных и спортивных мероприятий является специальный набор состязательных упражнений, сложность и протяженность дистанции, вес используемых снарядов, продолжительность и интенсивность выполнения упражнений;

– туризм, который является одним из эффективных видов активного отдыха, наиболее востребованный различными контингентами населения. По форме и содержанию туристская деятельность очень разнообразна – это турпоходы, турслеты, спортивно-ориентирование, экскурсии, туры.

Рассмотренные виды ФР взаимодополняют друг друга и предъявляют собой различные стороны единого оздоровительно-рекреативного процесса, оптимизации жизненно важных свойств и качеств человека.

ФР как вид деятельности, направленный на оздоровление людей, получила международное признание. Она совершенствуется, ее рамки и степень воздействия расширяются, приобретая новые черты.

Целая группа заболеваний, получивших название «болезней цивилизации», связана с игнорированием занятий ФКСиТ – недостатком движений, избытком пищи, курением, пьянством, психоэмоциональной неорганизованностью и другими факторами порочного образа жизни.

Сегодня «болезни цивилизации» становятся преобладающими в заболеваемости населения экономически развитых стран. В механизме формирования (патогенезе) этих заболеваний особое значение имеет недостаток факторов, входящих в арсенал средств активного отдыха – оптимальной двигательной активности. Вот почему оптимальную двигательную активность следует считать специфическим средством борьбы со многими «болезнями цивилизации».

Это положение подтверждается многочисленными факторами. Приведем лишь один из них, свидетельствующий о роли двигательной активности для полноценной активности организма. Экспериментальные исследования показывают, что ограничение мышечной деятельности резко сокращает продолжительность жизни людей, причем особенно значительно при этом страдает стареющий организм. Важно подчеркнуть, что ограничение движений снижает сопротивляемость организма, его защитные силы. В результате этого уже в молодом возрасте развиваются заболевания, свойственные периоду старости (ишемическая болезнь сердца, дистрофические нарушения внутренних органов, эмфизема легких и др.), от которых снижается продолжительность жизни.

В группу «болезней цивилизации» входят наиболее распространенные и опасные болезни сердечно-сосудистой системы и обмена веществ – атеросклероз, гипертоническая болезнь, ожирение, а также злокачественные опухоли,

эндокринные расстройства, аллергические поражения, нейропсихические нарушения. Прежде чем рассмотреть, что означает двигательная активность в борьбе с отдельными «болезнями цивилизации», целесообразно оценить ее значение в более общем плане – как средства повышения жизнеспособности организма. В современной медицине к воздействиям этого типа проявляется особый интерес, что связано с новым подходом к борьбе с заболеваниями.

Оценивая общеоздоровительное значение двигательного режима, следует учесть, что он имеет тенденцию к возрастанию. Ведь те болезни, которые известны сегодня, – не последние, с которыми столкнулось человечество. Меняются условия жизни и меняются угрожающие здоровью факторы внешней среды.

Лекция 2. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ НА СЛУЖБЕ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ. ОПТИМАЛЬНОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

План:

2.1. Поддержание оптимального состояния здоровья, повышение работоспособности и функциональных возможностей организма средствами физической культуры, спорта и туризма.

2.2. Понятие «гиподинамия»: ее определение и последствия для здоровья человека.

2.3. Критический минимум и оптимум двигательной активности. Различные толкования оптимальной двигательной активности.

2.4. Роль атмосферного воздуха в жизни человека, химические и физические состава атмосферного воздуха.

2.5. Загрязнение атмосферного воздуха.

2.6. Химический состав и загрязнение воздуха газообразными и механическими примесями. Влияние состава воздушной среды и загрязнителей атмосферы на организм человека во время занятий туризмом.

Существует глубокая принципиальная связь деятельности человека в его рабочее (учебное) и свободное время. Вся совокупность деятельности человека может быть подразделена на две важнейшие экономические категории, два процесса – труд (учеба) и воспроизводство рабочей силы в свободное время.

Свободное время, по мнению К.Маркса, – это время «для образования, для интеллектуального развития, для выполнения социальных функций, для товарищеского общения, для свободной игры физических и интеллектуальных сил...»

Успешность деятельности, осуществляемой людьми в свободное время, во многом зависит от того, насколько участники заинтересованы своей деятельностью, каковы их активность и инициативность. В деятельности, проходящей в сфере свободного времени, отпадает прямое директивное регулирование. Ведущей формой регуляции является косвенное регулирование через субъективные цели самого человека, механизм которого в сфере физкультуры и спорта еще мало изучен. Важным звеном в этом механизме выступает субъективное отношение людей к спорту, которое может иметь весьма сложную, многогранную структуру.

Одним из регуляторов, определяющих отношение к занятиям ФКСиТ, выступают ценностные ориентации как элементы структуры личности.

Ценностные ориентации играют в жизни и деятельности человека активную, регулирующую поведение роль. Но известно также, что ценностная ориентация не определяет полностью поведения человека. Более того, существует сильное противоречие между ценностной ориентацией и реальным поведением. Многие исследования показывают, что интерес к ФКСиТ у молодежи занимает высокое место в структуре интересов, но, к сожалению, во многих случаях этот интерес остается пассивным, не реализуется в активной практической деятельности.

Многие авторы, ссылаясь на результаты опросов, утверждают, что главной и чуть ли не единственной решающей причиной, мешающей массовому развитию ФР, является недостаток свободного времени.

ФР в свободное время имеет свои качественные особенности, отличающие ее от рабочего времени, сущность которых заключена:

- в восстановлении физических и духовных сил, затраченных человеком в период производственной деятельности, укреплении здоровья и в дальнейшем физическом развитии;

- в развитии тех задатков и способностей, которые связаны с профессиональной деятельностью;

- в углублении и расширении социальной активности личности в целях гармонизации ее физического и духовного развития.

Исследованиями показано, что инженерно-технические работники и служащие затрачивают больше времени на занятия ФКСиТ в течение недели (мужчины 5 ч 49 мин), чем рабочие. Наличие расхождения во времени объясняется уровнем образования и занятостью в домашнем труде.

Материалы массового опроса семей трудящихся ряда городов позволили отметить, что наблюдаются три наиболее характерные формы организации занятий: индивидуальные (утренняя гимнастика, прогулки пешие и на лыжах, купание); самостоятельные – с товарищами и родными (без преподавателя) – игры, турпоходы, велосипедные и лыжные прогулки и др.; групповые – в спортивных секциях, группах здоровья, общей физической подготовки и т.д.

По данным опроса, из 5536 семей самостоятельно занимались физической культурой 38,7% (в том числе 37,8% лиц мужского и 39,9% лиц женского пола). Занятия под руководством преподавателя или тренера наиболее характерны для детей и подростков, желающих заниматься спортом, и для людей среднего и старшего возраста, стремящихся укрепить свое здоровье.

Литературные данные по изучению оздоровительного эффекта занятий ФКСиТ свидетельствуют о том, что работники и учащиеся, имеющие активный двигательный режим с использованием различных форм и средств ФР, реже болеют и в меньшей степени подвержены простудным заболеваниям, чем не занимающиеся.

Для поддержания работоспособности, оптимального состояния здоровья и профилактики заболеваний у лиц среднего и пожилого возраста большое значение имеет развитие силовых качеств – способности активно преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать проявлению внешних сил. Снижение силовых показателей в этом возрасте ведет к тому, что мышцы ослабевают, утрачивают упругость. Это приводит к деформации позвоночника, изменению формы тела, ненормальному положению грудной клетки, что, в свою очередь, служит причиной как нарушений в деятельности внутренних органов, так и неприглядности внешнего вида. Как двигательное качество мышечная сила имеет значение для проявления других двигательных качеств – таких, как скорость, ловкость, выносливость. Для развития силы широко используются общеразвивающие упражнения, выполнение которых связано с преодолением сопротивления, упражнения на тренажерах, различные отягощения (гантели, гири, эспандеры, набивные мячи и т. п.) или вес собственного тела. Успешно развиваются силовые качества в процессе занятий циклическими видами спорта на местности с рельефом разной крутизны.

Разнообразные гимнастические упражнения способствуют созданию мышечного корсета, так необходимого для профилактики возрастных заболеваний в различных отделах позвоночника.

В современных условиях жизни и труда часто складываются ситуации, когда надо проявить быстроту движений, сделать что-либо в ограниченное время.

Скоростные способности человека очень важны не только в производственной деятельности, но и в обыденных условиях. Проявления быстроты довольно изменчивы. Так, лучшие показатели ее отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, высокой работоспособности и при благоприятном эмоциональном фоне. По мере накопления усталости, а также под влиянием отрицательных эмоций снижается частота движений и их скорость, замедляется двигательная реакция, увеличивается число ошибочных движений, особенно при выполнении сложных действий, что является показателем функционального состояния нервно-мышечной системы.

Для развития быстроты используются общеразвивающие упражнения, выполняемые в быстром темпе. Быстрота развивается при многократном повторении упражнений, при этом предлагаемые упражнения должны быть достаточно освоены занимающимися. Длительность упражнений со скоростной направленностью должна обеспечивать проявление высокой интенсивности работы на всем ее протяжении, а продолжительность пауз между отдельными повторениями должна обеспечивать относительное восстановление.

Для занятий женщин большую ценность имеют те упражнения, которые по форме, характеру и структуре в большей мере соответствуют особенностям психомоторики женщин и строению их организма.

Мышцы брюшной стенки в значительной степени определяют внешний облик женщины и имеют большое значение для фиксации внутренних органов, в частности органов малого таза. Слабость мышц брюшного пресса ведет к опущению и смещению внутренних органов. Отмечается слабость мышц брюшного пресса и тазового дна у лиц, профессия которых связана с рабочей позой сидя. При длительном сидении мышцы таза не противодействуют внутрибрюшному давлению и пассивно растягиваются под действием тяжести органов брюшной полости.

Из ряда факторов, определяющих функциональные возможности организма, сердечно-сосудистая система имеет первостепенное значение. Размеры и вес сердца женщин меньше, чем у мужчин, от этого зависит и меньший ударный объем, поэтому минутный объем крови у женщин обеспечивается за счет ЧСС в большей степени, чем у мужчин. У женщин отмечается более высокая ЧСС в состоянии покоя. Известно, что женщины на нагрузку отвечают более значительной реакцией пульса и кровяного давления, чем мужчины. Одинаковую по характеру нагрузку женщины выполняют с большим напряжением функций, при большем использовании резервных возможностей организма.

Как в покое, так и во время выполнения физической нагрузки аппарат внешнего дыхания женщин по сравнению с мужчинами в большей степени отстает в доставке кислорода рабочим тканям.

Методика занятий ФКСиТ с женщинами должна учитывать физические и функциональные возможности их организма. Женщины обладают меньшей силой, скоростью, резкостью движений, им свойственна закругленность, пластичность движений, склонность к танцам и ритму, эмоциональности занятий, их эстетичности. Поэтому для удовлетворения эстетических потребностей рекомендуется вводить в занятия под музыку танцевальные шаги, гимнастические упражнения, танцы и др.

Методика занятий с женщинами среднего и пожилого возраста должна основываться на принципах биологической целесообразности подбора упражнений, исходных положений и их дозировки. Выбор упражнений определяется

необходимостью восстановления и поддержания функциональных возможностей систем организма. При использовании гимнастических упражнений уделяется большое внимание исходным положениям – 70-80% из них рекомендуется выполнять сидя, лежа, в упоре на коленях и др. и лишь 20-30% – стоя. Это положение очень важно при выполнении в занятии преимущественно беговых упражнений, где нагрузка в основном приходится на нижние конечности.

Таким образом, под влиянием систематических занятий ФКСиТ повышаются показатели физического развития, укрепляется нервная система, улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышаются работоспособность и другие показатели.

В связи с научно-техническим прогрессом, автоматизацией производственных процессов, ограничивается ДА человека. Доля мышечных усилий (А.И. Берг) в энергетическом балансе человечества за последние 100 лет сократилась с 94% до 1%. Именно поэтому проблема рекреации приобретает в наши дни исключительно практическую значимость. Ведь занятия ФКСиТ – это искусственное увеличение физической активности человека для Удовлетворения его естественных потребностей в движениях. Потребность эта запрограммирована природой. Объем мышечных Усилий наших предков был достаточно значительным, при этом энергообмен за сутки составлял примерно 5000 ккал, тогда как в настоящее время на мышечную работу человек физического труда затрачивает 1200-2000 ккал, а люди умственного труда значительно меньше. Бездействие мышц, составляющих около 40% массы тела человека, опасно для организма.

Геронтологи отмечают, что долгожителями, как правило, является люди, живущие в достаточно суровых условиях, требующих Спряжения физических сил. Под воздействием физической нагрузки улучшается синтез белка не только в самих работающих мышцах, но и в других органах и тканях, увеличивается масса крови, снижается риск образования тромбов в сосудах, улучшается работа печени, почек, повышается работоспособность.

Однако физическая нагрузка будет полезной только тогда когда она оптимальна, особенно для лиц с ослабленным состоянием здоровья, перенесших заболевания и для лиц старшего возраста. В связи с этим важной проблемой является определение критического минимума двигательной активности для занимающихся ФКСиТ. Под «критическим минимумом двигательной активности» подразумеваются те граничные параметры рационально организованной двигательной деятельности в условиях повседневного быта, отступление от которых в сторону уменьшения ведет к регрессу функциональных возможностей организма (Л.П. Матвеев). Вместе с тем чрезмерность физических нагрузок также может негативно сказаться на здоровье человека.

Чтобы обеспечить человеку здоровье, высокую работоспособность и долголетие, одни специалисты рекомендуют делать в день от 10 до 30 тысяч шагов, другие – заниматься ФКСиТ не менее 6-10 часов в неделю.

Современному взрослому человеку, если его работа не связана с физическим трудом, для компенсации гиподинамии на занятия физическими упражнениями необходимо отводить до 10 часов в неделю, т.е. примерно 1,5 часа в сутки (М.Я. Виленский, В.И. Ильинич). В этом случае при занятиях ходьбой норма ДА взрослого человека составляет 10-14 тыс. шагов в день или 7-10 км.

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

Необходимый уровень ДА зависит от состояния здоровья, физической подготовленности и возраста занимающихся ФКСиТ.

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

У молодых людей с достаточно высоким уровнем физической работоспособности необходимый уровень ДА может быть достигнут за счет повышения интенсивности занятий ФКСиТ.

При занятиях ФКСиТ существуют, однако, пределы, кото*|рые ограничивают интенсивность физических нагрузок.

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

С повышением аэробной работоспособности уровень ПАНО увеличивается. Выполнение длительных неинтенсивных физических упражнений в зоне аэробного энергообеспечения (ходьба, бег, плавание и т.д.) было названо К. Купером термином – «аэробика».

При занятиях аэробикой с ростом физической работоспособности и повышением ПАНО как раз и создаются условия для повышения интенсивности работы и достижения необходимого уровня физической активности за меньшее количество часов физической работы в недельном цикле занятий физическими упражнениями и спортом.

Так, К. Купер считает, что минимум необходимой ДА (1000 ккал на физическую работу) может быть достигнут при 15 км медленного бега в неделю (30-40 минут в день) и не советует увеличивать ее свыше 25 км, считая, что пробегание больших дистанций в неделю уже не решает задач укрепления здоровья и связано или с подготовкой к соревнованиям, или с удовлетворением самолюбия.

Такая нагрузка, по мнению А.Обермана, кардиолога из США, может значительно улучшить состояние здоровья.

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

аэробной работоспособности человека и такую недельную тренировку целесообразно распределять между бегом, плаванием и спортивными играми.

Однако на рекомендуемый уровень ДА могут выйти только практически здоровые люди при многолетних систематических занятиях аэробикой.

Максимальный объем физической нагрузки, который используется любителями бега при занятиях ФР, составляет 60-80 км в неделю. Более длительная беговая нагрузка может привести к перенапряжению ССС и опорно-двигательного аппарата. При занятиях ФР следует различать минимальный, оптимальный и максимальный уровень ДА.

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

При оптимальном уровне ДА систематически выполняются довольно большие нагрузки, выходящие по интенсивности на ПАНО. Выше этого уровня работа будет происходить (в большей или меньшей степени) в анаэробных условиях, что снижает оздоровительный эффект и может вести к перенапряжению и заболеваниям. Такие нагрузки можно отнести к максимальным.

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

Эти эффекты во многом связаны с адаптивным синтезом белка, что стимулирует увеличение клеточных структур, активирование синтеза ферментов и улучшение жизнедеятельности организма.

В процессе занятий по мере совершенствования физической работоспособности человека повышается уровень ПАНО, расширяются границы аэробной зоны и все более интенсивные нагрузки совершаются за счет аэробных источников энергии. Это еще больше повышает функциональные возможности организма, укрепляет здоровье, отодвигает старость, но физические нагрузки, тем не менее, должны оставаться в оптимальной зоне физической активности человека.

Однако рост функциональной подготовленности человека при многолетних занятиях ФКСИТ ограничивается генетическими особенностями его организма, состоянием здоровья, возрастом-

Процессы старения, снижая возможности организма, ухудшают адаптацию к физическим нагрузкам и уменьшают резервы организма. Это приводит к тому, что, начиная с определенного возраста, несмотря на систематические тренировки, физическая работоспособность вначале стабилизируется на достигнутом уровне, а затем начинает снижаться. Особенно заметны эти процессы, начиная с 50-60 лет. С этого времени начинают ограничиваться аэробные возможности организма, снижается уровень ПАНО, а следовательно, те нагрузки, которые были раньше оптимальными, становятся неадекватными, чрезмерными, могут привести к перенапряжению и ускорению процессов старения.

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

И.А. Аршавский считает оптимальной такую неоднозначную по длительности и интенсивности ДА, которая создает в организме условия для индукции

избыточного анаболизма, то есть увеличивает его энергетический потенциал, что, в свою очередь, обеспечивает оптимальное функционирование организма при выполнении основных социально необходимых функций (учебы, трудовой деятельности, службы в армии и др.).

С понятием об оптимуме тесно связан вопрос о критериях его измерения и оценки. Разные авторы подходят к измерению параметров и оценке ДА с различных позиций. Так, Х.Моль и К.Купер измеряют ДА временем и интенсивностью, оценивая ее достаточность (или недостаточность) суммой баллов, набранных за неделю. Критерием оценки системы тренировки на выносливость (аэробики) авторы избрали показатели физической подготовленности, разработанные шведскими учеными.

М.Ф. Гриненко, Г.Г. Саноян, В.В. Меньшиков и др. подходят к оценке общей ДА с позиции энергетики. Они считают, что оптимальное использование физических упражнений должно соответствовать оптимуму суточных затрат энергии и строиться с учетом энергозатрат человека на производстве и в быту. Так как оптимальная норма расхода энергии на мышечную деятельность у взрослого человека в сутки физиологами определена (1200-2000 ккал). Известна энергетическая стоимость различных видов деятельности на производстве, в быту и при занятиях ФКСиТ, то не сложно высчитать, сколько энергии расходуется на мышечную работу, определить, находится ли она в пределах оптимума, и если соответствующим образом корректировать ее.

Рассмотрение такого подхода убеждает в том, что он может быть принят при определении общих норм ДА только частично по следующим соображениям. Если сопоставить установленный в физиологии уровень оптимума энергозатрат на мышечную деятельность и затраты энергии при различных видах трудовой деятельности, то оказывается, что расход энергии меньше установленных оптимальных норм отмечается у трудящихся только одной группы – у людей умственного труда, энергозатраты которых в сутки составляют 2200-2600 ккал, в то время как оптимум находится в пределах 3000-3800 ккал в сутки (1800 ккал на основной обмен и пищеварение + 1200-2000 ккал на мышечную деятельность). При легком физическом труде расход энергии на мышечную работу уже находится в пределах оптимальных норм (2800-3400 ккал в сутки), а при умеренном и тяжелом физическом труде значительно превышает установленный оптимум. Если исходить из расчета оптимальных энергозатрат, то занятия физическими упражнениями для восполнения дефицита мышечной активности необходимы только одной группе трудящихся – людям умственного труда, а трудящиеся всех других профессиональных групп в дополнительных затратах энергии, связанных с занятиями ФКСиТ, не нуждаются (Л.Н. Нифонтова).

В то же время имеется большое количество работ разных авторов, выполненных с учетом энергозатрат трудящихся разных профессиональных групп (от умственного до тяжелого физического труда) и показывающих, что трудящиеся, регулярно занимающиеся ФКСиТ, то есть имеющие дополнительный расход энергии, имеют более высокие показатели в труде, меньше утомляются к концу рабочего дня, лучше восстанавливаются к началу следующего рабочего дня, значительно меньше болеют, лучше физически развиты и т. д. (В.И. Жолдак, Л.Н. Нифонтова, М.М. Бака). Факты убеждают в том, что дополнение общего режима движений на производстве и в быту занятиями ФКСиТ оказывает положительное влияние на трудящихся. М.Ф. Гриненко и Г.Г. Саноян дают рекомендации по

занятиям ФКСиТ для трудящихся всех групп профессий, в том числе и для людей тяжелого физического труда и труда средней физической тяжести, но эти рекомендации имеют весьма приблизительный характер – умеренно использовать физические упражнения, не вызывая значительного расхода энергии или, по возможности, не повышая энергозатрат.

Другие авторы подходят к вопросу измерения и оценки ДА с иных позиций. Предлагается измерять ДА количеством локомоций или сделанных в сутки шагов (А. Малышева, Н.М. Амосов), количеством проходимых в день километров (Н.М. Амосов, Х.А. Бекмансуров, К. Купер), количеством времени, затраченного на активные движения (Р. Виркус, Р.В. Силла, К.М. Смирнов). В свою очередь, Международная биологическая программа предлагает для учета суммарной ДА ведение дневников и заполнение анкет.

Так как проблема ДА комплексная и решается она для единой, целостной системы – человека, по-видимому, параметры, характеризующие ДА, могут рассматриваться с позиции разных дисциплин, но в результате должна быть найдена ее мера: сколько нужно заниматься физическими упражнениями, какими, когда и с какой интенсивностью, то есть при решении проблемы ДА в любом случае нормироваться должна сама деятельность, а не параметры, характеризующие ее результат.

По убеждению Л.Н. Нифонтовой ДА целесообразно характеризовать комплексом показателей, куда входят:

- объем, характеризующийся количеством времени, затраченным на занятия ФКСиТ за календарный период;
- интенсивность занятий, определяемая степенью напряжения ССС (по частоте сердечных сокращений) у взрослых или плотностью занятий у детей;
- распределение объема ДА, выраженное количеством занятий и последовательностью в течение определенного календарного периода (педагогический показатель);
- виды занятий ФКСиТ, которые определяют характер необходимой физической нагрузки, и количество видов в течение определенного календарного периода. Эти параметры могут быть условно отнесены к педагогическим. Такой подход позволяет подойти к разработке общих количественных параметров характеристик гигиенического двигательного режима трудящихся.

Сопоставление объективных и субъективных показателей профессиональной работоспособности у рабочих и служащих (показатели сложной зрительно-моторной реакции, силовой выносливости, устойчивости внимания, функционального состояния хронометражные наблюдения и др.) свидетельствовало, Том? Что, несмотря на разный средний уровень утомления у трудящихся разных предприятий, динамика его во многом была сходна – наблюдалось постепенное уменьшение степени утомления к концу рабочего дня по мере увеличения у них объема занятий ФКСиТ со средней интенсивностью в неделю от 0 до 10 ч (Л.Н. Нифонтова). При затратах времени более 10 ч в неделю отмечалось повышение степени утомления, что также прослеживается на всех предприятиях. При дальнейшем увеличении недельного объема ДА низкой интенсивности (турпоходы в выходные дни, рыбная ловля) наблюдалось вторичное уменьшение степени выраженности утомления к концу рабочего дня, но в целом оно находилось в больших пределах, чем при объеме 6-10 ч в неделю.

Анализ взаимосвязи особенностей недельного распределения объема ДА с объективными и субъективными показателями работоспособности показал, что в возрасте до 30 лет менее выраженная усталость к концу работы и лучшая восстанавливаемость к началу следующего трудового дня отмечались при распределении недельного объема ДА на 3-5 раз при ежедневных занятиях утренней гимнастикой, а в возрасте старше 30 лет – при распределении недельного объема занятий ФКСиТ на 2-3 раза также при ежедневной утренней гимнастике. В целом наименее выраженное утомление отмечалось при сочетании ежедневных занятий утренней гимнастикой с 3-5 занятиями более длительными и нагрузочными.

Профессиональная деятельность трудящихся оказалась взаимосвязанной также с количеством видов занятий ФКСиТ в годовом цикле. В возрасте старше 30 лет у трудящихся, занятых малоподвижным трудом, наиболее благоприятные показатели профессиональной работоспособности отмечались при наличии двух видов занятий ФКСиТ, а в возрасте до 30 лет – 4–5 видов в годовом цикле.

Анализ данных по средним затратам энергии на занятия ФКСиТ в неделю показал, что они наиболее низки в группе трудящихся, занятых умственным трудом – $2046,4 \pm 32,1$ ккал, а наиболее высоки у трудящихся легкого физического труда $2922,3 \pm 17,1$ ккал. Трудящиеся, имеющие труд средней физической тяжести и тяжелый физический труд, занимают промежуточное положение: их средненедельные затраты энергии на занятия физическими упражнениями равны соответственно $2498,5 \pm 22,4$ и $2420,5 \pm 97,5$ ккал. Эти данные еще раз подтверждают отмеченную ранее закономерность – снижение общей ДА приводит к уменьшению потребности двигаться и расходовать энергию.

Лекция 3–4. РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

План:

- 3.1. Общая характеристика аэробики, ее направлений и видов.
- 3.2. Общая характеристика оздоровительных систем силовой направленности (шейпинга, фитнеса, атлетической гимнастики, калланетики).
- 3.3. Определение понятий «mind body», «wellness». Общая характеристика направлений mind body, wellness, pilates, yoga, bodyflex.
- 4.1. Характеристика системы К.Купера: система подсчета очков; шестинедельная стартовая программа; оптимальный режим занятий; методика тестирования, особенности построения программы занятий.
- 4.2. Характеристика системы природного оздоровления П. Иванова «Детка», ее влияние на организм человека.
- 4.3. Система М. Гриненко: обоснование и методика определения физической нагрузки.
- 4.4. Система психофизической тренировки К. Динейки: этапы и содержание занятий.
- 4.5. Система А. Стрельниковой: особенности дыхания при выполнении упражнений и характеристика методики проведения занятий

АЭРОБИКА

Термин «аэробика» применительно к различным видам двигательной активности, имеющей оздоровительную направленность, предложил известный американский врач Кеннет Купер¹.

Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В связи со специфическими целями и задачами различают следующие виды аэробики: оздоровительную, прикладную, спортивную, лечебную. В частности, в оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся содержанием и построением занятия².

Аэробика танцевальной направленности. Ее аэробная часть представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. В зависимости от используемого стиля танца различают и другие виды аэробики танцевальной направленности. Непременным условием и ярко выраженной чертой аэробики танцевального направления является использование соответствующей музыки. Танцевальная аэробика отличается привлекательностью и эмоциональностью. При занятии укрепляются мышцы, особенно нижней части тела, стимулируется работа ССС, улучшается координация движений и осанка, нормализуется масса тела.

Степ-аэробика — это низкоударная кардио-тренировка, в основе которой лежат движения на специальной возвышенности (степ-платформе). Степ-аэробика является очень популярным классом на групповых занятиях благодаря эффективной и при этом щадящей для суставов нагрузке. Аэробика на ступах одинаково подходит

¹ Купер К. Новая аэробика. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 125 с.

² Дорофеева Т.Н. Разнообразие видов оздоровительной аэробики. Материалы Международной науч. сессии по итогам НИР за 2005 г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту». – Минск, 2006. – С.51-54.

как начинающим, так и продвинутым. При этом заниматься степ-аэробикой можно не только в фитнес-зале, но и в домашних условиях. Для этого достаточно приобрести степ-платформу и подобрать для себя подходящую видео-тренировку. Давайте разберемся, в чем польза степ-аэробики и как по ней правильно заниматься.

При разработке тренировочных программ прежде всего определяют цель, продумывают направленность и содержание занятия на различные по длительности циклы (год, полугодие, квартал, месяц, ежедневные занятия). Как и в любом виде ДА, в занятиях по оздоровительной аэробике решаются три основные педагогические задачи (воспитательная, оздоровительная и образовательная). Объем средств (содержание и виды движений), используемых для решения этих задач, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

Для проведения занятий по оздоровительной аэробике характерны два типа методов конструирования программ – свободный «фристайл» и структурный «хореографический».

В методе свободный «фристайл» конструирование программы занятий и подбор упражнений происходит спонтанно, широко используется импровизация в движениях и комбинациях простейших шагов, повторяющихся во время определенного танцевального фрагмента. При применении метода свободный «фристайл» музыкальное сопровождение, содержание упражнений и частей занятия, а также методов обучения и проведения упражнений, используемых в каждом последующем занятии, могут изменяться.

В структурном методе «хореографический» конструирование программ осуществляется заранее, при этом используются специально подготовленные музыкальные фонограммы и разработанные хореографические комбинации. Они состоят из сочетаний различных аэробных шагов, повторяющихся в соединении с упражнениями в определенном порядке, с заданной частотой, количеством движений и в точном соответствии с музыкальным сопровождением. Такие стандартизированные программы повторяются в течение определенного цикла занятий, достаточного для решения конкретных задач.

При определении преимуществ одного метода составления программ перед другим специалисты расходятся во мнении. Одни считают, что спонтанность «фристайла» предопределяет выбор для занятия наиболее простых движений, что приводит к его однообразию, монотонности. Кроме того, занимающиеся на таком занятии находятся в постоянном ожидании следующего незнакомого упражнения и выполняют задаваемые инструктором варианты движений, а не уже известную их последовательность, что снижает эффективность выполнения движений.

Занятия, проводимые на основе структурного метода, могут быть более сложными, но эффективными для занимающихся разных половозрастных групп. Преимуществом этого метода является то, что после разучивания упражнений занимающиеся более уверенно выполняют танцевальные комбинации в различных сочетаниях, могут в процессе занятия переходить на разную технику и интенсивность движений. Названный метод проведения занятий привлекателен для многих занимающихся, т.к. они могут оценить свои возможности и повысить уровень тренированности.

Разработка и проведение структурного метода требует более углубленной предварительной подготовки инструктора.

По К.Куперу, в структуре занятий аэробикой должна быть: разминка, аэробная фаза, заминка, партерная подкачка.

Разминка имеет большое значение, т.к. ее цель:

1 – разогреть мышцы спины, верхних и нижних конечностей;

2 – вызвать некоторое ускорение темпа сердечных сокращений так, чтобы плавно повышался пульс до значений, соответствующих аэробной фазе. Разминка состоит из общей и специальной частей. В общей части выполняются упражнения на крупные группы мышц и суставы. Специальная часть разминки посвящается тем группам мышц и связок, на которые приходится основная нагрузка во время предстоящей тренировки. Упражнения, включаемые в разминку, должны соответствовать контингенту занимающихся и предстоящей нагрузке в основной части занятия.

Разминка длится 2-3 мин и состоит из несложных в координационном плане упражнений, выполняемых с невысокой амплитудой. Разминку начинают с упражнений, в которых задействованы малые мышечные группы – обычный шаг, приставные шаги с различными движениями рук, модификации различных шагов, упражнения в стойке ноги врозь со сгибанием и разгибанием Ног в коленных суставах и движениями рук (круговые, вытягивания и т.д.). Обычно в разминке используют комплекс упражнений на растягивание (наклоны), предназначенный для предупреждения болей в пояснице. Используя комплекс упражнений с применением различных средств повышения интенсивности движений, сбиваются постепенного повышения температуры мышц, которое визуальным образом проявляется в появлении на лбу легкой испарины через 3-5 мин после начала разминки. Это служит сигналом к использованию упражнения на растягивание мышц в динамическом режиме (динамический стретчинг), что позволяет сохранять эмоциональный настрой занимающихся, двигаясь в темпе музыкального сопровождения.

Аэробная фаза. Вторая фаза занятия является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе выполняются те упражнения, которые составляют программу оздоровительной аэробики.

Основными целями аэробной части занятия могут быть: воспитание или поддержание выносливости; воспитание координационных способностей.

Аэробную часть можно подразделить на 3 периода: период постепенного повышения интенсивности до целевых показателей (от 3 до 10 мин); период удержания целевых показателей интенсивности (от 15 мин до 1,5 ч и более) и период снижения целевых показателей интенсивности (от 3 до 10 мин). Очень важно правильно выполнять аэробные упражнения для обеспечения безопасности занятий. Ведь оздоровительная аэробика – это нагрузки, которые увеличивают частоту дыхания и ЧСС, не нарушая равновесия между потреблением и использованием кислорода. При этом нагрузки выполняются не с максимальными усилиями в течение довольно длительного периода времени. Для достижения большего эффекта необходимо заниматься с интенсивностью, обеспечивающей ЧСС 65-80% от максимальной.

Оптимальный пульс для занятий оздоровительной аэробикой составляет – 140-160 уд/мин (рис. 16). Такую частоту пульса необходимо поддерживать в основной части занятий.

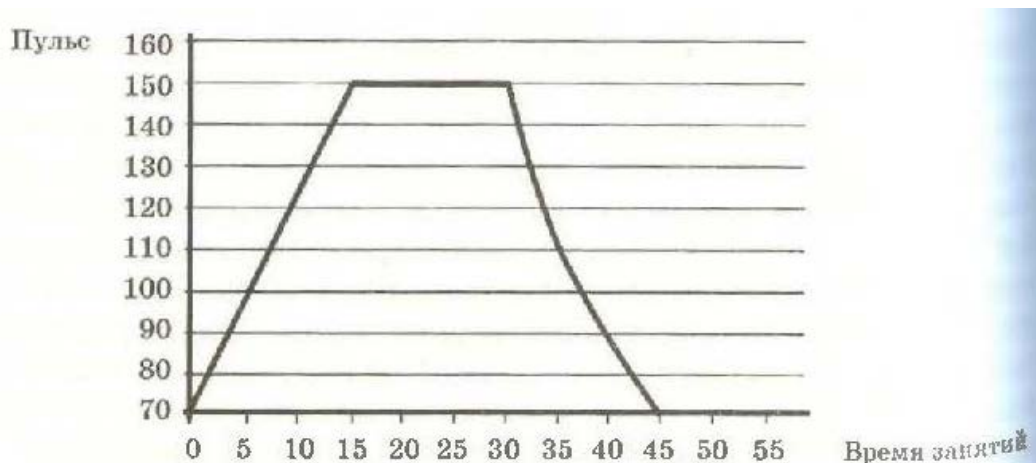


Рис. 16. Физиологическая кривая пульсовой нагрузки на занятии по оздоровительной аэробике

Четырехфазные занятия в неделю улучшают показатели физического состояния. Наиболее простым способом проверки интенсивности нагрузки является тест «разговором». Если во время удастся вести разговор, не задыхаясь, значит интенсивность допустимая. Если дыхание сбивается – нагрузка выше допустимой.

Силовая нагрузка, или партерная подкачка. Силовая часть занятия, или, как ее именуют, партерная подкачка, выполняется в положениях сидя и лежа, отсюда и ее название, которое было позаимствовано из занятий борьбой или балетом. Партерная подкачка используется в основной части занятия. Длительность ее составляет от 10 мин до одного часа. Основной целью партерной части занятия является развитие или поддержание силы.

Партерная часть состоит из набора силовых упражнений с четко регламентированной техникой выполнения, позволяющей избирательно воздействовать на определенные мышечные группы. Амплитуда и темп выполнения упражнений взаимосвязаны с избранной методикой развития или поддержания силы. Как правило, используются упражнения статодинамического характера, выполняемые в режиме малой или средней интенсивности. Величина нагрузки варьируется и подбирается в зависимости от использования дополнительного оборудования: резиновых амортизаторов, гантелей, степов, мячей и т.п. Во-первых, это вносит разнообразие в такой достаточно монотонный и физически сложный процесс, как силовая тренировка. Во-вторых, использование оборудования позволяет найти весьма интересные и эффективные решения при поисках упражнений для тех или иных групп мышц, что не всегда возможно без этого оборудования. Наиболее часто применяются упражнения, воздействующие на мышцы брюшного пресса, груди, спины, плеча, таза, верхней части ног. При занятиях оздоровительной аэробикой силовая тренировка мышц прочит в положениях сидя и лежа на полу или на коврике.

Заминка и заключительная часть занятия имеют восстановительную направленность. Для устранения психомоторной и общей напряженности используют упражнения на расслабление или на растягивание. Продолжительность заключительной части не является стандартной величиной, она варьирует в зависимости от динамики утомления занимающихся. В часовом занятии оздоровительной аэробикой длительность заключительной части составляет 5-10 мин. В течение всего этого времени следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить ЧСС.

Общая структура занятия по оздоровительной аэробике мОи| иметь разные варианты в содержании и продолжительности отдельных частей, так и всего занятия. В стандартном режиме рекомендуется общая продолжительность занятия от 45 до 60 мин.

В оздоровительной аэробике широко используются групповые занятия. Занимающиеся организуются в группы с учетом возраста и уровня физической подготовленности. Практикуют также и индивидуальные занятия. В настоящее время недостаток но широко применяется так называемый «персональный тренинг» (занятия малых групп: 1-2 человека под руководством тренера) или самостоятельные занятия (под видеопрограмму). Эффективность самостоятельных занятий зависит от наличия знаний и предварительного тренировочного опыта, полученного под руководством профессионального тренера.

Групповые занятия отличаются большим разнообразием, которое достигается за счет варьирования приемов их организации и проведения. Деятельность занимающихся на занятиях по оздоровительной аэробике может быть организована по-разному даже при использовании одной и той же оздоровительной программы. Можно применить фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера) или круговой (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы) методы. В последнее время широкое распространение получили разные авторские программы силовой, круговой и танцевальной аэробики.

Суть деятельности инструктора при проведении аэробного занятия – управление деятельностью занимающихся с целью оздоровления, решения рекреационных задач (активный отдых, эмоциональная «зарядка») и получения тренировочных эффектов, лежащих в основе улучшения физического состояния занимающихся и их здоровья в целом, с предотвращением возможное!» травматизма и перенапряжения организма.

Инструктор управляет деятельностью занимающихся, ко»' центрируя свое внимание на таких аспектах, как:

- состав двигательных действий и их комбинаций;
- правильность техники выполнения двигательных действий
- интенсивность выполнения двигательных действий;
- величина нагрузки (определяется интенсивностью и объемом)
- психоэмоциональный фон занятия.

Для поддержания интереса к занятиям по оздоровительной аэробике тренерам рекомендуется соблюдать определенную стратегию при обучении и усложнении танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся. При проведении занятий по оздоровительной аэробике широко используются специфические методы, обеспечивающие разнообразие (вариативность) танцевальных движений:

- метод музыкальной интерпретации;
- метод усложнения;
- метод сходства;
- метод блоков;
- метод «Калифорнийский стиль».

Метод музыкальной интерпретации широко используется при построении танцевальных композиций в аэробике. В его реализации можно выделить два

подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй – с вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. В основе первого подхода лежит составление упражнений на заданную музыку с учетом содержания, формы, ритма, динамических оттенков, т.е. конструирование упражнения с учетом основ музыкальной грамоты. Наиболее «удобным» для выполнения многих упражнений является музыкальный размер 2/4 или 4/4. Можно составить упражнение, в котором каждое движение выполняется на одну или несколько долей такта, но при этом начало и окончание упражнения должно совпадать с музыкальным тактом или музыкальной фразой. Чаще всего в аэробике составляются упражнения на 2 или 4 счета. Но могут быть и более сложные упражнения на 8-16 счетов. При определении количества повторений каждого упражнения важно, чтобы переход на новое движение был произведен в соответствии с «музыкальным квадратом». Например, упражнение, составленное на 4 счета, необходимо повторить 8 (16) раз для того, чтобы окончание движения совпало с относительно законченным музыкальным фрагментом – музыкальным предложением или музыкальным периодом. Сильные и слабые доли такта могут отражаться движениями (хлопки, прыжки и т.п. лучше выполнять на акцентированные сильные доли такта).

Реализация второго подхода собственно и является методом КУ Скальной интерпретации, потому что движение сочиняется, стихи к песне. При повторении музыкальной темы (например, вариации куплета) повторяется ранее выполненное упражнение.

ШЕЙПИНГ

Шейпинг³ – комплексная рекреационно-оздоровительная система, основанная на последних достижениях в области физиологии, диетологии, спортивной медицины, психологии, ФР.

Слово «шейпинг» в переводе с английского означает «формирование». Во многих странах шейпингом занимаются как женщины, так и мужчины с целью формирования своей фигуры. Программа занятий состоит из двух частей. В первой части изложены рекомендации, направленные на снижение массы тела, адаптацию организма к физическим нагрузкам, повышение показателей тренированности. При этом в основном используются упражнения из аэробики. Вторая включает методы и средства, применяемые в бодибилдинге, и также имеет целевое направление – коррекция фигуры в целом, изменение конфигурации отдельных частей тела за счет увеличения мышечной массы.

Например, если у занимающейся широкая талия и узкие бедра, то для талии подбираются упражнения из аэробики, а для бедер – из бодибилдинга. Бодибилдинг предусматривает наращивание мышечной массы путем выполнения специальных упражнений (многократные повторения силовых напряжений не только на одну мышцу, но и на ее отдельные волокна) в сочетании со специальным шейпинг-питанием, куда, помимо прочих, входят продукты с максимальной биологической ценностью.

³ Фурманов А.Г. и др. Оздоровительная рекреативная физическая культура. Часть IV – Нетрадиционные средства оздоровления. Учеб, пособие. Под общ. ред. А.Г. Фурманова. – Минск: Четыре четверти, 1996. – С. 4-81.

Для того, чтобы это сочетание было оптимальным и приносило положительный эффект, группой ученых – физиологов, гигиенистов и специалистов в области физической культуры и спорта во главе с И.В. Прохорцевым была разработана и запатентована система «Шейпинг», предназначенная для женщин 13-50 лет. Она предполагает обязательную связь между режимами ДА и диетой.

Это научная система, в которой физические упражнения подбираются так, чтобы приблизить фигуру к той модели, о которой мечтает женщина.

Результат обеспечивается специальной технологией шейпинга, включающей в себя диагностические тесты, компьютерные программы и видеопрограммы с упражнениями, а также шейпинг-питание. Тестирование, тренировка и шейпинг-питание организовываются с учетом состояния женского организма. В различные периоды протекания менструального цикла требования к тестированию, тренировке и шейпинг-питанию меняются.

Диагностические тесты позволяют определить физическое состояние для установления оптимального двигательного режима, а также возможность достижения идеальной шейпинг-модели.

Шейпинг-модель была просчитана учеными на компьютере после большого количества замеров различных параметров женских фигур.

Шейпинг-модели разработаны для женщин различных возрастов и конституционных типов.

Существуют три типа телосложения:

1) тонкокостный (астенический); 2) нормокостный (нормостенический); 3) ширококостный (гиперстенический).

Обхваты запястья и щиколотки являются показателями, позволяющими определить тип телосложения (конституционный тип.). Конституционный тип на 90-95% генетически предопределен и меняется незначительно. Он характеризует степень развития костного компонента фигуры. Возможен узкий, средний, широкий вид костного компонента верхней и нижней части тела, а также их комбинации.

Тип телосложения (конституция), как правило, на практике определяется по показателю запястья: 1-й тип – 16 см; 2-й тип – до 19 см; 3-й тип – от 19 см и более.

Правильному выбору программы помогает тестирование каждой женской фигуры в соответствии с шейпинг-классификацией.

Определяющим в тестировании является степень развития кости верхних и нижних конечностей. Шейпинг-классификация имеет в своей основе 9 типов шейпинг-моделей: 1 – узкий-узкий; 2 – узкий-средний; 3 – узкий-широкий; 4 – средний-узкий; 5 – средний-средний; 6 – средний-широкий; 7 – широкий-узкий; 8 – широкий-средний; 9 – широкий-широкий.

Главной отличительной особенностью шейпинга от систем (аэробики, каланетики и др.) является наличие компьютерной программы всего процесса оздоровления женщины и формирования ее фигуры.

На практике работа по системе «Шейпинг» выглядит еда! дующим образом. Занимающиеся проходят тестирование для выявления своей физической подготовленности. Измеряют массу тела, его длину, окружность груди, талии, таза, бедер. Все эти сведения вносятся в компьютер, чтобы в результате занятий прийти к выбранной для себя реально возможной модели. Компьютерная программа на основе внесенных данных выдает на экран телевизора комплекс специальных упражнений для каждой женщины или для группы занимающихся. Кроме того, в

компьютерной распечатке указывается пульсовый режим и калорийность суточного рациона.

Тестирование занимающихся шейпингом. Для определения объема тренировочной нагрузки и питания проводится тестирование: антропометрический тест, функциональный тест и тесты на развитие физических качеств. Антропометрическое тестирование проводится 1 раз в месяц (с 3-го по 5-й день менструального цикла).

Антропометрия включает: 1 – измерение массы тела; 2 – измерение продольных размеров тела; 3 – обхватные размеры; 4 – замеры кожно-жировых складок.

Используются медицинские весы, антропометр, калипер-циркуль, измерительная лента.

Функциональное тестирование направлено на определение функционального состояния и аэробной работоспособности. Измеряются: ЧСС, АД, ЖЕЛ и работоспособность (20 приседаний за 30 с с последующим изучением восстановления). Используют: секундомер, метроном, тонометр.

Для определения уровня развития физических качеств тестируют: выносливость, быстроту реакции, гибкость, силу. Используют: ступеньку для восхождения (степ-тест), реакциометр, устройства для определения гибкости и силы.

Компьютер, в который заложена специальная программа) обрабатывает данные тестирования, что позволяет определить правильность использования средств тренировки.

Виды тренировочных занятий и шейпинг-питание. Основ' ная особенность шейпинга – создание с помощью двигательного режима и питания катаболических и анаболических условий в организме.

Катаболическая тренировка направлена на уменьшение жировой прослойки и мышечной массы тела. Анаболическая – на построение формы тела и наращивание мышечной массы в определенной части тела. Следовательно, задачи, организация Удержание занятий изменяются. Изменяется и питание.

Катаболическая тренировка проводится с первого дня до середины менструального цикла (14-15-16-й день), в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

В это время действуют фолликулярные гормоны – эстрогены. Они регулируют не только явления и процессы, происходящие в женском организме, но и оказывают влияние на общий обмен веществ. Поэтому питание должно быть разнообразным, но прием белковых продуктов ограничен.

За 2 ч до тренировки употребляют белковые продукты, после же занятий белковая пища может быть только растительного происхождения. Ее последний прием возможен за 3 ч до сна. При катаболической тренировке расход энергии должен быть больше, чем приход (отрицательный энергетический баланс).

Во второй фазе менструального цикла под воздействием гормона прогестерона происходят изменения в обмене веществ. Этот период благоприятен для наращивания мышц. В занятия включаются упражнения на тренажерах и с отягощениями. Дается индивидуальная шейпинг-программа с использованием отягощений или упражнений без отягощения.

Таким образом, подразделение тренировок на виды производится в зависимости от протекания обменных процессов и доступности питательных веществ. Например, при катаболических условиях происходит распад жировой

ткани и уменьшение объема мышц. Катаболические условия – это отрицательный энергетический баланс и создание разумного дефицита в тех компонентах пищи, с помощью которых могут образовываться жир и мышечная масса.

Создание анаболических условий продиктовано необходимостью улучшить форму отдельных частей тела за счет увеличения объема и тонуса тех мышц, которыми эта форма определяется.

Анаболические условия – это наличие положительного энергетического и азотистого балансов в организме – полный достаток Необходимого строительного материала для синтеза тканей.

Шейпинг-питание при анаболической тренировке предусматривает превышение ежедневного поступления энергии над ежедневными затратами энергии на 200-300 ккал. При этом создаются условия для синтеза белка. За 2 ч до тренировки пополняют организм белковосодержащими продуктами – 30-40 г (рыба, щ! локо и др.). После тренировки для восстановления растроченной I энергии съедают 50-70 г углеводов, а через 1-2 ч после тренировки – продукты, содержащие 30-40 г белка (яйцо, мясо, сыр). За 1 ч до сна рекомендуется выпить 200-300 г молочно-белкового коктейля (молоко, сметана, белок яйца, сыр).

В итоге шейпинг-питание вместе с тренировочной нагрузкой непосредственно участвует в создании катаболических и анаболических условий в организме.

Построение и методика проведения занятий. В основе системы «Шейпинг» лежат программы для занятий, включающие ряд комплексов упражнений, которые демонстрируются на экране телевизоров.

В специально оборудованном зале занимающиеся, в зависимости от избранной шейпинг-модели, располагаются напротив телевизора и воспроизводят комплексы упражнений, демонстрируемые на телеэкране.

Комплексы состоят из упражнений для вводной части занятия (проходят по типу аэробики) и для основной. В последней применяют так называемые ударные серии, каждая из которых ориентирована на то, чтобы воздействовать на отдельную мышечную группу, и упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

В вводной части занятия каждое упражнение повторяют 4- 16 раз. В основной части дозировку определяют в зависимости от уровня подготовленности занимающихся: количество упражнений в серии – 3-5 и больше, количество повторений каждого упражнения – 20, 40, 50 и больше раз, некоторые упражнения выполняются до отказа. Большая дозировка упражнений способствует «сгоранию» внутримышечного и подкожного жира работающих мышц и оказывает на них тренирующее, увеличивающее силу воздействие. В сериях сочетают упражнения статического характера с динамическими.

После нескольких «ударных» серий занятия группой прерываются. Каждая занимающаяся в течение 10-15 мин работает по своей, заранее подготовленной индивидуальной программе над определенной частью тела, нуждающейся в коррективке. Чаще всего упражнения выполняют на тренажерах, а также на гимнастической стенке, с партнером и т.д. Если их нет, используют гири, гантели, грифы штанг, гимнастические палки, эспандеры, резиновые бинты. Затем снова продолжаются групповые занятия с применением ударных серий и упражнений на развитие гибкости и подвижности в суставах. При очень высоком уровне подготовленности занимающиеся могут провести еще один сеанс работы по индивидуальной программе.

Заключительная часть – как в аэробике. Общее время занятия ' 50-60 мин (вводная часть – 20%, основная – 70%, заключительная – 10%).

Продолжительность такого цикла – около месяца, после чего вновь проводится тестирование. Следовательно, занимающиеся обследуются раз в месяц в какое-то определенное число (с учетом менструального периода). Индивидуальную программу на цикл составляют обычно таким образом, чтобы оказывать воздействие преимущественно на какую-то часть тела. Для достижения должного тренирующего эффекта занимаются не менее 3 раз в неделю.

Индивидуальная тренировка базируется на результатах тестирования, которые определяют задачи по формированию женской фигуры, ее аэробной производительности, а также уровня силовой выносливости.

В зависимости от процента содержания жира в организме тренировка протекает в 2 этапа:

1-й этап – оздоровительный. Тренировка носит катаболический характер, если в организме занимающейся наличие жира превышает 24,5%.

2-й этап – совершенствование форм тела. Тренировка носит анаболический характер, если количество жира равно или меньше 24,5%.

Правила составления программы катаболической тренировки. После разминки воздействие осуществляется на мышцы бедра спереди, сзади, внутри. Если на бедре имеются наиболее сраженные жировые складки, то применяются дополнительные упражнения.

Затем прорабатывают среднюю ягодичную и большую ягодичную мышцы.

Далее следует проработка мышц верхней части брюшного пресса, косых мышц живота, нижней части пресса.

Если жировая складка в области плеча спереди и сзади, спины сверху и голени превышает норму, то выполняются дополнительные упражнения.

Заканчивается тренировка упражнениями на растягивание и расслабление.

Во время катаболической тренировки снижение массы тела на 1 кг считается нормальным.

Правила составления программы анаболической тренировки. По результатам тестирования выбираются те области тела, обхват которых меньше идеальной шейпинг-модели. К таким областям могут быть отнесены: грудь, верхняя часть спины, ягодицы, бедро и голень. 1

Компьютер выдает рекомендации на общее количество подходов для каждой области тела, а также количество повторений упражнений.

Анаболическую тренировку начинают с проработки наиболее крупных групп мышц, затем переходят к более мелким. Даются упражнения для бедер, ягодиц, груди, верхней части спины, на дельтовидную мышцу, руки и голень.

Оптимальным количеством повторений упражнения для крупных мышечных групп принято считать 25-50 раз, для средних и мелких – 10-12 раз.

Во время анаболической тренировки увеличение массы тела на 1-2 кг считается нормальным.

Противопоказания к занятиям. Занятия шейпингом полезны всем практически здоровым людям. Особенно они рекомендуются лицам, ведущим малоподвижный образ жизни, склонным к полноте с некоторыми функциональными нарушениями нервной системы, проявляющимися в быстрой утомляемости, раздражительности, неустойчивости настроения.

Прежде чем приступить к тренировкам, занимающиеся проходят медицинский осмотр, получают консультацию специалиста.

Есть заболевания, несовместимые с той нагрузкой, которую дает шейпинг.

К ним относятся: 1) хронические заболевания в стадии обострения; 2) тяжелые психические заболевания (неврозы, неврастения и др.); 3) органические поражения ЦНС; 4) злокачественные новообразования; 5) болезни ССС; 6) болезни органов дыхания; 7) заболевания органов пищеварения в период обострения; 8) заболевания печени и желчевыводящих путей с признаками печеночной недостаточности; 9) заболевания почек и моче выводящих путей, требующие операционного вмешательства! 10) болезни эндокринных желез; 11) сахарный диабет; 12) тромбоз; 13) глаукома; 14) заболевания крови.

В каждом конкретном случае последнее слово остается за врачом.

Примерные сроки возобновления занятий после болезни:

1. Ангина – через 3-4 недели. 2. Бронхит – через 2-3 недели. 3 Пневмония – 1-2 месяца. 4. Грипп – 4 недели. 5. ОРЗ – 1-2 месяцев. 6. Острый нефрит – 8-12 месяцев. 7. Гепатит инфекционный – 8-12 месяцев. 8. Аппендицит – 1-2 месяца. 9. Перелом костей – 1-8 месяцев. 10. Сотрясение головного мозга – 2-12 месяцев- 11. Острый радикулит – 2 недели.

В необходимых случаях эти сроки могут быть изменены по согласованию с врачом.

ФИТНЕС

Термин «фитнес»⁴ происходит от английского слова «fit», которое означает «в хорошей форме». Различают несколько видов Фитнеса: общий, оздоровительный и спортивный.

Под общим фитнесом понимается стремление к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, Духовный и физический компоненты.

Оздоровительный фитнес – это совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, Улучшение и формирование его здоровья.

Как правило, это «аэробные» или «кардио»-тренировки с отягощениями, направленные на совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развитие гибкости, снижение массы тела. Они в сочетании с рациональным питанием формируют здоровый образ жизни.

Спортивный фитнес появился сравнительно недавно в рам соревновательного бодибилдинга. Он направлен на максимальное развитие физических качеств, совершенствование пропорций тела, умение владеть этим телом.

Рассмотрим одну из программ фитнеса, направленную на снижение избыточного веса, предложенную Дейнисом Барре (табл.).

Это восьминедельная программа, рассчитанная на снижение потребляемых калорий и на постепенное вовлечение в более активную работу сердца и легких.

Используемые физические упражнения просты и состоят в основном из ходьбы, подъема на ступеньки и сгибания туловища.

⁴ Дейвис Барри. Фитнес /Б.Дейвис; Пер. с англ. Т.Кузьминой. – М.: «Издательство «Олимп»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – С. 88-89.

Для набора нормального количества калорий (мужчинам 1500, а женщинам 1300 в день) рекомендуется:

- не есть после шести вечера;
- воздерживаться от алкоголя;
- выпивать не менее 2 л воды в день;
- съесть не менее 2 фруктов в день;
- употреблять в пищу только свежие продукты;
- не уваливать от выполнения физических упражнений ссылаясь на погоду.

Ходьба выполняется ежедневно по ровной местности со скоростью более 5 км/ч. По мере повышения тренированности ходьба может выполняться по пересеченной местности.

Подъем на ступеньки вначале осуществляется медленно. Количество ступенек, необходимое для занятий, может варьировать от 1 до 100, лучше всего если их 10. Подниматься и спускаться по ним необходимо в нормальном темпе. Для выполнения упражнения «вверх по лестнице» необязательно иметь в распоряжении весь лестничный марш, достаточно и одной ступеньки высотой 25-30см. Ею может служить бетонная плита или дверной порог. Поднимают на ступеньку сначала одну, потом другую ногу, затем также по очереди их опускают. Скорость подъема составляет 50 ступеней в минуту, без учета спуска. Например, если в распоряжении занимающегося лестница в 10 ступеней, то на нее в одну минуту следует подняться 5 раз. Увеличивать количество; ступеней и скорость подъема нужно постепенно.

Сгибание туловища из положения лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки за головой, локти вперед. Туловище сгибается до положения сидя, пока грудь не коснется коленей.

Отжимание от пола. Из положения упор лежа на полу согнуть и выпрямить руки. Туловище прямое.

Таблица

Программа занятий фитнесом

Первый месяц			
Первая неделя – ежедневные упражнения		Третья неделя – упражнения 6 дней, отдых 1 день	
Утро 2×50 ступеней за 2 мин Отдых Прогулка, 1,5 км	Вечер Повторение утренних упражнений	Утро 4×70 ступеней за 4 мин Отдых Прогулка, 4,5 км	Вечер Повторение утренних упражнений
Вторая неделя – упражнения 6 дней, отдых 1 день		Четвертая – упражнения 6 дней, отдых 1 день	
Утро 3×60 ступеней за 3 мин Отдых Прогулка, 3 км	Вечер Повторение утренних упражнений	Утро 5×80 ступеней за 5 мин Отдых Прогулка, 6 км	Вечер Повторение утренних упражнений
Второй месяц			
Первая неделя – упражнения 6 дней, отдых 1 день		Третья неделя – упражнения 5 дней, отдых 2 дня	
Утро 5×80 ступеней за 5 мин	Вечер Повторение утренних упражнений	Утро 5×80 ступеней за 5 мин	Вечер Прогулка, 7,5 км

Отдых 2×20 сгибаний туловища Отдых 2×20 отжиманий Прогулка, 6 км		Отдых 4×20 сгибаний туловища Отдых 4×20 отжиманий Прогулка. 7,5 км	
Вторая неделя – упражнения G дней, отдых 1 день		Четвертая неделя – упражнения 5 дней, отдых 2 дня	
Утро 5×80 ступеней за 5 мин Отдых 3×20 сгибаний туловища Отдых 3×20 отжиманий Прогулка, 6 км	Вечер Отдых	Утро 5×80 ступеней за 5 мин Отдых 5×20 сгибаний туловища Отдых 5×20 отжиманий Прогулка, 7,5 км	Вечер Повторение

ПИЛАТЕС

По глубокому убеждению Дениз Остин, пилатес – это система занятий по программе комплексного оздоровления человека. Она позволяет совершенствовать его тело, приводить организм хорошую форму⁵.

Названная система еще в 20-е годы прошлого столетия была разработана Йозефом Пилатесом для тренировки тела. Сначала к Пилатесу для тренировки приходили танцоры с травмами. Он проводил с ними серию упражнений на станке, который назвал «реформатором». Это похоже на кровать устройство представляло собой горизонтальную скользящую платформу с пружинами, которые можно было регулировать для получения разных усилий сопротивления.

В дальнейшем, желая помочь как можно большему числу людей, Йозеф Пилатес усовершенствовал свою систему, отказавшись от применения «реформатора», он предложил систему упражнений, способствующих улучшению работы всего организма, тренировке тела, избавлению от лишнего веса.

Дениз Остин довела эту систему до совершенства. Подлинный ключ к успеху в том, что пилатес по-иному тренирует мышечную систему. В отличие от атлетической гимнастики, которая позволяет разрабатывать поочередно отдельные мышцы, пилатес воздействует на мышечную систему комплексно, укрепляя сначала сердцевину (мышцы живота), а затем верхнюю и нижнюю части туловища. Когда занимающиеся поднимают тяжести или выполняют подъем туловища из положения лежа, то они укрепляют мышцы путем укорачивания, сближая их концы. Во время занятий пилатесом мышцы прорабатываются гораздо большим количеством разнообразных движений. По мнению Дениз Остин, мышцы лучше укрепляются, когда их удлиняют, разводя их концы в разные стороны, а не сближая. Одновременное растягивание и укрепление мышц создают стройное и гибкое тело.

В брюшной области расположены четыре основные мышцы: прямая, внутренняя, внешняя косая мышца и поперечная мышца живота. Прямая мышца образует переднюю стенку живота, она расположена вертикально между грудной и

⁵ Остин Д. Пилатес, для нас. Пер. с англ. И.В. Гродель. – Мн.: ООО «Попуррири» (серия «Здоровье в любом возрасте»), 2004. – С. 30-74.

тазовой костью. У большинства людей, даже у тех, кто ежедневно укрепляет брюшной пресс, слабым местом является нижняя часть прямой мышца, которая чуть ниже пупка. Именно в этом месте образуется выпуклый живот. Упражнения системы пилатес как раз направлены на устранение этих дефектов.

Помимо того, пилатес тренирует внешнюю и внутреннюю ко- МЫШЦЫ живота, формирует линию талии по бокам и поперечную мышцу» на которую не воздействуют многие другие упражнения для брюшного пресса. Поперечная мышца поддерживает спину и живот. Крепкая поперечная мышца живота – ключ к хорошей осанке, здоровой спине и плоскому животу, – утверждает Д. Остин. Пилатес также укрепит и растянет выпрямляющую мышцу» расположенную вдоль позвоночника и поддерживающую позвоночный столб в вертикальном положении. Таким образом, туловище спереди и сзади укрепит и станет более гибким.

Все названные мышцы работают синхронно, создавая крепкую «сердцевину», способствующую улучшению равновесия, координации, развитию силы и подвижности. Пилатес, как пишет Д. Остин, это наполовину взрывная энергия, наполовину выносливость – комбинация, придающая человеку и силу, и грациозность.

Упражнения подбираются для различных частей тела.

В основе классификации степени физической подготовленности лежат показатели МПК и склонность к заболеваемости. Спортсмены-стайеры могут бежать быстрее, чем необходимо для оценки «превосходно», но при такой тренированности страдают резервы, функции иммунной и других систем.

Таблица –12-минутный тест ходьбы и бега

Степень физической подготовленности		Время (мин, с), затраченное на преодоление 1,5 мили (2414 м)					
		Возраст (лет)					
		13–19	20–29	30–39	40–49	50–59	60 и старше
Очень плохо	Муж.	меньше 2,1	меньше 1,95	меньше 1,9	меньше 1,8	меньше 1,65	меньше Ц
	Жен.	меньше 1,6	меньше 1,55	меньше 1,5	меньше 1,4	меньше 1,35	меньше 1,2
Плохо	Муж.	2,1–2,2	1,95–2,1	1,9–2,1	1,8–2,0	1,65–	1,4–1,6
	Жен.	1,6–1,9	1,55–1,8	1,5–1,7	1,4–1,7	1,85–1,35	1,25–1,35
Удовлетворит.	Муж.	2,2–2,5	2,1–2,4	1,9–2,3	2,0–2,2	1,85–2,1	1,6–1,9
	Жен.	1,9–2,1	1,8–1,9	1,7–1,9	1,6–1,8	1,5–1,7	1,4–1,55
Хорошо	Муж.	2,5–2,75	2,4–2,6	2,3–2,5	2,2–2,45	2,1–2,3	1,9–2,1
	Жен.	2,1–2,3	1,9–2,1	1,9–2,0	1,8–2,0	1,7–1,9	1,6–1,7 ;
Отлично	Муж.	2,75–3,0	2,6–2,8	2,5–2,7	2,45–2,6	2,3–2,5	2,1–2,4
	Жен.	2,3–2,4	1,9–2,3	2,1–2,2	2,0–2,1	1,9–2,0	1,75–1,9
Превосходно	Муж.	больше 3,0	больше 2,8	больше 2,7	больше 2,6	больше 2,5	больше 2,4
	Жен.	больше 2,4	больше 2,3	больше 2,2	больше 2,1	больше 2,0	больше 1,9

Для тестирования большой группы людей 12-минутный тест оказывается слишком громоздким. Чтобы упростить организации тестирования больших групп, К. Купер предложил пользоваться тестом полуторамильного бега.

СИСТЕМА П. ИВАНОВА

Система П. Иванова^{6*} имеет достаточное количество привертев. Некоторыми учеными предпринимались попытки подвести научную базу и обосновать ее.

Оздоровительная система П. Иванова была апробирована им протяжении 50 лет. По его убеждению, смысл человеческой жизни можно найти только через единение с природой, с ее «живыми телами» – Воздухом, Водой и Землей, которые могут раскрыть в человеке неведомые силы.

Свою систему П. Иванов сформулировал в 12 правилах – заповедях, которые начинаются с обращения «Детка» (так он обращался к любому человеку):

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся, где можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

2. Перед купанием или после него, если это возможно, выйди на Природу, встань босыми ногами на землю, а зимою на снег, хотя бы на одну-две минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю обходиться без пищи и воды: с пятницы с 18-20 часов до 12 часов в воскресенье.

Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки.

5. В 12 часов дня воскресенья выйди на Природу босиком – несколько раз подыши и помысли. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя Природу. Не плюй вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому: это твое здоровье.

7. Здравойся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье – здравойся со всеми.

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись Па его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу Мира!

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, смерти! Это твоя победа!

11. Мысль не отделяй от дела.

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн.

Первая заповедь нацеливает на купание в холодной воде, которое способствует:

– пополнению организма водой активной формы;

– воссозданию мгновенного «бесплатного тепла» в зонах раздражения у поверхности кожи и в области больных клеток.

⁶ Золотарев Ю.Г. Жить не боля... Поверь и начнись. 2-е изд. – СПб., 1986. – С. 14–27.

В природных водоемах относительно большой процент структурированной воды («живой» за счет структуры атома водорода), т.е. биологически более активной. Поскольку такая вода нужна клеткам, то контакт с холодной водой (ниже + 12 °С) приводит к тому, что в районах больных клеток образуется мгновенное «бесплатное тепло» (до + 42,2 °С), которое способствует уничтожению больных клеток, повышению невосприимчивости организма к простудным заболеваниям и его исцелению, повышению иммунитета.

Систематическое обливание холодной водой, купание с хождением босиком по земле или снегу – надежный метод закаливания, который постепенно укрепляет все защитные силы организма от простудных заболеваний, повышая иммунитет.

Контакт с холодной водой (особенно с обливанием головы) – мини-стресс для всего организма. Происходит разрыв связей больных органов с одной частью подсознания и устанавливаются первоначальные связи, которые были в начальной стадии заболевания. Болезнь проявляется более «ярко», но зато она поддается лечению (причем той же холодной водой и с помощью выполнения других советов «Детки»). Помимо того происходит: укрепление ЦНС; развитие связи нервных волокон с капиллярами; естественная гимнастика сосудов и капилляров, оттягивание к поверхности кожи вредных газов, находящихся в капиллярах с жидкостью; активизация работы всех систем.

При обливании холодной водой активизируется работа капилляров всех внутренних органов (а не только кожи). Особенно важна такая «гимнастика» для сосудов и капилляров сердца, печени, желудка, почек и других важных внутренних органов происходит усиление нервных сигналов. Организм как бы пробуждается, в него «вливаются» бодрость и сила, происходит крепление ЦНС. В результате биохимических реакций в организме образуются шлаки, в том числе и в виде газов. Для их вывода требуется большая затрата времени и энергии. При контакте холодной водой (ниже + 12 °С) газы мгновенно и без затраты какой-либо энергии подходят к поверхности кожи. Этот эффект хорошо наблюдается, когда человек обливает себя на морозе (газы видны в виде пара). Когда это происходит в ванной комнате – то температура в ней после обливания повышается.

Холодная природная вода повышает устойчивость организма радиоактивному воздействию. Это явление было особенно замечено после событий в Чернобыле. Люди, обливавшие себя холодной водой, в меньшей мере получили радиоактивное заражение.

Явление гидрофилтрации на поверхности кожи подтверждено открытием – никакие вещества, входящие в холодную воду, в кожу не проникают и в организм практически не попадают; снимается статическое электричество, выравнивается биополе человека, которое приходит во взаимодействие с электромагнитным полем Земли, усиливается прием космической информации и энергии.

В процессе жизнедеятельности организм человека заряжен излишне положительно. Пленка холодной воды на теле имеет отрицательный заряд. Поэтому не рекомендуется сразу вытираться. При кратковременном контакте с холодной водой внутри организма образуется множество точек до + 42,2 СС. Все это способствует «перестройке» структуры воды под действующий в данное время Космический Поток Информации и Энергии (Ю.Г. Золотарев). Происходит как бы сверхадаптация организма к окружающей среде. Наблюдается феномен одновременной работы холодных и тепловых рецепторов кожи, тренируется гипофиз-адреналовая система, которая обеспечивает устойчивое равновесие

основных жизненно важных процессов в любых экстремальных условиях (неспецифическое проявление), имеет место активизация работы биологически активных точек (БАТ) на поверхности кожи при кратковременном холодном воздействии.

Вторая заповедь – босохождение. Его относят к одной из форм закаливания. Как и обливание, оно содействует удалению статического электричества с поверхности тела, что особенно актуально, так как человек изолирован от Земли и в процессе его жизнедеятельности происходит накопление статического электричества. Электризацию усиливает пребывание у компьютеров, телевизоров и другой техники.

Босохождение также способствует оптимальному изменению биополя человека относительно электромагнитного поля Земли. Важность этого обоснована академиком А.А. Микулиным, рекомендующим наладить промышленный выпуск кроватей с заземленной пластиной в ножном конце кровати.

Известна роль иммунной системы в защите человека от заболеваний. Ее работу стимулирует кремниевая кислота, недостаток которой компенсировать искусственным путем невозможно. Для ее воспроизводства необходимо наличие отрицательных ионов и свободных электронов. Именно через ступни ног свободные электроны поступают в организм. В этом и заключается важность хождения босыми ногами по земле (особенно по росе), по снегу, который всегда заряжен отрицательно.

Эффект от вдыхания воздуха ртом и его заглатывания можно связать, во-первых, с развитием так называемого «эндогенного питания» – бактерии, содержащиеся в толстом кишечнике, усваивая азот воздуха, синтезируют сложные вещества – аминокислоты, необходимые для организма человека. Этот факт подтвержден академиком Н.Л. Уголевым со ссылкой на папуасов, практикующих заглатывание воздуха.

Во-вторых, по мнению физика-теоретика И.Л. Герловина, глубокое дыхание во время контакта с землей способствует, вероятно, непосредственному поглощению человеком космической энергии. Кстати, об этой способности человека много написано в трактатах о восточных системах оздоровления. Автор делает вывод о материальности физического вакуума, о содержании в нем большого количества энергии и о том, что этой энергией уже давно пользуется живая природа.

С. Шаталова, со ссылкой на В.И. Вернадского, высказывает о том, что живые организмы обладают свойством аккумулировать и преобразовывать энергию космического излучения и энергию Солнца.

Известно, что газообмен и энергообмен связаны воедино. Это утверждает и учением А.Л. Чижевского о легких аэроионах, которые стимулируют обменные процессы. Их много в горах, в лесах, после грозы. Воздух же в закрытых помещениях тяжел и нездоров.

Дыхательное упражнение (вдох до отказа) помогает хорошему обмену веществ.

Задержка же дыхания способствует повышению концентрации углекислого газа в крови, что способствует ее закислению, при этом кислород лучше связывается и отдается гемоглобином. Происходит насыщение организма необходимым кислородом.

П. Иванов большое значение придавал просьбе о здоровье, предупреждая вместе с тем, чтобы его учение не возводили в религию. Вера в Природу, в Учителя способствует оздоровлению, так же как общепризнанная аутогенная тренировка.

Это представляется более убедительным, если сравнить состояние верующего, уверенного в себе или в чем-либо человека, с состоянием человека растерянного, разуверившегося в чем-либо, имевшем большое значение в его жизни.

В последнем случае организм человека ослаблен, более подвержен болезням. Другими словами: вера, уверенность способствует более слаженному взаимодействию функциональных систем, обеспечивающих гомеостазис в экстремальных условиях (Г.Е. Мазо).

Третья заповедь – «Не употребляй алкоголя и не кури». Научное обоснование пагубности вредных привычек достаточно полно освещено в литературе.

Вместе с тем поголовное увлечение алкоголем и табакокурением – самыми распространенными привычками иногда приводит к серьезным нарушениям здоровья.

Алкоголь и табакокурение, по мнению П. Иванова, сводят на нет эффективность от обливания холодной водой.

В 4-й и 5-й заповедях также дано научное и практическое обоснование: потребление биологически полноценной пищи на фоне ее количественного ограничения и периодического сознательного кратковременного полного воздержания (сознательного голодания) способствует оздоровлению.

Религиозные посты, научно обоснованное лечебное голодание содействуют очищению организма от биологически неполноценных клеток. Это происходит особенно интенсивно в условиях «сухого голодания», которое рекомендует П. Иванов. Организм отдыхает. На этом фоне холодное воздействие не вызывает чрезмерной стрессовой реакции. Режим «сознательного терпения» освобождает от работы часть подсознания, связанную с обеспечением пищеварения. Эта часть подсознания переходит в режим работы с Космосом. В итоге, организм получит дополнительную Космическую Информацию и Энергию (Г.С. Шаталова). Весь организм при этом как бы оживает. Через 20 ч с момента прекращения поступления в организм пищи и воды начинается процесс очистки печени, селезенки, поджелудочной железы, других систем и органов пищеварительного тракта. В кишечнике отторгается от стенок и погибает гнилостная флора, зато флора кисломолочного брожения сохраняется и обновляется.

6-я заповедь «Детки» вытекает из постулата: при ограничении пищи приобретает значимость бережливое отношение к сложным биологически ценным ферментам (слюна, мокрота, сперма), поскольку на их синтез уходят дефицитные вещества. В результате таких действий усиливаются защитные силы организма. Можно избавиться от самых различных простудных заболеваний: ангин, бронхитов, пневмоний и даже от открытой формы туберкулеза, а также от болезни шахтеров – силикоза.

«Люби окружающую тебя природу», – советовал П. Иванов, утверждая, что: «Природа – наша мать, она нас родила, мы должны ее благодарить и не плевать ей в лицо».

С целью оздоровления П. Иванов регулярно делал пробежки и считал их одним из сильнейших оздоровительных и воспитательных средств. Так, он после нескольких шагов неторопливой трусцы делал взрывной, полный напряжения всего тела бег с прямыми выпрямленными руками и ногами. Пробегал метров 40-50. о ем вновь следовал расслабленный бег. И так 4-5 раз. Подобный бег П. Иванов рекомендовал для тех, кто занимается умственным трудом и ведет сидячий образ

жизни. Применять такой бег необходимо 2-3 раза в день. Очень эффективно в зимних условиях. Происходит быстрый разогрев организма при любом морозе.

Была у П. Иванова и вариация бега для укрепления шейных позвонков и спины. Это бег с откинутой назад головой и с заложенными в виде крыльев за спиной руками при полном напряжении всего тела. Был и успокаивающий бег, неторопливый, как бы в замедленном темпе, с зависанием в воздухе и плавными, на полной амплитуде взмахами рук вперед-назад, подобно крыльям птицы (Г.П. Малахов).

Из анализа заповедей «Детки» видно, что первая ее половина ведет к изменениям на физическом уровне, а вторая – на волевом. Обе половины «Детки» тесно связаны между собой, ибо в конечном итоге они воздействуют на организм конкретного человека.

Пробуждая сознание холодом, влияем на физическое состояние тела. В этом, по мнению Ю.Г. Золотарева, основа нового – небывалого в Системе Учителя Иванова. Мы имеем Систему, полностью подтвержденную практическим опытом. Приступая к выполнению правил и рекомендаций Системы, важно увидеть основную цель – указать путь к самосовершенствованию человека. А это не только физическое здоровье, но и духовная, эмоциональная, интеллектуальная сторона его жизни, без необходимого развития которых не будет физического здоровья. Надо ясно понять смысл слов Учителя: «Прежде чем заняться Системой, хорошенько подумай, а зачем тебе это будет надо»...

Стремление к самосовершенствованию – первое условие для каждого, кто решил жить по Системе. Пробудить это потенциальное стремление – возможно, одна из целей эволюции. А система природного оздоровления, в первую очередь, и отвечает этой цели – эволюционному стремлению человечества к самосовершенствованию. П. Иванов подчеркивал, что начинать его дело надо с нравственного оздоровления. Вот почему правила Системы гласят:

– «живи с постоянным желанием сделать людям добро и, коль сделал, никогда не вспоминай об этом, поспеши сделать еще;

– старайся все делать только с удовольствием, с радостью. И пока не научился делать дело с радостью, считай, что не умеешь его делать».

Выполнение 7-12-й заповедей «Детки», содержащих установку на взаимное доброжелательное отношение людей, обеспечивает профилактику нервного перенапряжения, эмоциональных стрессов, которые, как показывают многочисленные научные исследования, являются наиболее весомыми факторами риска,

Страх парализует легкие, гнев поражает печень, стяжательство – сердце. Побеждая в себе лень, жадность, страх, лицемерие человек как бы открывает себя потокам, несущим здоровье (Ю.Г. Золотарев).

У здорового человека вокруг туловища и головы наблюдается симметричное шарообразное электромагнитное поле (биополе). При болезнях и неправильном мышлении нарушается сила поля и симметрия (Н.Г. Васильев). Система оздоровления П. Иванова помогает выровнять это поле, восстановить симметрию и усилить его, привести в соответствие с электромагнитным полем Земли и Вселенной. И даже управлять этим полем (телекинез).

Неправильное мышление и, как следствие, неправильные дела создают условия для развития всевозможных болезней, считает Ю.Г. Золотарев. В ряде случаев для исцеления достаточно бывает просто попросить прощения, признать

свою вину, свои ошибки, снять обиду. Подобная переоценка, сделанная честно и глубоко, поднимает духовность человека. Недаром в христианстве есть праздник «Прощенное Воскресенье», когда человек просит прощения за нанесенные обиды (вольные и невольные). Если это делается искренне, то срабатывает механизм покаяния и происходит подсознательное самоочищение.

Именно эта задача и выполняется, если человек по советам Учителя будет здороваться со всеми, помогать людям, не думать о болезни и т.д. Будет верить людям, любить их, не говорить о людях несправедливо и не принимать недобрых мнений о них (значит и сам будет хорошим). Все это, в конечной степени, повышает сознательность и духовность.

Свое здоровье надо в Природе заслужить делом и ничем другим. Не Природу надо беспокоить, а себя заставить потрудиться в своем геле. Самое главное – надо поменять поток сознания людей. Изменяя свое сознание, человек способствует изменению коллективного сознания и создает условия мира на Земле.

Выполняя все заповеди «Детки», считают последователи учения П. Иванова, человек должен стать высоконравственным и высокодуховным. И если кто-либо из последователей Системы учителя П. Иванова не обладает этими качествами, значит, либо плохо, либо совсем не выполняет (а значит, нарушает) какую-либо из заповедей «Детки», либо несколько советов из второй ее половины. Человек здоров только тогда, когда он в равной степени может оценить свои качества с физической, с интеллектуальной, с эмоциональной и духовной стороны. По утверждению Ю.Г. Золотарева, слабого звена в этой цепочке быть не должно! В этом – истоки здоровья!

СИСТЕМА М. ГРИНЕНКО

По мнению автора системы⁷, взрослому человеку на мышечную работу следует расходовать в сутки от 1200 до 2000 ккал.

Учитывая, что взрослые люди, в связи со спецификой своей профессии, на выполняемую ими работу затрачивают различное количество энергии, то естественно возникает вопрос, какой же объем физической тренировки нужен представителям различных групп труда? М. Гриненко установил, что работникам умственного труда и малоподвижных профессий необходимо расходовать не менее 2000 ккал в неделю, для занимающихся физической работой – не менее 1000 ккал (без учета различных видов активного отдыха). Поскольку средством в активном отдыхе может быть выполнение физических упражнений или занятия различными видами спорта, то очень важно знать, какие энерготраты потребуются на их выполнение, чтобы суммарно не передозировать физическую нагрузку.

Пользуясь рекомендациями М. Гриненко, можно самим определить величину физической нагрузки (табл.). Используя данные таблицы и зная примерный расход энергии за одно занятие (250-300 ккал), можно подобрать те или иные виды упражнений или их сочетания. Например, полчаса оздоровительного бега со скоростью 6,5-9,0 км/ч или час езды на велосипеде со скоростью км/ч составят дневную норму ДА. Такой же расход энергии будет при сочетании 15-минутного бега со скоростью 6,0-6,5 км/ч и 20-минутного плавания со скоростью 1,8-3,0 км/ч.

В приведенной таблице представлены циклические упражнения (ходьба, бег, плавание и др.) и спортивные игры. Первые используют для развития выносливости,

⁷ Гриненко М.Ф., Ефимова Т.Я. Сколько же надо двигаться. – М.: Знание, 1985. – С. 36-78.

вторые – в меньшей мере для развития выносливости и в большей – для развития скоростно-силовых качеств, ловкости и быстроты. При выполнении Циклических упражнений расход энергии дозируется легче – по передвижения и времени или только по времени.

Помимо циклических упражнений и спортивных игр в занятиях рекомендуется использовать и ациклические упражнения. К ним относятся гимнастические упражнения, которые ниже циклических по энергозатратам, но позволяют целенаправленно тренировать различные мышечные группы, что очень важно рабочих различных профессий.

Таблица – Примерный расход энергии при выполнении физических упражнений для человека массой 70 кг (по М.Ф. Гриненко, 1985)

Вид упражнений	Скорость, км/ч	Расход энергии	
		ккал/мин	ккал/ч
Ходьба	3,0–4,0	3,5–4,0	200–240
	4,0–5,0	4,0–5,0	240–300
	5,0–6,0	5,0–6,5	300–390
Бег	6,0–6,5	8,0–8,5	480–500
	9,0–10,0	10,0–11,0	600–650
	11,0–13,0	13,0–17,0	800–1000
Плавание	0,5–0,6	3,5–4,0	200–250
	1,0–1,5	5,0–6,0	300–350
	1,8–3,0	6,5–11,5	400–700
Ходьба на лыжах	7,0–8,0	7,5–8,5	450–500
	8,0–9,0	8,5–10,0	500–600
	9,0–10,0	10,0–11,5	600–700
	10,0–15,0	11,5–18,0	700–1100
Езда на велосипеде	4,0–5,0	3,0–3,5	180–200
	8,0–9,0	4,0–4,1	210–250
	10,0–12,0	5,0–6,0	300–350
	14,0–15,0	6,0–7,0	350–430
	18,0–20,0	8,0–10,0	500–600
Гребля	3,0–3,5	4,0–5,5	250–320
	4,0–4,4	6,0–8,5	370–500
	5,0–5,5	9,0–11,0	550–650
Катание на коньках	–	5,0–8,5	300–500
Волейбол	–	4,0–5,0	250–300
Бадминтон	–	5,0–6,0	300–350
Настольный теннис	–	4,0–5,0	250–300
Теннис	–	6,5–7,5	400–450
Футбол	–	7,5–8,5	450–500
Баскетбол	–	9,0–10,0	550–600

В таблице представлены величины, рассчитанные на занимающихся массой 70 кг. Тем, у кого собственный вес превышает 70 кг, рекомендуется на каждый килограмм массы тела прибавить:

0,032 ккал/мин для 1-го и 2-го упражнения; 0,034 – для 3-го;

0,038 – для 4-го и т. д., если масса меньше 70 кг – вычесть указанные величины.

Упражнения в комплекс следует подбирать приблизительно в следующем соотношении: 1/2 его должны составлять упражнения для мышц рук, 2/4 – для мышц туловища, остальные – для мышц ног.

Обновлять комплекс упражнений, выполняемых ежедневно, Целесообразно через 7-10 дней. При трех занятиях в неделю – один раз в месяц.

Опыт показывает, что наибольшим оздоровительным эффектом отличаются комплексные занятия, на которых используют как Гимнастические упражнения, так и упражнения из различных видов спорта – бег, прыжки, метание, плавание, лыжи, гребля и др., также спортивные и подвижные игры. Несмотря на наличие различных по характеру и содержанию упражнений, несложно подпитать количество энергозатрат на их выполнение.

Лекция 5. МАССОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

План:

5.1. Характеристика и отличительные особенности дней спорта и здоровья. Методические особенности их организации и проведения.

5.2. Спортивный праздник – разовое массовое мероприятие: методические особенности его организации и проведения.

5.3. Международный опыт: методические особенности организации и проведения спортивных фестивалей.

5.4. Спортландия: характеристика, содержание, методика, принципы и признаки, лежащие в основе ее проведения.

Участие населения в многоэтапных и разовых спортивно-массовых и рекреационно-оздоровительных мероприятиях рассматривается как одна из эффективных форм повышения ДА, улучшения и поддержания на достаточно высоком уровне функциональных показателей организма¹.

Периодическое участие в многоэтапных и разовых спортивно-массовых и рекреационно-оздоровительных мероприятиях оказывает стимулирующее воздействие на ведение ЗОЖ, поиска резервов в ДА.

Однако следует подчеркнуть, что организовывать и проводить эти мероприятия нужно методически правильно, т.к. в них главенствующим является соревновательный метод, который, в свою очередь, требует от человека проявления максимальных усилий. Несоблюдение методических требований может принести человеку вред. Чаще всего это случается, когда к таким мероприятиям привлекаются неподготовленные люди. Соревнования зачастую сопровождаются эмоциональной напряженностью, поскольку играющие стремятся не уступить, выиграть и т.п. И если правильной методикой проведения разовых названных мероприятий пренебречь, то тенденция «выиграть любой ценой» станет преобладающей. В таких случаях физические нагрузки будут чрезмерны и окажут отрицательное воздействие на организм. В связи с этим методика организации и проведения любого спортивно-массового и рекреационно-оздоровительного мероприятия начинается с определения предполагаемых физических нагрузок с учетом возраста, пола и уровня физической подготовленности участников. Все это учитывают при разработке положения программы, сценария) того или иного мероприятия.

К разовым спортивно-массовым и рекреационно-оздоровительным мероприятиям относятся: дни спорта и здоровья, спортивные праздники, спортивные фестивали, массовые пробеги, поезда здоровья и т.д.

ДНИ СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ

К числу спортивно-массовых и рекреационно-оздоровительных мероприятий, получивших признание, относятся дни спорта и дни здоровья.

Дни спорта – день пловца, день бегуна, день лыжника и др. являются смотрами достижений в массовом привлечении населения к активным занятиям избранным видом спорта. В днях спорта принимают участие спортсмены всех возрастов. Дни

¹ Безносиков Е.Я., Фурманов А.Г., Чуксин А.В. Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Часть III – Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия: учеб. пособие. – Минск: ИПП, 1995 – С. 10-28.

спорта открыли дорогу в спорт многим школьникам. Впоследствии они стали известными спортсменами.

Наибольшей массовостью отличаются дни любителей бега.

Важное социальное и оздоровительное значение имеют также дни пловца. Им предшествует обучение неумеющих плавать.

Руководители федераций плавания, администрации пляжей, турбаз, домов отдыха, бассейнов, оздоровительных лагерей тщательно готовятся к проведению дня пловца.

В этот день организовываются соревнования, водно-спортивные праздники, показательные выступления, массовые заплывы, обучение новичков.

Дни спорта стали подлинными праздниками. Так, например, выглядит водный праздник в оздоровительном лагере. Его программа состоит из двух частей. Первая – соревновательная, вторая – развлекательная. Соревновательная часть включает заплывы на 25 м способами, доступными ребятам. Эстафеты 8×25 м, игры на воде. Развлекательная часть включает фигурное плавание, показательные выступления и др.

Не менее увлекательны дни здоровья. Они с успехом проводятся в вузах, в школах, в оздоровительных лагерях и др.

Поучителен опыт проведения дня здоровья в оздоровительном лагере «Восток» на Браславских озерах. Готовиться к нему начинают с первых дней. Создается оргкомитет. На его заседании утверждается дата и сценарий проведения. Основой содержания всей работы по подготовке ко дню здоровья являются общелагерные спортивные игры «Старты надежд», в программу которых входят следующие виды соревнований: легкоатлетическое четырехборье (бег на 30 м и 60 м, прыжки в длину, метание мяча), легкоатлетический кросс, стрельба из пневматической винтовки гимнастика (подтягивание на перекладине, лазание по канату, массовые гимнастические выступления), плавание, шахматы, настольный теннис, футбол, подвижные игры.

Подготовительный период связан с предстоящим днем здоровья.

Жизнь отрядов приобретает форму игры под названием «Здоровье», финалом которой является большой театрализованный праздник.

В начале смены на утренней линейке «доктор Айболит» (один из вожатых) поднимает флаг игры (на нем изображен красный крест и бегун).

Врач, медсестра, инструктор физкультуры, старший воспитатель, педагоги проводят в отрядах беседы на темы: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Со спортом дружить – здоровым быть!», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!», «Спорт нам поможет силы умножить!», «Чистота – залог здоровья!» и др.

Беседы сопровождаются показом диафильмов: «Десять минут зарядки», «Трудная азбука здоровья», «Вечное движение», «Удивительный мир движений», «Закаливание организма» и т.д.

Каждый отряд получает задание по подготовке к финалу игры.

В день торжественного открытия игры принимают старт конкурсы «Чистота, красота и уют», «В человеке должно быть все прекрасно», «Когда я ем...», «Лесная аптека».

Ребята соревнуются за самую чистую и уютную спальню, территорию отрядной линейки, закрепленную за отрядами спортивную площадку.

Лагерная столовая становится местом действия конкурс «Когда я ем – я глух и нем».

По условиям конкурса «Лесная аптека» каждый отряд стремится собрать как можно больше лекарственных трав. Победитель за каждый килограмм получает одно очко. Места отрядов в каждом конкурсе и соревновании определяются по наибольшему количеству очков, а общее место в игре – по наименьшей сумме занятых мест.

В подготовку к празднику здоровья включаются все лагерные кружки.

Члены кружка рисования, например, оформляют места проведения конкурсов и соревнований. Члены музыкального кружка подбирают для праздничного концерта песни и танцы. Юные Фотографы оформляют фотостенд, фотогазету под названием «А нечистым трубочистам – стыд и срам!»

Кружок «Мягкая игрушка» готовит призы и сувениры.

Инструктор физкультуры при участии ребят из старшего отряда готовит спортивный инвентарь, места соревнований и др.

Открывают парад ребята из 5-го отряда. Они несут в руках транспарант с текстом: «Витамины – жизнь». В руках у них таблички с названиями витаминов, нарисованные на бумаге разнообразные продукты, в которых содержатся те или иные витамины.

Над 4-м отрядом транспарант с надписью: «Природа – друг человека» и рисунки, на которых изображены деревья, животные, цветы и др.

Впереди и по бокам 3-го отряда транспаранты с различными надписями: «Гигиена – это здоровье!», «Чистота – залог здоровья!», «С гигиеной дружить – быть здоровым, долго жить!» В руках у ребят сделанные из бумаги, картона, фанеры, пенопласта и материи большие полотенца, зубные щетки, мыло, зубная паста, тазы и другие предметы личной и общественной гигиены.

Над 2-м отрядом по очереди появляются плакаты с надписями: «Солнце», «Воздух», «Вода». При появлении «солнца» в руках всех ребят «загораются» маленькие круглые зеркальца, пускающие солнечные зайчики. При появлении «воздуха» ребята машут лоскутами из голубой материи. При появлении «воды» в разные стороны разлетаются струи воды, выпускаемые из баллончиков для шампуня. После этого ребята скандируют: «Наши верные друзья!»

Завершает шествие 1-й отряд. Впереди транспарант: «Со спортом дружить – здоровыми быть!» Спортивная форма напоминает о том, что занятия различными видами спорта способствуют укреплению здоровья. В руках юных спортсменов спортивный инвентарь.

На середине стадиона образуется большая колонна. Физорги отрядов сдают начальнику лагеря рапорт. Начальник лагеря приветствует ребят. Раздается дружный ответ.

Ведущий провозглашает девиз праздника: «Здоровье – всему голова!» Из кустов выбегают «болезни», «микробы», «грязь», «лень», «сигареты» (ребята, одетые в специальные костюмы) кричат: «Не здоровье всему голова! Мы – всему голова! Мы – самые главные на земле!» Кривляясь, они пытаются «испачкать, укусить и заразить» присутствующих.

Ведущий обращается к участникам праздника: «Ребята, действительно они – главные в жизни?» Громкое «Нет!» разносится над лагерем. «Витамины! Гигиена! Физкультура и спорт! Солнце воздух и вода – наши верные друзья!» Из отрядов выбегают сильные, ловкие, смелые ребята. Они сгоняют «врагов» здоровья в кучку и выгоняют со стадиона.

Затем начинаются спортивные старты. От каждого отряда группа спортсменов участвует в эстафете, в которой представлены бег, прыжки, метания и другие упражнения.

Побеждает отряд, который на протяжении «Дороги здоровья» (полоса препятствий) затратил меньше времени.

Первая часть дня здоровья заканчивается награждением победителей, затем следует театрализованное представление.

По аналогичному сценарию проводятся дни здоровья в школах.

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК

Спортивный праздник – это разовое мероприятие, длящееся не более 2-3 ч, в котором самое активное участие принимают широкие массы населения, причем количество участников не ограничено. В спортивном празднике используется широкий арсенал упражнений, доступных для людей разного возраста, разной степени физической подготовленности и состояния здоровья, чтобы каждый мог найти себе занятие по душе. Рекомендуется включать как индивидуальные виды упражнений, так и командные. Программа и положение о празднике разрабатываются в соответствии с уровнем физической подготовленности участников. Для участия в соревнованиях на длинные дистанции (кросс – 2 км и больше, лыжи – 3 км и больше) необходимы предварительные заявки с письменным разрешением врача. Как правило, на такие дистанции выходит небольшое число людей, но забеги сильнейших (особенно эстафеты) весьма зрелищны. Спортивные игры как непременная составная часть праздника должны быть сокращены во времени, а их правила упрощены.

Составной частью спортивного праздника является спортивно-театрализованное представление, собирающее многочисленных зрителей, пассивных в собственно-двигательной деятельности. Важной частью таких спортивно-театрализованных представлений являются показательные выступления известных спортсменов. И каждый номер программы такого мероприятия годится с точки зрения зрелищного восприятия. Поэтому характер спортивно-театрализованных праздников – это шоу. Тогда спортивные праздники в отличие от спортивно-театрализованных представлений характеризуются возможностью привлечь 5 активную двигательную программу как можно большее число участников и зрителей. Главное в них то, что каждый участник может испытать свои способности, проявить не созерцательный, действенный интерес к спорту. Такие праздники повышают значение рекреации как процесса, направленного на укрепление здоровья.

Эти спортивные праздники имеют свои названия: «Встреча зимы», «Проводы зимы», «Велосипедные старты», «Лыжня зовет», «Бегом и пешком за здоровьем», «Всей семьей на старт», «Конкурсы самых сильных, ловких и смелых», «Самая спортивная семья» и т.п.

Более 20 лет в ряде городов и населенных пунктов Беларуси проходят массовые спортивные праздники «Белорусская снежинка». В программу их включаются бег на лыжах и коньках, зимние аттракционы, футбольные турниры на снегу, соревнования дворовых хоккейных команд и др. Обязательным и заслуживающим особого внимания атрибутом на зимних праздниках являются эстафеты с переносом ведер воды на коромыслах, игра «Взятие крепости», метание

снежков в цель, катание с горок на санках всей семьей, лазание по обледенелому столбу за призом и др.

Спортивные праздники могут проводиться в виде массовых соревнований по одному виду спорта с зачетом по возрастным группам (30-35 лет, 36-40, 41-45, 46-50, 51-55 и т.д.). Например, праздник по плаванию, бегу, теннису, бадминтону, городкам, ориентированию на местности и т.п. Такие соревнования проедятся по наиболее популярным и доступным видам спорта. Главное условие таких праздников – наличие возможно большего числа участников и зрителей. Массовость здесь может быть Испечена за счет участия людей разного возраста и разной степени физической подготовленности (от новичков до спортсменов-разрядников). Забеги, заплывы, команды по играм лучше всего комплектовать с учетом спортивной подготовленности. Поэтому руководители праздников должны выявить желающих участвовать ^Чих, своевременно и достаточно широко проинформировать времени и условиях проведения праздника, собрать предварительные заявки на участие.

СПОРТИВНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ

Спортивные фестивали как спортивно-массовые мероприятия начали проводиться в 70-е годы в Скандинавии, а затем и в странах Западной Европы. Они подразделяются на региональные и международные.

Примером может быть известный фестиваль «Физическая культура мира». Он проводится с 1972 года поочередно в разных городах мира, имеющих опыт и устоявшиеся традиции в спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе с населением. В программу фестивалей входят народные и нетрадиционные виды физических упражнений, игр и развлечений. Главное предназначение фестивалей – пропаганда средств, способствующих повышению ДА населения. Помимо решения чисто практических задач в рамках фестивалей обсуждаются и научные проблемы. Участниками таких фестивалей, как правило, являются оздоровительные группы, представляющие новое направление в использовании физических упражнений. Например, группы, занимающиеся по программам «Аэробика для всех».

Обязательным компонентом фестиваля является театрализованное представление «Путешествие в малознакомый вид спорта». Именно в таком плане участников фестиваля ознакомили с восточными видами оздоровления, австралийскими оригинальными физическими упражнениями (метание бумеранга и др.).

В программы спортивных фестивалей также входит организация выставок.

Проведение фестивалей пока носит эпизодический характер. Они организуются в большей степени на основе какого-то одного вида спортивной деятельности. Например, «Лыжный фестиваль», «Водный фестиваль» и др.

В программу «Водного фестиваля», проводимого на водоемах, включают различные конкурсы и соревнования по проверке туристских навыков, кто быстрее завяжет и развяжет «морской узел», отгадает морские загадки. В основную часть «Водного фестиваля», как правило, включаются театрализованные представления с Нептуном, затем проводятся гонки яхт или виндсерфингов, соревнования по спортивным видам гребли, народной гребле, плаванию, соревнования судомоделистов и т.п.

В последние годы в республике стали проводиться физкультур' но-оздоровительные фестивали «Спорт и искусство» среди детских домов для детей-

сирот и детей, оставшихся без попечения родит'лей, а также школ-интернатов и детских дошкольных учреждений.

Эти спортивные фестивали приобрели большую популярность стали традиционными.

СПОРТЛАНДИЯ

Повсеместное проведение соревнований типа «Спортландия», показ их по телевидению способствовали тому, что в последние годы значительно повысилась роль подвижной игры в воспитательной работе с детьми. Ее шире используют в оздоровительных лагерях, на уроках физической культуры, в группах продленного дня, на занятиях с юными спортсменами, в организации активного отдыха населения².

В последнее время соревнования по «Спортландии» проводят не только среди школьников, но и среди детей старшего дошкольного возраста, а также в профессионально-технических училищах, в здравницах, профилакториях и по месту жительства.

Основой популярности и долголетия этого начинания является его игровое начало как по содержанию, так и по форме. Это же сделало соревнования общедоступными и привлекательными. Несомненно, и телевидение сыграло большую роль не только как пропагандист, но и как организатор этих соревнований.

Значение «Спортландии» не исчерпывается спортивным содержанием. Ее эффект значительно шире, поскольку в играх используется комплекс целенаправленных приемов педагогического воздействия, способствующих гуманистическому воспитанию подрастающего поколения.

Основу содержания соревнований «Спортландии» составляют различные двигательные умения и жизненно важные навыки в сочетании с интеллектуальными задачами.

Основные средства соревнований – подвижные игры и элементы спортивных игр, упражнения основной и вспомогательной гимнастики, легкой атлетики, спортивных единоборств и других видов спорта в соответствии с требованиями программы по физическому воспитанию. Нередко включают конкурсы с элементами трудовых действий, а также военно-прикладного характера.

Наиболее характерными движениями, действиями в соревнованиях являются следующие: бег – наперегонки, с увертыванием, на скорость с преодолением препятствий, в сочетании с прыжками, с резким торможением, с выполнением других дополнительных заданий; метание в цель, на дальность и по движущейся цели; подлезание и переползание; прыжки на месте и в движении, через статичное и движущееся препятствие; перетягивание и переталкивание, сопротивление силой, переноска тяжестей; передвижение по узкой опоре; ориентирование в пространстве и времени, в том числе и с закрытыми глазами; ловля и передача мяча разновидности ведения мяча руками и ногами, различные действия с мячом, скакалкой, обручем и другими предметами, спортивными снарядами и приспособлениями.

В соревнованиях часто используют задания, выполняемые двумя или несколькими участниками одновременно: бег в паре, одновременные прыжки,

² Геллер Е.М. На старт вызывает спортландия. – Минск, 1988 – С. 5-8, 16, 19–27, 66-67.

переноска партнера, групповые перетягивания и переталкивания, а также катание на велосипедах самокатах, импровизированных лыжах.

Соревнования по комплексам подвижных игр «Спортландии» направлены на удовлетворение естественной потребности детей и молодежи в движении и взаимном общении. Соревнования способствуют массовому привлечению детей и подростков к занятиям физическими упражнениями и спортом, внедрению подвижных игр в практику воспитательной работы и организации активного досуга.

Содержание, направленность и методика проведения соревнований предполагают соблюдение следующих основных принципов:

- соответствие форм и средств психофизическим особенностям участников;
- доступность для всех участников, в том числе и для тех, кто еще не приобщился к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- зрелищность и эмоциональность конкурсов и заданий;
- целостность и логическая последовательность конкурсов и игр;
- комплексное воздействие на двигательную сферу и интеллект участников;
- коллективность действий участников;
- ступенчатость и периодичность проведения соревнований!
- гласность, сравнимость результатов, определенность целей, задач, единство требований;
- высокая культура организации и проведения соревнований
- торжественная обстановка, красочное оформление мест проведения соревнований, используемого инвентаря, нарядная одежда участников;
- сочетание традиционных и новых ритуалов, соответствующих духу времени;
- рациональное чередование игровых средств в оздоровитель, тренировочных целях.

В основу проведения «Спортландии» легли следующие факторы:

- 1 Психофизическая нагрузка, испытываемая играющими: малая, средняя, большая.
2. Организация играющих с одновременным и поочередным участием, с привлечением всей команды или части ее.
3. Преимущественное проявление играющими определенных физических способностей: быстрота, ловкость, сила, скоростно- силовые качества, выносливость.

В ходе соревнований возможны любые по сложности и взаимоотношению участников игры действия:

- игры с активным единоборством сторон, непосредственным контактом с соперником;
- игры без соприкосновения с командой-соперницей; участники действуют согласованно, но не могут непосредственно влиять на ход игры другой команды или затруднять действия отдельных ее игроков;
- игры-эстафеты, где действия каждого участника имеют одинаковую направленность и связаны с перемещением по площадке и выполнением определенных заданий; участники выступают в порядке очередности, но непосредственного контакта с соперником нет.

Эстафеты классифицируют по различным признакам, позволяющим систематизировать их и облегчить подбор игровых заданий. Эстафеты подразделяются:

* по количеству включаемых заданий – на простые и сложные; если на всех одно задание (бег на определенное расстояние, ведение мяча, переноска груза и пр.), это простые эстафеты, если два и более – сложные (в качестве последних можно использовать полосу препятствий);

* по требованиям к выполняемым заданиям – на строго регламентированные и произвольные; первые требуют выполнения задания заранее оговоренным способом, вторые – любым способом, наиболее рациональным или удобным для игрока;

* по характеру перемещений – на линейные, круговые, встречные; в линейных эстафетах участники передвигаются прямолинейно или выполняют задание по цепочке, выстроившись в колонну или шеренгу; в круговых – игроки перемещаются по кругу или построены в круг и, стоя на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону; во встречных – половина участников каждой команды (девочки или мальчики) располагается на противоположной стороне площадки и передвижение игроков или передача эстафеты (например, переброска мяча) идет навстречу друг другу;

• по способу действий участников – на индивидуальные и коллективные; в индивидуальных эстафетах все участники по очереди выполняют обусловленные действия: на месте, с передвижением различными способами, с передвижением и дополнительными заданиями; в коллективных совместных эстафетах участники передвигаются группами, и успех обеспечивает согласованность действий всей команды.

Для детей начальных классов организуют эстафеты сюжетного или тематического плана. Каждый игрок или группа участников выполняет свое задание. Здесь широко применяют игры-аттракционы, игры-поединки, в процессе которых соперники выявляют преимущество в единоличной борьбе. Они могут протекать в различных сочетаниях по сложности действий и взаимоотношений играющих: с активным единоборством, связанным с непосредственным контактом, соприкосновением с соперником, а также без соприкосновения с соперником.

Предлагаемые сценарии и игровые комплексы рассчитаны на участников различного возраста и конкретные условия проведения эстафет. Они составлены с учетом основных методических требований: соответствие сюжета и двигательного содержания возрасту, соблюдение логической последовательности и взаимосвязи игрового материала, правильная дозировка нагрузив, а также общих педагогических требований, способствующих большему воспитательному эффекту проводимых соревнований.

Лекция 6. ТУРИЗМ В СТРУКТУРЕ ВИДОВ И ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

План:

6.1. Определение понятия «туризм». Классификация видов туризма по: способу организации, передвижения, возрастно-социальному признаку, степени активности, форме проведения.

6.2. Прогулка, турпоход выходного дня и оздоровительный поход: организационно-методические особенности их проведения.

6.3. Турслет и спортивное ориентирование: общая характеристика.

6.4. Экскурсия: ее характеристика, особенности организации и проведения.

6.5. Определение понятия «тур». Виды туров (велнес-тур, фитнес-тур, приключенческий, загадочный, сафари на природу, охота, фотоохота, рыбалка), их общая характеристика.

ТУРИЗМ

Туризм¹ – один из своеобразных, полезных, интересных видов ФР.

Это разнообразные по форме, содержанию и длительности путешествия, совершаемые в свободное от основной деятельности время. Сущность его – содержательный, разносторонний, оздоравливающий отдых в движении, в осмысленном перемещении по местности. Туризм – общественное явление, значение и роль которого в культуре возрастает по мере совершенствования социально-экономической системы общества.

В демократическом обществе содержание, задачи и цели туризма определяются потребностью в воспитании всесторонне развитого человека, в приобщении миллионов людей к целесообразной форме активного отдыха и организации разумного досуга. Туризм используется как многостороннее воспитательное средство, помогающее человеку развивать духовные и физические силы, формировать характер, овладевать жизненно необходимыми навыками и умениями. Туризм призван активно содействовать воспитанию масс, и это определяет его большое общественное значение.

Ценность туризма заключается в том, что он способствует гармоническому развитию человека. Туризм непосредственно содействует умственному развитию человека, обогащая его новыми знаниями в области географии, истории, этнографии, искусства, экономики, социологии; многие путешествия требуют предварительного знакомства с топографией, метеорологией, гигиеной, медициной, физиологией, геологией, гидрологией, ботаникой, физической рекреацией и с некоторыми другими областями знаний. Путешествия содействуют расширению политического кругозора туриста, знакомству с экономикой и культурой, с созидательной деятельностью общества, воспитанию патриотизма.

Походная жизнь, сопряженная с преодолением разнообразных трудностей, помогает формированию и развитию высоких моральных и волевых качеств, дисциплинирует человека. Коллективные путешествия сплачивают людей, развивают чувство товарищеской солидарности.

¹ Толковый словарь туристских терминов: Туризм. Туристская индустрия-Туристский бизнес / Авт.-сост., авт. предисл. И.В. Зорин, В.А. Квартальное. – М. – Афины, 1994. – С. 229-231, 290-291.

Туризм способствует эстетическому воспитанию. Ознакомите с красотами природы, с произведениями искусства и народного творчества, с трудовыми достижениями народа развивает чувство прекрасного.

Туризм содействует физическому развитию человека, формированию и совершенствованию разнообразных физических качеств и двигательных навыков. Большинство путешествий сопряжено с затратой мышечных усилий на преодоление расстояний, препятствий, переноску груза, оборудование бивака и т.п.

Участие в туристских путешествиях дает глубокий и значительный оздоровительный эффект благодаря длительному использованию естественных сил природы (воздуха, воды, солнечной радиации) в сочетании с двигательными действиями. Это закаляет и укрепляет организм, повышает его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды, улучшает деятельность ССС и обмен веществ, а в сочетании с постоянной переменой обстановки и сменой впечатлений укрепляет нервную систему. В путешествиях организм приобретает также способность быстро восстанавливать силы. Туризм, кроме того, развивает полезные прикладные навыки, необходимые в разного рода практической деятельности и в быту, к ним относятся: ориентировка на незнакомой местности; пользование картой и компасом; передвижение в различных условиях местности, климата и метеорологической обстановки; умение преодолевать природные (естественные) и искусственные препятствия, устраивать биваки, оказывать первую медицинскую помощь, изготавливать и ремонтировать одежду и обувь, средства передвижения и т.д.

В последние годы туризм приобретает все большее международное значение как средство общения и развития дружественных отношений между странами и народами.

Всемирная туристская организация (ВТО) предлагает различные его толкования:

- 1) особая форма передвижения людей по маршруту с посещением конкретного объекта или удовлетворением специализированного интереса;
- 2) вид путешествия, совершаемого для отдыха, образовательных, деловых, любительских или специализированных целей;
- 3) движение (перемещение), нахождение вне постоянного места жительства с аспектом временности пребывания в объекте Переса (поездки).

Он может осуществляться в различных формах, к ним относятся: турпоход, турслет, спортивное ориентирование, экскурсия, тур и др.

ТУРПОХОД

Турпоходы могут быть пешими, лыжными, водными (на гребных судах), велосипедными с активным передвижением по всему маршруту.

В походе проявляются туристские знания и навыки: ориентирование на местности (на открытой и в лесу), по карте и компасу, выбор мест для разбивки бивака, установка палатки, разжигание костра, приготовление пищи, выбор способа преодоления искусственных и естественных препятствий, умение оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Организацию и проведение турпохода поручают руководителю, имеющему обязательную подготовку как минимум в объеме программы «Туристский организатор» и право на руководство турпоходами.

Наиболее привлекательны турпоходы выходного дня. Они стали одной из самых массовых и популярных форм активного отдыха. Турпоходы выходного дня можно условно разделить на три группы: тренировочные, рассчитанные на спортсменов-разрядников, протяженностью до 30 км; оздоровительные – протяженностью до 20-25 км с передвижением по маршруту со средней скоростью 4-5 км/ч; прогулочные – протяженностью до 10-15 км с передвижением со скоростью 3-4 км/ч. Продолжительность турпоходов – от одного до трех дней.

Подготовка каждого турпохода начинается с комплектования группы. В этом вопросе нет каких-либо строгих правил. Желательно, чтобы она состояла из людей, хорошо знающих друг друга.

Турпоходы дают возможность не только хорошо отдохнуть, но и лучше узнать свой край.

ТУРСЛЕТ

Турслет – это этапное массовое туристское мероприятие, подведение итогов деятельности туристских организаций в учебно-воспитательной и творческой работе по проведению массовых и спортивных турпоходов.

Цель турслетов – пропаганда туризма, обмен опытом организационной работы, проведение воспитательных мероприятий (В.И.Курилова).

Организация, проводящая турслет, обязана: создать оргкомитет; утвердить главную судейскую коллегию; продумать материально-техническое, транспортное, хозяйственное и медицинское обеспечение турслета; обеспечить безопасность; получить разрешение местных организаций на проведение турслета.

Оргкомитет составляет « Положение о турслете», разрабатывает и осуществляет план подготовки и проведения мероприятий (перечень конкурсов, состав конкурсных комиссий и т.п.). Во время турслета оргкомитет обеспечивает размещение туристов, их питание, медицинское обслуживание и наглядную агитацию.

Основным руководящим документом является «Положение о турслете», которое составляется в зависимости от содержания турслета, его тематики и масштабов. Основные разделы положения: «Цели и задачи», «Время проведения», «Руководство», «Участники», «Программа», «Порядок определения победителей», «Система зачета», «Награждение», «Финансирование», «Подача заявок», «Совещание представителей и прибытие участников на турслет».

Турслет желательно проводить вблизи мест, связанных с маршрутами, по которым проходили предслетовские турпоходы. Место должно иметь удобные подъезды и подходы для подготовки дистанции соревнований по спортивному ориентированию и туристской технике. Желательно, чтобы место турслета располагалось не далее 3-5 км от ближайшей железнодорожной или автобусной станции, пристани.

Поляна, где располагается лагерь, должна быть сухой, ровной, защищенной от ветра. В районе проведения турслета должна быть доброкачественная питьевая вода. Если ее нет, то следует организовать ее подвоз. Необходимо также позаботиться о заготовке дров.

Поляну предварительно обследуют, подбирают площадку и Устанавливают на ней мачту для подъема флага, размечают места для торжественной линейки и различных соревнований. Затем подыскивают открытую поляну для общего костра,

на которой смогли бы разместиться все участники турслета для смотра художественной самодеятельности и исполнения туристских песен.

Палатку для штаба главной судейской коллегии и медпункта ставят на поляне в некотором отдалении от палаток участников Ире лета.

Костры раскладываются за палатками в 10-12 м от них.

Площадку, где будет проходить открытие турслета, красочно оформляют флагами, лозунгами, транспарантами. Коменданты за 10-15 мин до начала парада выстраивают всех участников в колонну и под звуки марша выводит на поляну.

Весь церемониал проходит по заранее разработанному сценарию, в котором предусматривают выступления представителей туристской организации, проводящей турслет, представителей общественных организаций, спонсоров, гостей.

Флаг турслета выносят и поднимают победители предыдущего турслета. Если же проведение турслетов еще не стало традицией, то флаг поднимает кто-то из туристов. На ритуал открытия отводят не более 15 мин.

После поднятия флага начальник штаба турслета объявляет торжественную часть закрытой и предлагает главному судье приступить к проведению соревнований.

Любой турслет должен быть по возможности насыщен массовыми мероприятиями: соревнованиями, играми, песнями, показом кинофильмов, отчетами, выставками туристских фотографий, стендами. Все это следует проводить в форме конкурсов.] Конкурсы повышают интерес к различным видам туристской самодеятельности не только у зрителей, но и у самих туристов, участников турслета.

Конкурсы ценны тем, что являются прекрасным средством пропаганды туризма. Кроме того, они помогают создавать ценные наглядные материалы по туризму, учат грамотно составлять и оформлять отчеты.

На слетах со школьниками можно проводить следующие конкурсы:

1. На лучшую организацию туристской работы в школе.
2. На лучшее туристское путешествие.
3. На лучший фотоснимок о походе.
4. На лучшую самодеятельность.
5. На лучший туристский кинофильм.
6. На лучшее оформление бивака.
7. На лучший обед.

На турслетах проводятся соревнования по спортивному ориентированию и туристской технике. Для школьников проводят еще соревнования по глазомерной топографической съемке.

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Спортивное ориентирование проводится в виде соревнований: по выбору на маркированной трассе, в заданном направлении². В зависимости от характера зачета соревнования могут быть личными (результаты засчитываются отдельно каждому участнику) и лично-командными (результаты засчитываются отдельно каждому участнику и команде). По способу передвижения спортсменов соревнования

² Курилова В.И. Туризм: Учеб, пособие для студентов пед. нн-тов по спец. . 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитании.-М.: Просвещение, 1988. – С.124-129,170-179.

подразделяются на бег, лыжные гонки, ориентирование с использованием мотоциклов, автомобилей, велосипедов и т.д.

Спортивное ориентирование по выбору. Смысл этих соревнований заключается в том, что участник на старте получает карту с нанесенными контрольными пунктами (КП). Около каждого КП указано количество очков, которое получает нашедший его спортсмен. Порядок прохождения КП произвольный.

Результат участника определяется по времени, затраченному на «взятие» заданного количества КП.

В соответствии с нормативными требованиями КП располагают так, чтобы расстояние между ближайшими пунктами составляло около 500 м. Чтобы при групповом старте каждый участник искал КП самостоятельно, применяется метод заданного направления движений на первый КП для каждого участника.

Спортивное ориентирование на маркированной трассе. Смысл этих соревнований заключается в том, что на местности маркируется трасса и устанавливаются КП, расположение которых сохраняется в тайне от участников. Участник должен пробежать по маркированной трассе, определить местонахождение всех встречающихся на пути КП и нанести их на свою карту.

Участники соревнований должны быть очень внимательны при работе с картой на дистанции. В противном случае могут быть допущены ошибки, за которые судьи могут аннулировать результат участника. Это может случиться, если центр креста, нанесен участником с помощью карандаша, отстоит более чем на 2 мм от отверстия на карте или если цвет отметки какого-либо КП отличается от цвета карандаша, которым должен быть отмечен пункт. А чаще всего участников снимают с соревнований за несоответствие количества проколов на карте числу КП. Чаще всего это случается с новичками: проколов карту, а затем убедившись в ошибке, они делают новый прокол карты.

Спортивное ориентирование в заданном направлении. Условия этих соревнований предусматривают отыскание в кратчайший срок на местности определенного числа КП, нанесенных на карту. Результат определяется по времени, затраченному на прохождение дистанции. Заданный на карте порядок прохождения КП должен соблюдаться неукоснительно. Ориентировщику, нарушившему порядок прохождения КП или пропустившему какой-либо пункт, результат не засчитывается.

Правила соревнований предусматривают старт участников по одному с интервалом в 1, 2, 3 мин (чем крупнее соревнования, тем больше интервал). С этого времени и начинается отсчет времени каждого участника. Дистанция от старта до пункта выдачи карт обычно не превышает 300 м. На пункте выдачи спортсмен получает карту, на которую надо нанести местонахождение пункта выдачи карт, КП и финиша. Дистанция обычно имеет форму замкнутого круга, так как старт и финиш устанавливают на одном месте. По правилам протяженность трассы на соревнованиях основной возрастной группы (21-24 года) может колебаться от 6 до 15 км у мужчин и от 4 до 9 км у женщин. Длина детских трасс и количество КП представлены в таблице.

Таблица – Длина детских трасс и количество КП

Возраст участников	Длина дистанции, км	Число КП
Мальчики 12 лет	1-3	2-4

Мальчики 13-14 лет	2-5	2-6
Мальчики 15-16 лет	3-6	3-6
Девочки 11-12 лет	1-2	2-4
Девочки 13-14 лет	1-3	3-5
Девочки 15-16 лет	2-4	3-5

Для молодежи 16-18 лет длина трассы не должна превышать 6 км для девушек и 9 км для юношей.

Спортсмены-ориентировщики должны соблюдать следующие правила, за нарушение которых они могут быть наказаны вплоть до дисквалификации:

1. После объявления района предстоящих соревнований посещать его спортсменам запрещено.

2. Участникам не разрешается выходить на местность до своего старта и после прохождения дистанции до окончания соревнований.

3. В ходе соревнований туристам запрещается:

– пересекать засеянные поля, огороды, фруктовые сады, огороженные участки местности;

– пользоваться иной картой, кроме полученной от судейской коллегии;

– применять средства передвижения, не предусмотренные в данных соревнованиях;

– изменять обозначения и устройство КП;

– получать помощь в ориентации от других участников и посторонних лиц;

– оказывать такую же помощь другим спортсменам.

ЭКСКУРСИЯ

Экскурсия – это процесс наглядного познания окружающего мира: особенностей природы, современных и исторических ситуаций, элементов быта, т.е. достопримечательностей определенного города или региона – заранее избранных объектов, которые изучаются на месте их расположения.

Экскурсия имеет свои признаки (элементы): протяженность По времени проведения (от одного академического часа до одних суток); наличие экскурсантов (группы или индивидуалов); наличие экскурсовода, проводящего экскурсию; показ экскурсионных объектов, первичность зрительских впечатлений; передвижение Участников экскурсий по заранее составленному маршруту; Целенаправленность показа объектов, рассказа экскурсовода, наличие определенной темы.

Экскурсия выполняет функции информации, расширения кругозора и познания, организации культурного досуга, отдыха, общения. Требования, предъявляемые к экскурсии: полнота и достоверность информации; культурно-познавательная значимость; законченность и точность композиции и исполнения экскурсии; удовлетворение эстетических и морально-психологических потребностей экскурсантов.

Структура экскурсии: вступление, основная содержательная часть, заключение. Вступление, как правило, состоит из двух частей: организационной (знакомство с аудиторам и инструктаж экскурсантов по правилам поведения, безопасности в пути и др.) и информационной (краткое сообщение о теме маршруте, его протяженности, продолжительности, времени и месте окончания экскурсии). Основная часть строится на сочетании показа конкретных экскурсионных объектов и рассказа о них. Состоит из нескольких подтем (от 5 до 12), объединенных темой

экскурсии. Для показа отбираются только те объекты, которые раскрывают содержание темы экскурсии в целом. Показ и рассказ дозируются во времени в зависимости от значимости той или иной подтемы в данной экскурсии. Заключение занимает 5-7 мин и состоит из двух частей: 1) итоги основного содержания экскурсии, выводы по теме, реализующие цель экскурсии; 2) информация о других экскурсиях, которые могут расширить и углубить данную тему.

ТУР

Тур – это туристская поездка по определенному маршруту, в определенный срок, с определенным комплексом услуг; первичная единица туристского продукта на продажу, реализуемая как единое целое, продукт труда туроператора. При добавлении к туру проезда туристов от места формирования группы до первого на маршруте пункта размещения и от последнего обратно образуются транстур.

Тур представляет собой комплекс различных услуг (размещение, питание, транспортные, бытовые, туристские, экскурсионные, культурно-досуговые, рекреационно-оздоровительные и др.), объединенных на основе главной цели путешествия и пре доставляемых на определенном маршруте и в определенный срок.

Туры бывают: групповыми, кругосветными, познавательными, рекламными, авиационными, автобусными, железнодорожными, комбинированными и др.

Тур оформляется в виде туристской путевки или ваучера. В зависимости от вида тура в нем могут элементы. Например, в деловых или конгресс-турах необязательными являются спортивные и курортные программы.

Лекция 7. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ. МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ

7.1. Общая характеристика и содержание средств физической рекреации.

7.2. Целевая направленность физических упражнений в структуре средств рекреации.

7.3. Классификация физических упражнений по различным признакам.

7.4. Применение тренажеров в физической рекреации.

В структуре рекреации можно выделить общие и специфические ее средства. К первым относятся физические упражнения, оборудование, тренажеры, спортивные сооружения; ко вторым – природные и гигиенические факторы, гидро- и физиопроцедуры, психомышечная регуляция, массаж, закаливание и др.

Ведущее место в структуре средств рекреации занимают физические упражнения, специально организуемые и сознательно управляемые действия, направленные на формирование различных физических качеств и двигательных навыков, физическое воспитание и оздоровление в целом.

Физические упражнения классифицируются по различным признакам:

по функциональному эффекту они подразделяются на физические упражнения для совершенствования физических качеств и формирования двигательного навыка;

по ряду двигательной деятельности – на перемещения, прыжки, метания, единоборства и т. д.; по предметным формам применения – на гимнастику, легкую атлетику, спортивные игры, плавание, лыжный спорт, городки и т. д.;

по направленности использования – на общеразвивающие, подготовительные, реабилитационные, расслабляющие и т. д.;

по воздействию на организм – на упражнения для развития мускулатуры, двигательного аппарата, органов дыхания, и пр.;

по служебной роли – на вводные, подготовительные, вспомогательные, основные, специальные и т. д.;

по снаряжному признаку – на упражнения без снарядов, со снарядами, на тренажерах;

по интенсивности работы – на максимальные, субмаксимальные, умеренные;

по условиям осуществления – Упражнения в спортивном зале, на местности, в воде и т.д.

В каждой из этих групп и между ними могут образовываться комплексы специально подобранных и распределенных в строгой последовательности упражнений, направленных на решение конкретных задач. Поэтому, с одной стороны, физические упражнения выступают как одноактный способ выполнения двигательных действий, с другой – сочетание таких действий, связанных в пространстве и во времени, с третьей – как целостный процесс тренировки человека для выполнения жизненно важных функций- с четвертой – как специально организованный или самоорганизованный со стороны отдельного человека или группы людей процесс и способ досугового времяпрепровождения, игры, развлечения.

Эффективность применения физических упражнений связана с включением в их процесс технических средств: различных предметов, приспособлений,

тренажеров, компьютеров, спортивных площадок, бассейнов и др. По своей функциональной направленности технические средства рекреации не только способствуют развитию физических качеств и двигательных способностей, но и помогают выработке правильного технического навыка, формированию определенных психических качеств.

Показано, что физические упражнения ускоряют процесс восстановления работоспособности путем афферентного стимулирования мозга с проприорецепторов скелетных мышц, способствуют снижению нервно-психического напряжения при умственном труде, нормализуют процессы корковой нейродинамики.

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

Разнообразные гимнастические упражнения способствуют созданию мышечного корсета, так необходимого для профилактики возрастных заболеваний в различных отделах позвоночника.

Большое значение они имеют в повышении эффективности использования общеразвивающих упражнений, в сочетании с релаксационными, с их помощью успешно дозируется физическая нагрузка на всем протяжении занятия, что особенно важно для лиц среднего и пожилого возраста.

Резкое ухудшение умственной деятельности зачастую происходит из-за недостаточного поступления кислорода в клетки мозга. Большое значение для борьбы с утомлением имеют дыхательные упражнения, которые усиливают окислительные процессы в организме. Положительное влияние на организм оказывает выполнение дыхательных упражнений с дыхательной паузой на вдохе. Однако чрезмерных напряжений, особенно у пожилых людей и лиц с заболеваниями ССС, не должно быть, так как задержка дыхания значительно затрудняет работу сердца. Дыхательные упражнения успешно сочетаются с общеразвивающими упражнениями, оздоровительным бегом и ходьбой, лыжами, плаванием, спортивными и подвижными играми.

В разработанной системе физического воспитания занятия физическими упражнениями с женским контингентом строятся с учетом научных данных о биологических особенностях женского организма. Они определяют некоторые отличия в характере и уровне работоспособности женщин. Подбор средств и их дозировка предусматривают и такое важное предназначение женщины, как материнство.

При занятиях женщин большую ценность имеют те упражнения, которые по форме, характеру и структуре в большей мере соответствуют особенностям психомоторики и строению их организма.

Мышцы брюшной стенки в значительной степени определяют внешний облик женщины и имеют большое значение для фиксации внутренних органов, в частности органов малого таза. Слабость мышц брюшного пресса ведет к опущению и смещению внутренних органов. Отмечается слабость мышц брюшного пресса и тазового дна у лиц, профессия которых связана с рабочей позой сидя. При длительном сидении мышцы таза не противодействуют внутрибрюшному давлению и пассивно растягиваются под действием тяжести органов брюшной полости.

Методика занятий с женщинами среднего и пожилого возраста должна основываться на принципах биологической целесообразности подбора упражнений, исходных положений и их дозировки. Выбор упражнений определяется необходимостью становления и поддержания функциональных возможностей систем организма. При использовании гимнастических упражнений уделяется большое внимание исходным положениям – 70-80% из них рекомендуется выполнять сидя, лежа, в упоре на коленях и др. и лишь 20-30% – стоя. Это положение очень важно при выполнении преимущественно беговых упражнений, где нагрузка в основном приходится на нижние конечности.

Таким образом, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями повышаются показатели физического развития, укрепляется нервная система, улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышаются работоспособность и другие показатели.

Целесообразность использования природных факторов (лесов! зон отдыха, скверов, морей, озер и т.д.) проявляется в двух направлениях: как сопутствующие условия занятий (на свежем воздухе, в условиях морского климата), так и организация специальных процедур (солнечные и воздушные ванны, закаливание и т.д.). Природные факторы в сочетании с гигиеническим обеспечением занятий средствами психомышечного воздействия включаются во внутреннюю структуру ФР с учетом норм отдыха и нагрузок, условий занятий, дозированности, с использованием методов и принципов закаливания, режимов восстановительных процедур (душ, сауна, массаж, аутотренинг и т.д.).

К эффективным средствам ФР относят упражнения на оздоровительных тренажерах. Они по сравнению с традиционными делают занятия более эмоциональными, позволяют индивидуально подобрать физические нагрузки и добиться оздоровительного эффекта за сравнительно короткое время.

Тренажерные устройства могут с успехом применяться в условиях индивидуальных и групповых занятий как вспомогательное или основное средство.

В зависимости от конструкции тренажера и, следовательно, от структуры и характера выполняемого движения на нем можно развивать преимущественно выносливость или силу, гибкость или ловкость.

Тренировку на велотренажере следует начинать с небольшой мощности, скорость педалирования 60 об/мин, при регламентированной ЧСС (110-130 уд/мин).

При работе на тренажерах данной группы от 5 до 20 мин общим критерием нагрузки является ЧСС, которая может фиксироваться во время выполнения физических упражнений различными электронными устройствами, вмонтированными в тренажер, а также определяться по реакции восстановления ЧСС речение 5-8 мин после нагрузки. М.Ф. Гриненко предлагает формулу расчета нагрузки на велоэргометре:

$$P = 25 / 0,2 + 0,5 \times A/M;$$

где P – мощность в ваттах;

A – возраст в годах;

M – масса тела в кг;

25 – коэффициент для новичков;

35 – коэффициент для нерегулярно занимающихся;

60 – коэффициент для регулярно занимающихся.

Занятия на инерционной беговой дорожке начинают с ходьбы, постепенно увеличивая скорость движения, затем переходят к бегу. На инерционной беговой

дорожке можно облегчать или усложнять условия бега: например, высоко поднимая бедро, увеличивая силу отталкивания т.д.

Как ходьбу, так и бег вначале выполняют в медленном темпе, затем переходят на более ускоренный темп.

Приступая к занятиям с эспандерами, целесообразно выполнить серию упражнений, подготавливающих мышцы, связки, суставы к работе (сгибания и разгибания, махи, вращения). Их следует делать легко, без усилий, с широкой амплитудой, без задержки дыхания. Вначале упражнения с эспандерами выполняют с небольшой интенсивностью.

Выполняя упражнения для улучшения подвижности в суставах с минимальной амплитудой в медленном темпе на тренажерах «шезлонг сгибания и разгибания», разновысокие диски, диск «Здоровье», «Грация» можно подготовить организм к работе с большей интенсивностью. Обычно для развития гибкости задания выполняют 5-10 раз по 2-3 серии. Амплитуду движений и количество повторений увеличивают постепенно. Между сериями применяют упражнения на расслабление. Эффективность упражнений повышается, когда они выполняются с максимальной амплитудой, но не до болевых ощущений.

Выполняя упражнения на батуте для развития ловкости, следует обращать внимание на правильную постановку ног в момент прыжка. Нельзя приземляться на прямые напряженные ноги и низко приседать.

Многофункциональный пристенный комплекс «Здоровье» можно использовать для развития силы (эспандеры, подтягивания, имитация гребли и т. д.), гибкости (наклоны, прогибы, упражнения на приставной поверхности), ловкости (лазание по стенке, упражнения на координацию на приставной поверхности) и выносливость.

Лекция 8. МАССАЖ И САМОМАССАЖ. ГИДРОБАЛЬНЕОПРОЦЕДУРЫ. ЗАКАЛИВАНИЕ. ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ. РЕЛАКСАЦИЯ

План:

8.1. Массаж и самомассаж: его воздействие на организм. Характеристика тонизирующего, успокаивающего, сокращенного и массажа готовности.

8.2. Гидробальнеопроцедуры (баня, сауна, души, ванны): их характеристика и оздоровительное воздействие на организм.

8.3. Закаливание как средство повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодных-климатических условий. Особенности закаливания солнцем, воздухом и водой.

8.4. Значение психофизической регуляции. Отвлекающий, успокаивающий и тонизирующий периоды сеанса психофизической регуляции.

8.5. Характеристика релаксации как мышечного расслабления. Три ступени релаксации: собственная подача команд; контроль расслабления; отдых в расслаблении

МАССАЖ И САМОМАССАЖ

Массаж – это дозированное механическое раздражение тела с помощью различных приемов и манипуляций, выполняемых руками или специальными инструментами для массажа¹.

Массаж успокаивающе действует на нервную систему, благоприятствует обменным процессам, способствует восстановлению работоспособности после утомления.

Для массажа отдельного помещения не требуется. Его можно проводить непосредственно в душевых, установив столы размером 750×500 см для одновременного массажа двух человек. Профилактический массаж проводят в виде взаимомассажа или самомассажа. Самомассаж выполняют самостоятельно. При взаимомассаже партнеры массируют друг друга по очереди.

Массируемые участки тела должны быть предельно расслаблены. Массирующая рука выполняет движения по ходу лимфатических путей в направлении к ближайшим лимфатическим узлам. Руки массируют от кисти к локтевому суставу, от него – к плечевому, ноги – от стоп к коленному и далее тазобедренному суставу спину – от позвоночника к подмышечным впадинам, грудную клетку – от середины в стороны, живот – по часовой стрелке 2 снизу вверх к подреберью, шею – от затылка вниз и в стороны к ключицам.

Массаж противопоказан при кожных заболеваниях, тромбозе и варикозных расширениях вен, а также на воспаленных участках тела.

Основными массажными приемами являются: поглаживание, растирание, разминание, похлопывание поколачивание, "рубление", встряхивание и сотрясение

Поглаживание производится ладонной поверхностью пальцев или всей ладони, при этом четыре пальца соединены вместе, а большой отводится в сторону, ладонь плотно, но без сильного напряжения прижимается к поверхности тела, а движения, не прерываясь в одном направлении, ведутся в пределах границ массируемого участка. Поглаживанием обычно начинается и заканчивается гигиенический массаж.

¹ Спортивный массаж для каждого /Пер. с чеш. И.И. Лучина – Дорца- -Мн.: Польша, 1989. -С.23, 48-50.

Растирание. Выполняется подушечками пальцев, основанием ладони и ее ребром путем энергичного надавливания на кожу и ее растиранием. Применяется он в целях усиления местного кровообращения, согревания мышц, улучшения эластичности связок и повышения подвижности массируемых суставов.

Разминание – основной прием гигиенического массажа. Пальцами обеих рук захватывается массируемая мышца, которая слегка оттягивается и отжимается одной рукой в одну сторону, другой – в другую и таким образом медленно и плавно разминается вся мышца. С помощью приема разминания повышается эластичность массируемых мышц и улучшается их кровообращение.

Похлопывание и поколачивание выполняется путем нанесения легких, но частых хлопков согнутыми ладонями или аналогичных ударов ребрами кистей массируемой части тела. Поколачивание нельзя делать по области живота.

"Рубление" выполняется попеременными ритмичными ударами ребрами кистей обеих рук. Легкие, мягкие удары должны сменяться более сильными, при этом пальцы остаются слегка разведенными и расслабленными.

Встряхивание и сотрясение при самомассаже выполняется путем легких разворотов конечностей рук и ног в одну и другую сторону и встряхиванием ими. При этом руки следует поднимать в стороны и вверх над головой, а ноги из положения лежа на спине держать поднятыми с согнутыми коленями. Мышцы должны быть предельно расслабленными. Выполняя самомассаж, лучше начинать с массирования ног, постепенно переходить к выше расположенным частям тела.

Самомассаж ног производится в положении сидя. При этом сначала гребнями пальцев рук, сжатыми в кулак, растирается подошва (от пальцев к пятке), затем массируется голень, икроножная мышца и передняя часть голени, от голеностопного сустава к коленному. Коленный сустав массируется при вытянутой нога с применением поглаживания, кругового и продольного растирания.

Поясница массируется в положении стоя посредством поглаживания и растирания. При растирании пальцы рук малыми круговым и движениями с надавливанием продвигаются от позвоночника в сторону.

Самомассаж спины удобно производить стоя, сначала заложив руки за спину, двигать ими снизу вверх, как бы пытаясь достичь лопаток, затем растереть верхнюю часть спины и плечи поочередно левой и правой рукой сверху.

Самомассаж груди (у женщин не следует касаться молочных желез) надо выполнять сидя на стуле боком к столу, упираясь в него одной рукой, другой поглаживать и растирать межреберные мышцы вдоль ребер спереди назад. Грудные мышцы поглаживать и разминать по направлению к подмышечной впадине.

Самомассаж мышц живота можно делать в положении сидя, но лучше лежа. Согнув ноги в коленях и максимально расслабив брюшной пресс, поглаживать живот круговыми движениями по ходу часовой стрелки, постепенно суживая круги к пупку. При этом на массирующую левую кисть руки накладывается кисть правой. Затем, погружая пальцы рук в мягкие ткани живота, разминать ими мышцы, переходя от одного участка к другому, тоже по кругу, охватывая весь живот, смягчая давления в области мочевого пузыря.

Самомассаж рук удобнее выполнять в положении сидя. Массируемая рука ложится на колено ладонной стороной кверху, другой рукой делается поглаживание с постепенным усилением давления, после чего переходить к разминанию. Начинать надо с кисти, постепенно перемещаться к плечу. Затем, повернув руку ладонной стороной к колену, повторяются эти же движения по другой стороне руки.

Голову и шею массируют в положении сидя и стоя путем поглаживания и растирания. Поглаживание выполняется одновременно двумя руками. Ладонями массируются задняя и передняя поверхность шеи, подбородок – тыльной стороной кистей. Самомассаж головы производится от макушки вниз (по волосяному покрову) в направлении ушей, лба; лица – от средней линии в стороны (к вискам и ушам). Растирание делается подушечками всех пальцев, которые, надавливая на кожу одновременно, сдвигают и натягивают.

Самомассаж лица выполняют от средней линии в стороны – к вискам и ушам. Растирание осуществляется подушечками всех пальцев, которые, надавливая на кожу, одновременно сдвигают и натягивают ее.

Различные приемы самомассажа и массажа действуют на нервную систему по-разному: одни успокаивают (поглаживание, растирание), другие – возбуждают (поколачивание, рубление, похлопывание). Реакция нервной системы зависит также от того, насколько энергично и продолжительно выполняются приемы.

Массаж после значительной физической нагрузки вызывает чувство бодрости, легкости, способствует быстрому восстановлению сил. Освоив приемы самомассажа, можно использовать знания техники массажа на другом человеке.

Рекомендуется начинать массаж с дальней от массажиста стороны спины массируемого, который лежит на топчане. Затем обрабатывается дальняя сторона шеи и ближайшая рука. Потом переходят на другую сторону топчана и в таком порядке проводят массаж с другой стороны. После этого с дальней стороны массируются область таза (вначале ягодичные мышцы, затем крестец)» ближайшее бедро и коленный сустав, далее коленный сустав и бедро с другой стороны. Так же массируют ближайшую голень, ахиллово сухожилие, пятку, подошву. В том же порядке массируют вторую ногу от коленного сустава до подошвы.

Затем массируемый ложится на спину, под голову подкладывают невысокую подушку. Массаж начинается с дальней стороны груди и ближайшей руки. То же – с другой стороны. Далее I массируют бедро и коленный сустав на ближайшей конечности» затем переходят к другой. После этого массируют голень; стопный сустав, стопу, пальцы. В таком же порядке делается I саж на другой голени. Заканчивается сеанс массажем живота.

Профилированный массаж. Укрепить здоровье, сохранить высокую тренированность, повысить физическую работоспособность помогает профилированный массаж. Этот вид массажа рекомендован лицам, занимающимся спортом с оздоровительной направленностью. Профилированный массаж может применяться как спортивно-лечебный или восстановительный.

Профилированный массаж отличается высокой эффективностью. Это преимущественно массаж всего тела. Продолжительность его 50-60 мин. Он может быть и частным, когда массируются отдельно какие-то части тела (например, ноги). При профилированном массаже применяются все приемы: поглаживание, разминание, поколачивание, вибрация, растирание и движения.

Массаж готовности. Этот вид массажа приводит организм занимающегося ФР в полную готовность перед физическими нагрузками. Массаж продолжается 5-10 мин. Выполняется на тех участках тела, которые в последующем будут максимально нагружены.

Массаж готовности проводится, исходя из объективного состояния человека. Тем, у кого настроение подавленное, делают тонизирующий массаж, раздражительно-успокаивающий (табл.).

Таблица – Характеристика тонизирующего и успокаивающего массажей

Параметры	Тонизирующий массаж	Успокаивающий массаж
Скорость	большая	меньшая
Интенсивность	значительная	малая
Направление приемов	различное	по току венозной крови и лимфы
Ритм приемов	нерегулярный	регулярный
Используемые приемы	все	без вибрации и движений
Вспомогательные массажные средства	тонизирующие	успокаивающие

Тонизирующий массаж выполняют резко, с быстрой сменой приемов. Он не должен быть болезненным, от этого зависит его результативность.

Успокаивающий массаж – мягкий, медленный, одни приемы Постепенно переходят в другие, выполняется ритмично. Массаж способствует регуляции эмоциональных состояний, снижает напряжение мышц, уменьшает боль и снимает утомление.

При недостатке времени иногда применяется сокращенный массаж, когда некоторые приемы исключаются (например, разминание) или объединяются.

Сокращенный массаж готовности проводится, когда не хватает времени для полного. Массируемый лежит на спине или сидит, опираясь спиной о стену и т.п. Основными приемами сокращенного массажа готовности являются:

- а) поглаживание всей нижней конечности от лодыжек до бедра (ягодичные мышцы не массируют) в быстром темпе;
- б) быстрое растирание лодыжек, колена и внешней стороны бедра;
- в) энергичное похлопывание на икроножных мышцах и бедре;
- г) встряхивание всей нижней конечности.

ГИДРОБАЛЬНЕОПРОЦЕДУРЫ

Гидробальнеопроцедуры являются наиболее простым извоз- действий на тело человека. Они обеспечивают концентрированное воздействие внешней среды на организм².

Использование средств гидробальнеопроцедур осуществляется с учетом состояния здоровья людей, характера и интенсивности предшествующих занятий физическими упражнениями.

В соответствии с этим методистами устанавливается продолжительность пребывания в гидровосстановительном комплексе, режим пользования бассейном, сауной, контрастными ваннами | и душами индивидуально для каждого занимающегося.

В качестве гигиенического и оздоровительного средства бани используются более 2,5 тыс. лет.

Известно много различных видов бань. В последние годы в Европе и Северной Америке все более популярным оздоровительным средством становится финская баня – сауна. Как в русской, так и в финской бане основным возбудителем функций

² Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоровье, 1989. – С.26-27, 147-153.

является высокая температура воздуха (45-100 °С и выше), а ценнейший температурный контраст – основное информационное воздействие – обеспечивается общей холодной процедурой (окувание в холодную воду, в прорубь, «купание в снегу» или же более мягкие холодовые воздействия в виде прохладного душа либо охлаждения воздухом).

Существенным различием русской и финской бани является «ясность воздуха» нагреваемого помещения (термокамеры): в сауне – 10-13%, а в русской бане – 50-100 °С. Так как увеличивается влажность воздуха усиливает физиологическое влияние температуры, в русских банях нагревание воздуха осуществляется до значительно меньшего уровня, чем в сауне, обычно до 45-60 °С.

Одним из факторов в русской парной бане является духота, связанная с большой влажностью воздуха (более 40 г/м³). Увеличение влажности при выплескивании воды на раскаленные камни или источник тепла (при паровых «толчках») резко увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Объясняется это тем, что высокая концентрация пара в воздухе блокирует частично или полностью испарение пота с поверхности тела человека, принимающего жаровоздушную процедуру. Такой микроклимат приводит к развитию так называемого парникового эффекта. В результате резко нарушающегося испарения пота теплоотдача замедляется или совсем прекращается и организм перегревается.

Микроклиматические условия сауны менее нагрузочные для организма, так как не затрудняют потоотделения.

Одним из факторов влияния сауны и русской бани является эффект возрастания электрического поля окружающего пространства. В естественных условиях градиент потенциала электрического поля не превышает 150-200 Вг/м, а в парной он увеличивается в 20-25 раз и достигает 4000 Вг/м и более. Такие высокие значения электрического поля атмосферы могут наблюдаться и в естественных условиях, однако лишь в период резкой смены погоды (при прохождении гребня высокого атмосферного давления, движения атмосферных фронтов).

Организм человека, находящегося в термокамере бани, испытывает также влияние аэроионов. Повышение температуры воздуха при его неизменной влажности, что имеет место в сауне, приводит к увеличению концентрации отрицательных ионов, тогда как нарастание влажности при стабильно высокой температуре воздуха, что свойственно русской бане, приводит к повышению концентрации положительных ионов. Наряду с изменением Удержания аэроионов в воздухе на организм влияет также аэрохимический компонент, обеспечиваемый выделением из облицовочного дерева и веников органических аэрозолей. Особенно благоприятны для организма аэрозоли, выделяемые березой.

Основные изменения функций организма в сауне или русской бане проявляются в резко выраженном перераспределении крови, которое протекает сначала в форме спазма периферических сосудов, а затем их расширения. Расширение сосудов кожи и подкожной клетчатки способствует разгрузке кровенаполнения внутренних органов, что имеет существенное значение для лиц с заболеваниями ми ССС. Фазовые – сначала спазм, а затем расширение – изменен[^] состояния сосудов, повторяющиеся с каждым циклом пребывания в бане, обеспечивают своеобразную «игру сосудов», облегчающую кровообращение в венозных и лимфатических сосудах, а также улучшают состояние обмена веществ в тканях.

Снижение содержания кислорода в воздухе сауны, достигающее до 25%, вызывает в организме сочетанный эффект гипертермии и гипоксии, что существенно изменяет условия жизнедеятельности человека, способствуя снижению у него АД. Во время пребывания в бане в организме происходят также благоприятные изменения биохимических процессов.

В процессе приема жаровоздушных процедур в разных видах бань различают три периода.

Первый период (адаптация). Его началом является пассивное нагревание тела через кожу и легкие, концом – начало прогревания внутренних органов и повышение температуры «ядра» тела до 38 °С и более. В этот период в организме накапливается тепло, происходит интенсивный прогрев поверхностных тканей, увеличивается кровенаполнение кровеносного русла кожи и мышц. Через 3-7 мин после пребывания в бане начинается потоотделение.

Второй период (интенсивный и глубокий прогрев организма) характеризуется усиливающимся накоплением дополнительного тепла (до 20-80 ккал/м² кожной поверхности) и нарастающим прогревом внутренних органов. Потоотделение становится обильным, в результате чего создаются условия для обезвоживания организма и сгущения крови. Ухудшающаяся теплоотдача приводит к повышению внутренней температуры тела до 39,0°С, что создает опасность перегревания организма. В этих условиях может наступить так называемое истощение, которое характеризуется мышечной слабостью, чувством утомления, судорогам отдельных мышц. В дальнейшем, если нагревание тела продолжается, к этим явлениям присоединяются тошнота, рвота, головокружение, одышка, нарушение чувствительности в руках и ногах (чувство онемения в них, «ползание мурашек» и т.п.)

В этот период достигает максимума напряжение механизмов терморегуляции, обеспечивающих отдачу тепла организмом. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы испытывают значительное напряжение. Пульс учащается до 160-180 уд/мин, частота дыхания повышается до 25-28 в 1 мин. Легкие в этот период работают как своеобразный кондиционер, охлаждающий вдыхаемый горячий воздух за счет испарения влаги с поверхности легочных альвеол.

При температуре воздуха 105-110 °С (температура на верхней полке сауны) вокруг тела образуется воздушная оболочка, которая снижает воздействие тепла на организм. Разрушение этой оболочки при передвижении воздушных масс в сауне или при использовании веников может привести к ожогам. Даже при более низкой температуре (70-80 °С) ожоги могут возникнуть на слизистой оболочке носовых ходов вследствие форсированного дыхания.

Во второй период с потом теряется до 80% общих потерь воды. Суммарные потери воды при приеме жаровоздушных процедур в банях достигают 0,3-2,5 л. Небольшим дефицитом жидкости считается ее потеря в количестве 1,0-1,5% массы тела, средним – 1,5-2,0% и значительным, представляющим опасность для организма, – свыше 3,0%.

Третий период (выход из гипертермического состояния) связан с охлаждением организма. Этот период очень важен, ведь практически все отрицательные реакции и осложнения простудного характера при использовании бань в оздоровительных и лечебно-профилактических целях связаны с нарушением продолжительности и скорости охлаждения. Охлаждение организма должно

облегчить его состояние и ни в коем случае не вызывать Дополнительного напряжения функций организма.

Помимо охлаждения в третий период важно обеспечить восполнение потерянной с потом жидкости и минеральных солей, недостаток которых может ухудшить общее состояние и работоспособность. Признаки дефицита микроэлементов проявляются в виде вялости, разбитости, тяжести в голове, боли в икроножных мышцах при ходьбе.

Сауна, русская и другие виды бань представляют собой, по существу, концентраты активного отдыха, который обеспечивает срочное восстановление функционального состояния организма.

Воздействие сауны на организм можно дозировать, выбирая соответствующую полку (табл.). При этом следует иметь в виду, что температура воздуха в сауне характеризуется обычно перепадом от 110 °С у потолка до 40 °С у пола. Влажность воздуха обратно пропорциональна температуре: при увеличении температуры относительная влажность снижается и наоборот.

Таблица – Увеличение частоты сердечных сокращений и потеря воды в течение 10-минутного пребывания в сауне на разных полках

Показатель	Первая	Вторая	Третья
Увеличение ЧСС, в 1 мин	34	65	82'
Потеря воды, л	0,32	0,39	0,51

Показательны в этом отношении результаты исследований деятельности органов кровообращения и дыхания под влиянием жаровоздушных процедур в банях. Эти результаты указывают на развитие эффекта погашения, т.е. на выраженное уменьшение степени функционального напряжения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которое отмечается сразу после прекращения процедуры и усиливается в восстановительный период (табл.). Иначе говоря, процедура бани действует на организм как типичный активный отдых.

Таблица – Влияние пребывания в сауне на частоту сердечных сокращений, частоту дыхания, систолическое артериальное давление, средние данные

Показатель	Период исследования			
	До сауны	На высоте процедуры	После окончания процедуры	Через 15 зЯ
ЧСС, в 1 мин	87	145	82	73
Частота дыхания. 1 мин	10	34	8	Г
СД, мм. рт. ст.	124,5	147Л	125,3	11 G.2J

Существенное отличие влияния бани и традиционных Ф^оР^а активного отдыха в виде занятий физическими упражнениями стоит в следующем. Обычный активный отдых изменяет состояние самого человека, уровень и особенности его активности как изнутри, благодаря включению мышечной деятельности, тогда процедура бани делает то же самое извне, то есть, меняя внешние условия жизнедеятельности организма. Вместе с тем, действие бани и привычные для людей виды активного отдыха, например в виде физкультурной нагрузки, в чем-то сходны между собой. Так, реализация эффекта погашения как при активном отдыхе так и при

воздействии бани поразительно дешево обходятся организму. Дополнительная нагрузка, устраняя функциональной «перекос», вызванный однообразной деятельностью, облегчает состояние человека. Такое же облегчение происходит при снятии температурной нагрузки последующим охлаждением.

При пользовании парной баней рекомендуют три режима³: щадящий, нормальный и тренирующий (табл.).

Щадящий режим рекомендовано использовать начинающим. Благоприятное воздействие на организм, помимо купания в бассейне, парения в бане и сауне, оказывают также души и ванны.

Души – самые простые приспособления для водных процедур. Их вмонтируют в потолок, пол, стены. В зависимости от разбрызгивателя вода действует на тело в виде дождевых капель или струй. По температуре воды различают души: теплые, индифферентные, холодные и перемененно чередующиеся. Соответственно этому эффект бывает успокаивающим, расслабляющим или тонизирующим.

Таблица – Режимы пользования парной баней (по И.П. Гутько, В.А. Соколову, К.К. Заборовскому, 1988)

Режимы	Контингент парящихся	Возраст, лет	Время пребывания в парной*	Температура в парной, °С	Дополнительные средства реабилитации			
					обливание холодной водой	обливание водой комнатной температуры	веник	массаж
Щадящий	Женщины	17–30	5×2	80–90		+	+	+
		31–50	5×2	80–90		+	+	+
		51 и старше	3×2	70–80		+	+	+
	Мужчины	17–30	5×2	90–100		+	+	+
		31–60	5×2	100–110		+	+	+
		61 и старше	3×2	80–90		+	+	+
Нормальный	Женщины	17–30	5×3	90		+	+	+
		31–50	5×3	100	+	+	+	+
		51 и старше	3×3	90		+	+	+
	Мужчины	17–30	5×4	100–110	+		+	+
		31–60	7×3	110	+		+	+
		61 и старше	7×1	90–100		+	+	+
Тренирующий	Женщины	17–30	7×3	100	+		+	+
		31–50	10×4	100–110	+		+	+
		51 и старше	5×3	90	+		+	+
	Мужчины	17–30	10×3	120–130	+		+	+
		31–60	10×5	130	+		+	+
		61 и старше	7×2	100–110	+		+	+

Струевой душ более действен, чем капельный. В какой-то степени струевой душ может даже заменить массаж. В зависимости от механического воздействия различают струи точечные, игольчатые и веерные. Струя направляется на тело с расстояния не менее 3 м в следующем порядке: сначала на переднюю поверхность тела, начиная с правой ноги по направлению к сердцу затем с левой. Далее массируют руки от предплечья, вверх к плечу по направлению к сердцу. Не массируют половые органы, у женщин – грудные железы, а также переднюю сторону Шеи и головы. На животе направление струи по часовой стрелке на спине – в форме восьмерки.

³ Гутько И.П., Соколов В.Л., Заборовский К.К. Восстановление работоспособности // Азбука здоровья. – Минск: Полымя, 1988. – С.119.

Давление воды постепенно меняют: начинают и заканчивают -бренным, а в середине увеличивают или быстро чередуют. Полным образом чередуют и температуру воды. Наиболее значительное тонизирующее действие у чередующихся струй. Так называемый шотландский душ начинают с теплой воды (38-42 °С), которую через 30-40 с сменяет на 5 с холодная (25-18 °С). И так несколько раз, причем температура и давление воды снижаются постепенно. Заканчивается процедура теплой водой.

Ванны также оказывают благоприятное воздействие на организм. Они могут быть локальными, направленными лишь на некоторые части тела, например, шагающие ванны для нижних конечностей, вихревые – для рук и ног. Можно применять общие ванны – купание в бассейне.

В водных процедурах используют давление воды, контраст температур, различные ароматические добавки.

Гипотермическая ванна – освежающая, пребывание в воде 10-34 °С длится несколько минут (до 5).

Изотермическая ванна – более продолжительна (около 20- 30 мин), температура воды в ней 34-36 °С. Она оказывает успокаивающий эффект.

Гипертермическая ванна – теплая, даже горячая (38-42 °С), быстро прогревает тело.

Холодные и горячие ванны (40-42 °С) действуют возбуждающе, Короткие холодные и чередующиеся ванны имеют тонизирующий эффект. Теплые ванны (36-40 °С) обладают успокаивающим действием, причем оно наиболее выражено при температуре 37-38 °С и продолжительности 15-20 мин.

Шагающая (ножная) ванна проводится путем перехода из одной ванны, температура воды в которой составляет около 15 °С, время пребывания 15-20 с, в другую, где температура воды около 40 °С, время пребывания 1 мин. Чередование повторяется 5-6 раз. Эта процедура имеет хороший восстановительный эффект при утомлении нижних конечностей, так как существенно улучшает кровообращение в них.

Вихревые ванны подобны мягкому легкому массажу нижней и верхней конечностей. Проводятся вихревым вращением воды с температурой около 37 °С.

Подводный массаж в определенной степени заменяет ручной массаж. Это массаж сильной водяной струей в ванне с температурой воды 35-37 °С.

Эффект подводного массажа зависит и от формы наконечника Фланга, который может быть плоским (наконечник с большим отверстием) или острым (наконечник с меньшим отверстием). Массаж проводится на расстоянии 15 см от тела. Направление струи: на конечностях – вверх, на суставах – круговое или спиралевидное, на животе – по часовой стрелке, на спине и груди – в виде восьмерки.

Изменяя силу струи, температуру воды и продолжительность процедуры, а также чередуя давление и температуру, возможна достичь желаемого эффекта.

Большее давление воды действует на организм возбуждающе, меньшее – успокаивающе.

Показания для водных процедур зависят от желаемого воздействия их на организм. Водные процедуры применяются, прежде всего, для снятия утомления, улучшения настроения, аппетита при склонности к простудным заболеваниям и т. п.

Водные процедуры не проводятся сразу после больших физических и психических нагрузок, после еды, при недомогании.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание – комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий (низкой и высокой температуры, влажности и движения воздуха, пониженного и повышенного атмосферного давления и др.).

Одним из важнейших факторов внешней среды, в которой живет человек, является ее температура. Организм человека постоянно поддерживает тепловой баланс при различных внешних температурах. Для этого его необходимо закаливать.

В организме непрерывно происходят окислительные процессы с освобождением энергии, которая в конечном итоге превращается в тепловую и передается во внешнюю среду. Процессы теплообразования и теплоотдачи регулируются системой терморегуляции в пределах ее восстановительных возможностей.

Под терморегуляцией понимается совокупность физиологических процессов, направленных на поддержание на определенном уровне относительно постоянной температуры тела человека. Механизм терморегуляции начинает автоматически действовать, когда температура внешней среды отличается от температуры тела. В систему терморегуляции человека природа заложила большие потенциальные возможности, что позволяет ему переносить значительные колебания температуры внешней среды без ущерба для здоровья. Нарушение терморегуляции приводит к заболеваниям, а если каким-либо способом полностью прекратить теплоотдачу, то через 4-5 ч человек погибнет от перегрева.

В процессах терморегуляции ведущая роль принадлежит ЦНС, которая реагирует на различные раздражители внешней среды и управляет всей деятельностью организма. Сигналы об изменениях температуры воспринимаются нервными окончаниями (терморцепторами), заложенными в кожных покровах, и передаются по чувствительным нервным волокнам в головной мозг, откуда затем поступают «команды» к сосудам, мышцам, сердцу, легким, печени, почкам и другим внутренним органам, участвующим в выработке и расходе тепловой энергии. Ни один орган тела не остается безразличным к тем воздействиям внешней среды, которые прежде всего воспринимаются терморцепторами.

Организм человека можно представить себе состоящим из «ядра» с постоянной температурой и оболочки, температура которой находится в зависимости от температурных условий внешней среды.

Постоянная температура, свойственная внутренним органам тела («ядру»), колеблется в узких границах – 36,4-37,5 °С. Наибольшая отмечается в тканях печени – 38 °С, а также в структурах правого желудочка и правого предсердия – соответственно 36,5 °С и 38 °С. Температура тканей мозга составляет 37 °С. Самая низкая – в фалангах пальцев ног – 15-16 °С.

Постоянство температуры тела поддерживается благодаря двум процессам – физической и химической терморегуляции, т.е. изменению интенсивности обмена веществ в организме, а следовательно, и количества вырабатываемого тепла (теплопродукции). При понижении температуры внешней среды интенсивность обмена веществ увеличивается, тепла вырабатывается больше, что препятствует переохлаждению организма, и температура тела остается неизменной. При охлаждении тела усиление обмена веществ и дополнительное образование тепла в

организме достигаются также и за счет произвольных мышечных сокращений (дрожь), в результате чего теплопродукция может увеличиваться в 3 раза.

При повышении температуры внешней среды интенсивность обмена веществ понижается, что приводит к уменьшению теплопродукции в организме. Рефлекторное повышение или понижение уровня обмена веществ способствует поддержанию постоянной температуры тела.

Масса тканей, образующих «оболочку», т.е. поверхностный слой толщиной около 2,5 см, составляет приблизительно 50% всей массы тканей организма человека. Температура «оболочки» регулируется физической терморегуляцией, т.е. обменом тепла организмом и внешней средой. Действие низких и высоких температур внешней среды воспринимается в первую очередь кожей – одной из важнейших жизненных систем человека. Кожа представляет собой покров тела общей площадью у взрослого человека около 1,5 м², который защищает организм от вредных воздействий внешней среды – бактерий, холода, жары; она участвует в регуляции температуры тела; через кожу удаляются вредные продукты, испаряется пот. При понижении температуры внешней среды теплоотдача тела человека увеличивается и тем больше, чем больше разница температур внешней среды и поверхности кожи.

Капилляры кожи, содержащие около 1/3 всей массы крови играют важную роль в системе терморегуляции. При охлаждении они сужаются. При этом приток крови уменьшается, кожа бледнеет, понижается ее температура. Этот процесс сопровождается уменьшением отдачи тепла во внешнюю среду. В пальцах рук, например, благодаря сужению капилляров термоизолирующие свойства могут быть увеличены в 6 раз.

Одновременно с сужением капилляров и понижением температуры кожи автоматически (рефлекторно) повышается общая теплопродукция и увеличивается кровоснабжение внутренних органов и глубоких тканей. В результате восстанавливается тепловой баланс организма. После кратковременного первоначального сужения капилляров наступает их расширение и наполнение кровью. Кожа краснеет, согревается, возникает ощущение приятного тепла.

Общее, или традиционное, закаливание подразумевает комплекс разнообразных процедур с целью укрепления здоровья, повышения устойчивости организма к холоду и профилактики простудных заболеваний. Использование какой-либо одной процедуры, например, обтирания холодной водой, может не дать результата. Закаленность формируется только в том случае, если длительность и интенсивность холодных воздействий достаточны. Если же они слишком кратковременны или слабы, то желаемого эффекта не будет. Длительность любой процедуры, как правило, не превышает 30 мин, а остальные 23 с половиной часа на человека воздействуют неблагоприятные с точки зрения закаливания условия: высокая температура в жилых и производственных помещениях, чрезмерно теплая одежда и. Значит, в число обязательных закаливающих мероприятий должны входить оптимальный микроклимат помещений и соответствующая ему одежда.

Однако для достижения высокой степени закаленности и этого мало. Необходимо рационально строить режим дня, правильно питаться, отказаться от вредных привычек. Важным условием достижения высокой степени закаленности являются и систематические занятия физическими упражнениями, утрення гигиеническая гимнастика, ходьба, бег, лыжи, коньки, хозяйственные работы на воздухе.

Таким образом, в содержание понятия «закаливание» входят: закаливающий комплекс, занятия физическими упражнениями и неукоснительное выполнение режима дня.

Закаливание солнцем. Принимать солнечные ванны можно с ранней весны до середины осени. Наиболее благоприятно для этого утреннее время: в южных районах – с 7 до 10 ч, в средней полосе – с 8 до 11, в северных районах – с 9 до 12.

Продолжительность первой солнечной ванны – не более 5 мин. Каждую последующую увеличивают на 5 мин. Общая продолжительность непрерывного пребывания на солнце не должна превышать 1 ч.

Чтобы солнечные лучи приносили пользу, следует соблюдать некоторые правила:

1. Принимать солнечные ванны можно не позже чем за час до еды и не раньше чем через 1,5 ч после еды. Не рекомендуется загорать натошак.
2. Целесообразнее принимать солнечные ванны в движении: ходьба, игры с мячом, гребля, работа в саду и т.п. Физическая активность облегчает деятельность физиологических механизмов терморегуляции.
3. Необходимо защищать голову от прямых солнечных лучей.
4. После солнечной ванны рекомендуется облить тело прохладной водой или выкупаться, а затем 20-30 мин отдохнуть в тени.
5. При приеме солнечных ванн необходим самоконтроль. Резкое покраснение кожи, обильное потоотделение – сигналы того, что организм не справляется с нагрузкой. Необходимо немедленно перейти в тень.

Закаливание воздухом. Воздушные ванны оказывают на организм многогранное действие. Под их влиянием улучшается состав крови, повышаются защитные функции кожи, улучшается деятельность многих внутренних органов, нормализуется состояние ЦНС.

Принимать воздушные ванны возможно круглый год: летом на открытом воздухе, зимой, поздней осенью и ранней весной – в помещении при открытых окнах или форточке. Люди с хорошим здоровьем и закаленные могут принимать воздушные ванны на открытом воздухе и зимой. Время дня не имеет значения. При закаливании воздухом соблюдают следующие правила:

1. Воздушные ванны принимать не позже чем за час до еды и не раньше чем через 1,5 ч после приема пищи. Не рекомендуется принимать ванны натошак.
2. Во время воздушных ванн рекомендуется легкая физическая работа – ходьба, бег, подвижные игры и т. п.
3. Место для принятия ванны должно быть защищено от сильного ветра.
4. При приеме воздушных ванн необходим самоконтроль. Сильное покраснение кожи, обильное потоотделение в теплые дни, появление «гусиной кожи» и дрожь в холодную погоду свидетельствуют о том, что надо прекратить процедуру и сократить продолжительность последующих.

Ученые и врачи разработали несколько способов дозирования воздушных ванн. Один из них заключается в следующем. При температуре воздуха 16-18 °С длительность первой воздушной ванны составляет 2 мин, каждая последующая увеличивается на 2 мин. Продолжительность первой воздушной ванны при температуре воздуха 19-21 °С – 3 мин, каждой последующей на 3 мин больше. При температуре воздуха 22-24 °С продолжительность первой ванны 5 мин, каждой последующей на 5 мин больше. Первая ванна длится 20 мин при температуре воздуха 25-27 °С, каждая последующая – на 10 мин дольше.

Практически здоровые, хорошо физически развитые люди могут принимать процедуры и при более низких температурах.

В дальнейшем их длительность уже не меняется. Весь курс закаливания предусматривает 25-30 процедур, проводимых до 3 раз в день.

Возобновляя воздушные ванны после перерыва, необходимо постепенно наращивать их интенсивность, увеличивая длительность и температуру воздуха.

Закаливание водой. Вода издавна используется для закаливания как одно из наиболее эффективных средств.

Обтирание. Мокрой махровой рукавицей сначала обтирают руки, затем ноги, грудь, живот, спину движениями от периферии к центру. Например, при обтирании рук – от кисти к плечу. Каждую часть тела обтирают отдельно, затем вытирают досуха.

Начинают с температуры воды 25-27 °С, через каждые 10 дней снижают на 1-2 °С и к концу курса доводят до 10-12 °С. Длительность процедуры 2-3 мин в течение всего курса закаливания.

Обливание. Проводится в следующей последовательности: спина, грудь, живот, левая рука, правая рука, левая нога, правая нога. Начинают обливание водой с температурой 20-28 °С, снижают ее через каждые 10 дней, доведя до 14-16 °С.

Купание. Привыкнув к обтиранию и обливанию, начинают применять холодный душ и, наконец, купание при температуре воды и воздуха не ниже 18-29 °С. Продолжительность купания зависит от температуры воды: при 20-24 °С вначале 4-5 мин, затем она постепенно увеличивается до 15-20.

После непрерывных водных процедур с постоянным увеличением холодных нагрузок можно приступать к зимнему плаванию.

Тем, чей организм готов к высшей форме закаливания – зимнему плаванию, необходимо соблюдать ряд правил.

1. До начала занятий необходимо проконсультироваться с врачом и получить его разрешение.

2. Зимнее плавание показано здоровым, хорошо физически развитым людям, достигшим 20 лет. Детям и подросткам оно не рекомендуется.

3. Переходить от раздевалки к месту купания и обратно следует в спортивном костюме или купальном халате, чтобы избежать чрезмерных теплопотерь.

4. В воде надо активно двигаться, плавать..

5. Для начинающих в первый сезон длительность пребывания в воде не более 30 с, в дальнейшем она увеличивается, но не должна превышать 2 мин.

6. Выйдя из воды, тщательно обтирают тело, переходят в раздевалку, сменяют мокрый купальный костюм на сухой и выполняют комплекс физических упражнений.

7. Лучшее время для плавания от 15 до 18 ч.

8. Полностью исключают курение и алкоголь.

9. Подготовку к занятиям зимним плаванием лучше всего Начинать летом и не прекращать осенью, чтобы привыкнуть к Холодной воде.

Профилированное закаливание – это комплекс мер, направленных на повышение сопротивляемости организма вредным влияниям метеорологических факторов и профилактику профессиональных заболеваний. Оно ослабляет или устраняет негативные реакции организма, вызываемые предстоящим изменениям погоды или технологического процесса: снижение работоспособности,

недомогание, боли в области сердца, в суставах, приступы бронхиальной астмы, гипертонические кризы и т. п.

Профилированное закаливание показано представителям тех профессий, чья работа протекает в условиях повышенных холодовых (водолазы, шахтеры, верхолазы) или тепловых (литейщики, прокатчики и др.) воздействий, а также в условиях резких температурных колебаний (строители, полеводы и др.). Ему предшествуют общепринятые процедуры: закаливание воздухом, водой солнцем, хождение босиком.

В основе метода профилированного закаливания лежит воздействие холодной воды (воздуха) на разогретое тело или горячей воды (пара, воздуха) на охлажденное тело. Контрастное воздействие с помощью душей тренирует сосуды и приучает организм к быстрой смене реакции. В зависимости от разности температур различают сильноконтрастный душ (разность температуры больше 15 °С), среднеконтрастный (10-15 °С) и слабоконтрастный (разность температуры менее 10 °С).

Закаливание начинается со слабо-и среднеконтрастного душа, по мере привыкания переходят к сильноконтрастному. Начинают закаливание теплым и заканчивают холодным душем.

Применение горячего воздуха или пара в сочетании с морозным воздухом атмосферы, снегом и ледяной водой также является сильным раздражителем, вызывающим широкий спектр физиологических воздействий: повышается сопротивляемость организма к болезням, стимулируется кожное дыхание, улучшаются кровообращение и функция ССС, активизируется деятельность капилляров, повышается обмен веществ. Реакция организма на контрастные воздействия тем сильнее, чем больше перепады температур и чем быстрее он наступает.

Для тех, кто зимой работает вне помещения и постоянно испытывает воздействия холода, профилированное закаливание осуществляется с использованием метода «моржевания». Процесс подготовки условно разделяют на три этапа: первый – после выполнения разминки обтирание мокрым полотенцем с постепенным снижением температуры воздействия, затем обтирание сухим полотенцем до разогрева тела; второй – обливание тела водой, начиная с комнатной температуры и кончая ледяной водой (порядок действий, как при обтирании); третий – купание, начиная с воды комнатной температуры и кончая ледяной. Порядок действий тот же. В ледяной воде рекомендуется выполнять энергичные движения.

Для практически здоровых людей наиболее радикальной является следующая дозировка купаний по времени: при температуре воды 22-25 °С продолжительность купания 6-16 мин; 18-21 °С – 3-6 мин; 14-17 °С- 1,5-3,0 мин; 10-13 °С- 1,0-1,5 мин; 6-9 °С – около 1 мин; 2-5 °С – 30-45 с; близко к 0 °С – 15-30 с. В сумме холодовая нагрузка не должна превышать 30-35 ккал на 1 м² поверхности.

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

В условиях ограничения ДР людей увеличивается нервноэмоциональная напряженность, актуальными становятся вопросы поиска новых средств восстановления человека, снижения его утомления после работы (учебы). Одним из таких средств является ПФР. До недавнего времени она использовалась в основном в клинике и в спорте. Однако она достаточно эффективна и в ФР.

Сеанс ПФР длится, как правило, 12-15 мин и проводится R определенной последовательности по трем этапам. За это время происходит интенсивное восстановление большинства психофизиологических функций человека до оптимального рабочего состояния.

Перед началом сеанса ПФР посетители принимают удобное положение в креслах – «полулежа», исключаящее какое-либо мышечное напряжение. Посетители сидят, откинувшись на спинку кресла, голова на подголовнике, руки несколько согнуты в локтях, ладони и предплечья лежат на подлокотниках кресла или на бедрах. Ноги свободно расставлены на подставке для ног, носки несколько развернуты наружу.

Посетителям необходимо отрегулировать ритм и глубину дыхания. Ритм дыхания успокаивающий («вечерний тип»). Выдох длится в 1,5-2 раза больше, чем вдох. На лице «маска» покоя и удовольствия.

Длительность сеанса ПФР, количество его отдельных периодов, форма их проведения зависят от решаемых на базе КПП задач.

Для снятия нервно-психического напряжения и восстановления работоспособности время пребывания в КПП условно разделяется на три периода: I – «отвлекающий», длительностью 2 мин; II – «успокаивающий» – 7-10 мин; III – «тонизирующий» – 2-3 мин.

Перед началом работы (учебы) с целью ускорения адаптации посетителей к профессиональной деятельности проводится «тонизирующий» сеанс. Первый период длится 2-3 мин, второй – 2-3 мин, третий – 7-8 мин.

В конце работы (учебы) для настройки посетителей на послерабочий отдых и снятие перенапряженности нервной системы проводится «успокаивающий» сеанс, который состоит из двух периодов, длящихся соответственно 2-3 мин и 8-12 мин. В тех случаях, когда сеанс ПФР используется как психотерапевтический метод для снятия острого психоэмоционального стресса во время работы, для лечебно-профилактических целей, эмоционально-волевой подготовки спортсменов и обучения работников психической саморегуляции (аутотренингу), продолжительность II периода удлиняется до 15-20 мин. Сеанс проводится во внеурочное (внеучебное) время или во время обеденного перерыва.

В первом, «отвлекающем», периоде трансляция музыки помогает настроиться на волну занятия, успокоиться и отвлечься от предыдущей трудовой (учебной) деятельности, так как посетители приходят на сеанс в различном психоэмоциональном состоянии (раздраженные, усталые, излишне возбужденные, озабоченные и т. п.). В этот период звучит музыка и пение птиц, постепенно затухает светодинамическое освещение. Популярные мелодии с мягким музыкальным рисунком и ритмом, громкостью до 15-20 дБА отвлекают посетителей от предшествующей производственной (учебной) обстановки. Они рассматривают слайды или проецируемые на экран изображения ландшафта при заходящем солнце (в предвечерние часы).

Второй период – «успокаивающий». Для достижения состояния эмоциональной уравновешенности и максимальной релаксации мышечной системы включаются лампы зеленого цвета, уровень общей освещенности все больше снижается, затухает. Посетители переходят на успокаивающий ритм дыхания, тело как бы «оседает» в кресле. Посетители представляют на удлиненном выдохе ощущение тяжести и тепла в теле и его частях. В этот период транслируется тихая музыка с уровнем громкости до 10-15 дБА. На ее фоне могут звучать слова

проводящего сеанс (оператора, методиста). Музыкальное и текстовое сопровождение может быть предварительно записано на магнитофонную ленту или видеомэгнитофон. При этом используются эмоционально насыщенные сравнения и ассоциаций, образные представления. Результатом второго периода является наступающее у посетителей состояние глубокого приятного покоя («растворения в покое»), дремоты, чувства «балансирования на грани сна».

Третий период – «тонизирующий». Его музыкальная программа состоит из бодрых, мажорных произведений, маршей, спортивных и молодежных песен, энергичных и веселых танцевальных ритмов. Громкость звучания – 50-65 дБА, доходящая к концу сеанса до 80 дБА. Посетители постепенно переходят на мобилизующий («утренний») тип дыхания с удлиненным вдохом и коротким энергичным выдохом. Для активности и бодрости вызываются ощущение прохлады в теле, легкие потягивания и статические напряжения. Включаются вентиляторы с направленным воздушным потоком, аэроионизаторы, воздухоувлажнитель. Слышны раскаты грома, шум дождя. Вспышки молний, вызываемые пульсирующим источником света или фотовспышкой.

Применяется цветовая символика: при вдохе – «светлая активность», при выдохе – уходящая с воздухом «темная усталость». Включается общий красный и оранжевый свет, и посетители постепенно изменяют позу (через позу «полулежа – «сидя» – «полустоя-полусидя» возвращаются к позе «стоя»). При этом проводят кратковременные познотонические упражнения, включаемые как обязательный элемент мобилизующей части сеанса. Для усиления «выхода» из релаксации в бодрое состояние посетители на вдохе выполняют физические упражнения (трижды сгибают руки в локтях, сжав кулаки резко выбрасывают их вперед и вверх). В конце выдоха широко раскрывают глаза и разжимают кулаки, максимально резко растопырив пальцы. Встряхивают кистями, делают несколько интенсивных жевательных движений.

Последний период заканчивается включением всех имеющихся светильников цветодинамического и обычного освещения, трансляцией громкой и энергичной музыки, физическими упражнениями в сочетании с точечным самомассажем и элементы дыхательной гимнастики, напутственными словами-внушениями психотерапевта (оператора). Плавный переход от «медитативной» музыки к «героической», нагнетающей саногенное напряжение, активизирует подсознательную переработку внутренних стрессогенных конфликтов, доставляет чувство облегчения и успокоенности.

Для работников ночных и вечерних смен, спортсменов после сеанса ПФР предусматривается 15-20-минутное погружение в самовнушенный сон-отдых. Это способствует быстрому и эффективному восстановлению функционального состояния, работоспособности, снятию сонливости.

В соответствии с задачами каждого из трех периодов сеанса ПФР изменяются виды природы на экране и крупногабаритных слайдах. Смена изображения на стационарных крупногабаритных слайдах может достигаться последовательным включением и выключением подсветки.

В первом периоде демонстрируются виды природы при заходящем солнце; во втором – в предвечерние часы (в сумерках); в третьем – на рассвете, во время восхода солнца, когда просыпается природа, звучит пение птиц, воздух насыщен озоном. Трижды за сеанс динамически меняются: музыка – по содержанию,

громкости и ритму-темпу; цвет и уровень освещенности; ритм и глубина дыхания посетителей; словесные формулы, используемые для внушения (гетеросуггестии).

Таким образом, создается ассоциативная связь между конкретным психологическим состоянием посетителей и их цветовыми и слуховыми образами, на фоне которых словесные воздействия имеют более действенный эффект. Важное значение приобретает воздействие цвета на психоэмоциональное состояние посетителей. Теплые, возбуждающие цвета используются для конструирования состояния бодрости и активности. Голубой, синий цвет вызывают ощущение раскрепощенности и свободы. Зеленый цвет способствует хорошему наполнению кровеносных сосудов, обостряет слух и улучшает двигательную способность мускулов. Серо-голубой и серо-зеленый цвета вызывают вялость и заторможенность.

Подобным образом можно набирать так называемую «радуга состояний» на определенном цветовом фоне. Перевод цветовой гаммы от ярких красно-оранжевых тонов к сине-фиолетовой серо-голубым и, в конце сеанса, к желто-оранжевым и красным цветам регулирует состояние нервной системы от состояния перевозбуждения – к успокоению, а в конце сеанса – к бодрости и активности. Аналогичным образом может быть использована разнообразная гамма звуковых, ритмичных и мелодичных приемов, так или иначе воздействующих на психоэмоциональное состояние человека.

При создании цветомузыкальных образов может использоваться следующее сочетание:

Фиолетовый – ДО, Синий – РЕ, Голубой – МИ, Зеленый – ФА,
Желтый – СОЛЬ, Оранжевый – ЛЯ, Красный – СИ.

С помощью «радуги состояния» в значительной мере можно осуществлять системное управление психическим и эмоциональным состоянием посетителей КПП и КЭР.

Для усиления гетеросуггестивного воздействия и более полного впечатления пребывания на лоне природы следует максимально использовать в комплексе комбинацию следующих факторов:

- зрительного – светоцветовые и пространственные ощущения;
- слухового – шелест листвы, гомон птиц, шум леса и прибоя;
- температурного – солнечное тепло, освежающая прохлада;
- тактильного – дуновение ветерка, брызги дождя, волн;
- обонятельного – цветочный, сосновый, озонный запахи.

Сеансы ПФР могут включать специальные программы релаксации с элементами АТ в сочетании со специально подобранными шумомузыкальными эффектами и сопровождаемые изображениями, эмоционально и ритмически созвучными музыке.

Следует постоянно подготавливать новые видеомузыкальные программы, доля АТ в которых может постепенно увеличиваться. Овладение АТ на базе КПП позволяет достичь следующих основных задач:

– научить работников (учащихся) успокаиваться, снимать излишнее психическое и эмоциональное напряжение;

– научить работников (учащихся) умению расслабляться и Избавляться от мышечной скованности в самых разнообразных ситуациях, что является непременным условием для полноценного ночного и внутрисменного отдыха;

– активно использовать кратковременный (18-20-минутный) самовнушенный сон-отдых для быстрого восстановления сил Работоспособности;

– помочь работникам (учащимся) преодолеть «дисгармонию» психического состояния, тревожный сон, невротические реакции и «комплексы», «мысленную карусель» навязчивых и неотступных мыслей, мешающих полноценному восстановлению и общению.

Группы работников (учащихся), участвующих в сеансах ПФР формируются на сугубо добровольных началах, по желанию сащ»3 работников (учащихся), но с учетом условий труда, профессиональной деятельности, возраста и состояния здоровья.

Перед сеансом ПФР желателен прием посетителями кислородно-витаминного коктейля, настоек трав, которые могут приготавливаться непосредственно в вестибюле КПП. Подаваемый кислород должен соответствовать требованиям ГОСТа.

РЕЛАКСАЦИЯ

Умение овладеть своим эмоциональным состоянием с помощью мышечного расслабления называется релаксацией. Сущность метода заключается в том, чтобы при помощи внушения и самовнушения расслаблять мышцы. Это, в свою очередь, снижает активность определенных центров головного мозга, снимая напряженность. Релаксация эффективнее, если применяется в сочетании с физическими упражнениями, снимающими напряжение с утомленных мышц.

Представляет интерес методика, проводимая в три ступени.

На первой, подготовительной, ступени происходит обучение произвольному расслаблению мышц, начиная со стопы и кончая лицом, по принципу напряжение-расслабление. По словесной команде сначала напрягается та или иная группа мышц, затем расслабляется. Ощущение контраста позволяет на последующих ступенях релаксации расслаблять определенные мышцы.

На второй ступени вырабатывается способность сознательно регулировать вегетативно-сосудистые процессы в своем организме. Человек может последовательно расслаблять мышцы без предварительного напряжения, для чего достаточно словесной (извне или мысленной) команды.

Достигнув состояния полного расслабления всех мышц человек с помощью мысленно проговариваемых формул вызывая у себя ощущение тепла, холода, тяжести, состояние покоя, хорошее настроение, может успокоить дыхание, добиться ритмичного сердцебиения.

Задача третьей ступени – управление волевыми процессами, направленными на овладение эмоциями и даже деятельностью Сдельных внутренних органов. С помощью релаксации можно снять болезненные ощущения в области сердца, улучшить тонус сосудов.

Методика первой ступени заключается в собственной подаче команд на выполнение следующих действий:

«Занимаю удобное положение в кресле: кладу руки на подлокотники или бедра, свободно ставлю ноги ступнями слегка вперед, туловище свободно. Одежда удобная. Опускаю веки. Сосредоточиваю внимание на своем теле. Делаю глубокий вдох, выдох. Мое внимание на стопах. Ставлю их на пятки. Делаю плавный вдох. На высоте вдоха сгибаю пальцы стоп. Чувствую напряжение мышц. Делаю выдох и при

этом расслабляю пальцы ног». Про себя повторяю команду: «Пальцы расслаблены!»
Выполнить 2-3 раза.

«Ставлю правую пятку на пол, делаю вращательные движения стопой кнаружи, вовнутрь. Пятку напрягаю. Опускаю стопу, расслабляю пятку.

Левую пятку ставлю на пол, вращаю стопой кнаружи, вовнутрь. Расслабляю левую пятку. Чувствую расслабление и приятное тепло обеих стоп.

Напрягаю голени. На вдохе упираюсь пятками в пол, чувствую напряжение голеней, на выдохе опускаю стопы, расслабляю переднюю часть голени». Повторить еще раз.

«Напрягаю икры ног. На вдохе ставлю ноги на цыпочки и упираюсь пальцами в пол, на выдохе опускаю их на пол и расслабляю икры». Повторить упражнение.

«Напрягаю бедра. На вдохе поднимаю ноги и вытягиваю вперед – чувствую напряжение бедер. На выдохе опускаю ноги и расслабляю бедра». Упражнение повторить.

«Напрягаю мышцы тела. На вдохе свожу ягодичцы, на выдохе – расслабляю». Делать 2-3 раза.

«Напрягаю живот. На вдохе живот втягиваю, чувствую напряжение, на выдохе расслабляю». Выполнить 2-3 раза.

«Напрягаю мышцы груди. На вдохе поднимаю руки вперед, на выдохе опускаю, грудные мышцы расслабляю». Повторить еще раз.

«Напрягаю боковые мышцы. На вдохе поворачиваю туловище вправо, на выдохе – прямо. Чувствую расслабление боковых мышц.

Напрягаю мышцы лопаток. На вдохе свожу лопатки, напрягаю, на выдохе – развожу, расслабляю». Сделать 2-3 раза.

«Напрягаю мышцы спины. На вдохе выгибаю спину, чувствую напряжение, на выдохе выпрямляюсь и расслабляю мышцы спины и поясницы». Повторить еще раз.

«Внимание на руки. На вдохе сжимаю руку в кулак, на выдохе расслабляю поочередно мизинец, безымянный палец средний, указательный, большой. На вдохе сжимаю левую кисть в кулак, на выдохе расслабляю мизинец, безымянный палец средний, указательный, большой. Чувствую расслабление обеих кистей».

«Напрягаю предплечье. На вдохе сжимаю руки в кулак, с напряжением подношу к плечам. На выдохе опускаю руки и расслабляю мышцы предплечий».

«Напрягаю плечи. На вдохе поднимаю плечи вверх, напрягаю их, на выдохе опускаю, расслабляюсь».

«Напрягаю мышцы шеи. На вдохе поворачиваю голову вправо, на выдохе – прямо. На вдохе поворачиваю голову влево, на выдохе – прямо. Расслабляю боковые мышцы шеи. На вдохе отвожу голову назад, натягиваю передние мышцы шеи, на выдохе – голову прямо, расслабляю передние мышцы шеи. Склоняю голову на грудь, делаю вращательные движения, чувствую напряжение затылка. Поднимаю голову, расслабляю затылок. Запрокидываю голову на спинку кресла ».

«Напрягаю мышцы лица. На вдохе хмурю брови, зажмуриваю глаза, смыкаю челюсти. На выдохе расслабляю лицо, чувствую тепло.

Напрягаю язык. На вдохе упираюсь в верхнее небо, на выдохе язык опускаю, расслабляю.

Напрягаю глаза. Вращаю глазами яблоками по ходу часовой стрелки. Взгляд направляю вверх, вниз, влево, вправо. Смотрю прямо вдаль. Расслабляю глаза. Делаю глубокий вдох, выдох».

2-я ступень. Контроль расслабления.

С помощью словесных формул вызываю у себя соответствующие ощущения.

Внимание на лицо. «Мое лицо расслаблено. Расслаблены мышцы лба, бровей.

Расслаблены мышцы век, глаз, крыльев носа, щек, подбородка.

Губы и зубы разжаты.

Нижняя челюсть тяжелая и слегка отвисает.

«Мое лицо полностью расслаблено, спокойно, безмятежно, все лицо, как во сне». Глубокий вдох. Выдох.

Расслаблены мышцы шеи, затылка.

Внимание на туловище. «Расслаблены мышцы живота, груди, спины».

Глубокий вдох. Выдох.

Внимание на руки. «Мои руки расслаблены, приятно расслабим пальцы, кисти, предплечья, плечи. Руки теплые. Я чувствую приятное расслабление рук».

Глубокий вдох, выдох.

Внимание на ноги. «Расслаблены стопы, голени, колени, бедра, мышцы таза».

Глубокий вдох. Выдох.

3-я ступень. Отдых в расслаблении.

«Все тело расслаблено для отдыха. Я все больше погружаюсь в расслабление. Меня окутывает спокойствие, приятное расслабление.

Я расслабился, ни о чем не думаю, дыхание свободное, ровное.

Расслабление во мне разлилось безмятежно. Оно нежно обволакивает все мое тело. В приятной тяжести расслаблено тело. Я отдыхаю в расслаблении. Вокруг спокойно, я хочу уснуть. Мне приятно и легко. Я испытываю радость мышечного расслабления. Мышцы моего тела заряжаются силой в расслаблении».

В этом состоянии находятся до тех пор, пока оно приятно пациенту. Затем мысленно он дает себе команду: «Я отдохнул, тревоги улеглись, голова ясная.

Тяжесть уходит из моего тела, рук, ног...» Глубокий вдох, пальцы сжать в кулаки.

Потянуться. Разжать кулаки, вдох. Открыть глаза, улыбнуться, выдох.

Лекция 9. Метод строго регламентированного упражнения. Метод переменного упражнения. Метод интервального упражнения. Метод неопределенных нагрузок

План:

- 9.1. Метод строго регламентированного упражнения: его сущность, подгруппы и педагогические возможности.
- 9.2. Метод переменного упражнения: характеристика и его разновидности.
- 9.3. Метод интервального упражнения: характеристика и его разновидности.
- 9.4. Сущность метода неопределенных нагрузок. Подгруппы метода

Методы, применяемые при занятиях ФКСиТ разнообразны. Наиболее обширную и специфическую группу составляют методы, основанные на активной двигательной деятельности. В единстве с ними используют ряд общепедагогических методов, видоизмененных применительно к особенностям ФР. Методы различаются прежде всего по способу организации и регулирования Двигательной деятельности занимающихся. Так, выделяют методы строго регламентированного, переменного и интервального упражнения, метод неопределенных нагрузок и, существенно отличные от них, игровой и соревновательный методы. В ФР применяются также методы, специфичные при занятиях туризмом.

МЕТОД СТРОГО РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ

Как следует из наименования этого метода, при его использовании деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно более полной регламентацией, что выражается главным образом в:

- а) твердо предписанной программе движений (это относится к составу движений, порядку их повторения, изменениям и связям друг с другом);
- б) строгом нормировании нагрузки и возможно более полном управлении ее динамикой в процессе упражнений, а также в строго установленном порядке чередования нагрузок с отдыхом;
- в) использовании определенных внешних условий, облегчающих точное управление действиями занимающихся.

Смысл такой регламентации состоит в том, чтобы создать оптимальные условия для освоения новых двигательных умений, навыков, гарантировать точно направленное воздействие на развитие определенных физических способностей.

МЕТОД ПЕРЕМЕННОГО УПРАЖНЕНИЯ

Отличительная черта метода переменного упражнения – направленное изменение воздействующих факторов. Это достигается в различных случаях по-разному: путем прямого изменения отдельных параметров нагрузки (скорости движения, величины отягощений, длительности работы и др.), сменой способа выполнения действий, а также путем варьирования интервалов отдыха и внешних условий деятельности. При использовании метода переменного упражнения к функциональным возможностям организма предъявляются все новые, более высокие требования, что стимулирует развитие работоспособности. Наряду с этим благодаря варьированию форм и условий действий создаются благоприятные предпосылки совершенствования двигательных навыков и развития координационных возможностей.

МЕТОД ИНТЕРВАЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ

Он характеризуется прерывистой нагрузкой, разделенной интервалами отдыха, может быть как стандартно-интервальным, так и переменного-интервальным (пример первого – многократное пробегание 200-метрового отрезка со стандартной скоростью и стандартными интервалами отдыха после каждой «порции» бега: пример второго – пробегание 4 раза по 400 м с постоянным сокращением интервала отдыха от 7-8 до 3-4 мин). Интервал может останавливаться с расчетом как на полное, так и на частичное восстановление работоспособности к моменту очередной части нагрузки (последнее практикуется главным образом при воспитании выносливости).

МЕТОД НЕПРЕДЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

Метод неопредельных нагрузок (30-50% от максимальных). Спортсмен определяет для себя оптимальный вес отягощения при выполнении, например, приседания. Практически это выглядит так. Спортсмен из положения седа может встать со штангой весом 100 кг на плечах. Допустим, что это его максимальный результат. Для использования метода неопредельных нагрузок оптимальный вес отягощения для него в данном случае будет в пределах 30-50 кг. В диапазоне этого веса можно варьировать вес отягощения в зависимости от самочувствия и подготовленности спортсмена, периода тренировочного процесса, попыток подхода к снаряду и других обстоятельств. Вначале занимающийся кладет на плечи штангу весом 30 кг, приседает и встает с ней в максимально быстром темпе. Затем это упражнение можно повторять, незначительно увеличивая вес.

Лекция 10. Методы: игровой, соревновательный. Методы, применяемые при организации экскурсий, туров

План:

10.1. Характеристика игрового метода. Различия в организации спортивных и подвижных игр.

10.2. Характеристика соревновательного метода. Применение его элементарных форм в физической рекреации.

10.3. Проведение экскурсий по общей и частной методикам. Методы, используемые при разработке и проведении экскурсий

ИГРОВОЙ МЕТОД

Этот метод чаще всего используется в виде общепринятых элементарных подвижных и спортивных игр, однако его нельзя отождествлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе основу его могут составлять самые разнообразные двигательные действия (при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода).

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико- тактических приемов и ситуаций. Значение игры как многообразно общественного явления, вообще говоря, выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игра служила и служит удовлетворению различных потребностей – в самосознании и общении, в духовном и физическом развитии, в отдыхе и развлечении и т.д. Однако одна из главных функций игры – педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова. Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, т.е. то, что отличает ее в методическом отношении (по особенностям организации деятельности занимающихся, руководства ею, и другим педагогически существенным признакам) от других методов воспитания. При этом игровой метод не обязательно связан лишь с какими-либо общепринятыми играми, например футболом, волейболом или элементарными подвижными играми. В принципе он может быть применен к материалу любых физических упражнений, при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода.

1. Черты, характеризующие игровой метод в физическом воспитании.

Игровой метод в физическом воспитании характеризуют в целом следующие черты:

а) сюжетно-ролевая основа. Деятельность занимающихся организуется на основе условного сюжета (своего рода фабулы, смысловой канвы поведения в игре, намечающей главные линии действий и взаимоотношений играющих) и самостоятельно - импровизированного выполнения ими тех или иных ролей (игровых функций), предусматриваемых сюжетом. Игровые сюжеты и роли, обычно, так или иначе отображают определенные жизненные явления, ситуации, отношения, однако в одних случаях это отображение имеет конкретно –

образный характер (как, например, в элементарных подвижных играх детей, образно – воспроизводящих фрагменты из трудовой деятельности, быта, охоты и т.д.), в других приобретает особую спортивно-игровую форму (спортивные игры).

б) отсутствие жесткой регламентации действий, вероятностные условия выполнения, широкие возможности для самостоятельного проявления творческих начал. Игровой сюжет и правила игры, намечая лишь общие линии поведения играющих, не определяют жестко все конкретные формы их действий; как правило, они, наоборот, допускают возможность широкого выбора и комбинирования способов достижения игровых целей. Одним из своеобразных приемов использования элементов игрового метода, казалось бы, на неигровом материале может служить фартлек («беговая игра», когда в групповой кроссовый бег (либо бег, чередуемый с ходьбой) на местности вводятся эпизоды игрового соперничества по усмотрению любого из участников с установкой на внезапное опережение на отдельных отрезках дистанции; другой – пример – «охота на лис»; сюжетно-организованные по аналогии с охотничьим поиском состязания в ориентировании и передвижении на местности с применением радиосредств.

Соревновательный метод

Главная черта соревновательного метода – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Соревнование (или состязание), подобно игре, относится к числу наиболее широко распространенных общественных явлений. Оно имеет значение как способ организации и стимулирования деятельности в самых различных сферах жизни – в производственной деятельности, в искусстве (художественные конкурсы, фестивали), в спорте и т. д. Естественно, что конкретный смысл соревнований при этом различен. Соревновательный метод характеризуется также унификацией (приведением к некоторому единообразию) предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения. Вполне понятно, что невозможно сравнивать силы, если нет общего эталона для сравнения и не упорядочен сам процесс сопоставления. В отдельных случаях унификация может иметь силу лишь в пределах данного коллектива соревнующихся (группы, класса и т. д.). Но она всегда присутствует при использовании соревновательного метода. В спорте же унификация закрепляется едиными правилами соревнований, которые во многих случаях приобрели уже значение международных норм. Вместе с тем унификация в соревновательном методе не регламентирует соревнующихся во всех деталях. Характер этой деятельности определяется в решающей мере логикой борьбы за первенство, победу или возможно высокое достижение. Основу соревновательного метода составляет рационально организованный процесс состязания, причем спортсмен может соревноваться не только с другими, но и с самим собой, стремясь превзойти свой спортивный результат или показатели в подготовительных упражнениях.

Методы проведения экскурсий, туров.

Это совокупность приемов, составляющих основу работы экскурсовода во время проведения экскурсии. Он включает: общую и частную методику. Общая методика – это система методических приемов рассказа и показа, независимых от темы экскурсии, состава группы и других факторов. Частная методика – конкретизация методических приемов применительно к особенностям определенного экскурсионного маршрута (И. Зорин, В. Квартальнов).

Наглядный метод включает показ изучаемого двигательного действия, демонстрацию плакатов, схем, макетов и других наглядных пособий, предварительный осмотр объектов в натуре или в изображении, зрительный анализ, сравнение.

Словесный метод охватывает различные формы речевого объяснения изучаемых действий – рассказ, беседу и др. При организации экскурсии может включать: экскурсионную справку, характеристику объекта, объяснение, репортаж, комментирование, цитирование, литературный монтаж.

Синтез Метод мысленного соединения частей предмета в целое, обобщение. Этот метод применяется при разработке тура – комплекса различных услуг: транспортных, размещения, питания, бытовых, экскурсионных, культурно-досуговых, спортивных, рекреационно-оздоровительных и др.

Такое подразделение методов согласуется с логикой пути познания, которое согласно материалистической диалектике, идет от живого созерцания к абстрактному мышлению и от него к практике. Перечисленные методы имеют и свое физиологическое обоснование. Деятельность человека обусловлена всей суммой воздействий внешней среды (прежде всего общественными условиями жизни, деятельности человека), а также внутренней средой самого организма. Контакт с постоянно меняющимися условиями внешней и внутренней среды осуществляется посредством так называемых сигнальных систем действительности (по И.П.Павлову): первой сигнальной системы (непосредственное отражение действительности с помощью органов чувств – анализаторов) и второй сигнальной системы (опосредованное восприятие действительности с образованием понятий, суждений, умозаключений – через слово). Эти две сигнальные системы функционируют в единстве, обеспечивая возможность правильного познания действительности и целесообразных действий. «Нормальное мышление, сопровождающееся чувством реальности, возможно, - указывал И.П.Павлов, - лишь при неразрывном участии этих двух систем». В процессе деятельности, таким образом, должно обеспечиваться разностороннее воздействие на воспринимающие системы. Наглядный метод служит преимущественно как фактор воздействия на первую сигнальную систему, а словесный – на вторую сигнальную систему. В процессе деятельности, таким образом, должно обеспечиваться разностороннее воздействие на воспринимающие системы. Наглядный метод служит преимущественно как фактор воздействия на первую сигнальную систему, а словесный – на вторую сигнальную систему.

Лекция 11. Спортивные сооружения для спортивных игр, легкой атлетики, лыжного и водных видов спорта

План:

11.1. Терминология и характеристика спортивных сооружений: спортивной площадки, поля для игры, спортивной трассы, спортивного ядра, спортивной арены, спортивного зала, спортивного корпуса, манежа спортивного, плавательного бассейна, стрелкового тира, стрельбища, велодрома, гребного канала, яхт-клуба, базы лыжной, трамплина, конькобежной дорожки, спортивного комплекса, стадиона

11.2. Спортивные сооружения: классификация по назначению (спортивно-зрелищные и учебно-тренировочные); категории объектов (высшая, первая, вторая, третья и четвертая).

11.3. Планировка, разметка, строительство спортивных объектов, покрытие площадок и дорожек, уход за ними.

11.4. Естественные и искусственные бассейны: выбор места для естественного бассейна, глубина водоема, скорость течения воды, оборудование места старта и финиша; размер ванн, температура, обмен объема воды, очистка, разметка и эксплуатация искусственного бассейна.

11.5. Сооружения для лыжного спорта: характеристика баз, выбор места, прокладывание и оборудование лыжных трасс, назначение и оборудование лыжных стадионов, мест для судей, прессы, зрителей

Развитие ФР и «спорта для всех» обусловлено наличием материальной базы. В нее входят спортивные сооружения, объекты рекреационно-оздоровительного назначения, объекты психофизического воздействия и объекты туристского назначения, оборудованные современными и правильно эксплуатируемыми средствами. Специалисты по ФР должны знать основные спортивно-технологические и санитарно-гигиенические нормы строительства и технической эксплуатации спортивных объектов, умело ухаживать за ними и содержать их в надлежащем состоянии.

4.1. СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ

Спортивные сооружения классифицируются по назначению. Классификация регламентирует использование спортивных сооружений для определенных видов спортивной и рекреационно-оздоровительной работы, включая оказание платных услуг, в зависимости от параметров сооружений и их оснащенности.

По назначению спортивные сооружения подразделяются на спортивно-зрелищные (демонстрационные) и учебно-тренировочные.

Рекреационно-оздоровительная работа осуществляется на всех сооружениях, где занятия не требуют специальной подготовки и не представляют опасности для жизни и здоровья занимающихся.

К спортивно-зрелищным относятся сооружения, имеющие следующее число зрительских мест, представляющих собой три- или отдельные ряды при обеспечении нормальной видимости и необходимых условий эвакуации:

- в помещении – 500 и более;
- на открытом воздухе – 1500 и более.

Велотрек – объемное крытое или открытое сооружение, включающее полотно с наклонными по расчету виражами, зону тихой езды и помещения для обслуживания. Возможно размещение трибун для зрителей.

Велодром – крытое сооружение, включающее велотрек и места для зрителей на 3000 и более мест.

Акватория (спортивная) – специально обозначенная водная поверхность, на которой проводятся учебно-тренировочные занятия и соревнования по гребным видам спорта.

Гребной канал – искусственное сооружение с дистанцией 2220 м и наличием «прямой» и «обратной» воды и необходимыми вспомогательными сооружениями.

Эллинг – помещение для хранения и ремонта спортивных судов. Наиболее целесообразна транспортная связь между эллингом и плотом для причаливания, спуска судов на воду и посадки в них занимающихся.

Яхт-клуб – комплекс сооружений на берегу крупного водоема для занятий парусным спортом.

Гребная база – комплекс сооружений для занятий гребным и парусным видами спорта.

Лыжная база – комплекс сооружений, включающих раздевальные, лыжехранилища и другие вспомогательные помещения и трассы для занятий или катания. В состав трасс может входить лыжный стадион – участок для старта и финиша не менее 1200 м в длину и 400 м в ширину с судейским павильоном и трибунами для зрителей.

Трамплин для прыжков на лыжах – объемное сооружение, включающее гору разгона (как правило, в виде эстакады), гору приземления, рассчитанное в соответствии с нормами и оборудованное необходимыми техническими устройствами для учебно-тренировочной работы и соревнований при одновременном обеспечении безопасных условий эксплуатации.

Конькобежная дорожка с естественным льдом – сезонное плоскостное сооружение с круговой дорожкой длиной не менее 250 м. Возможно устройство навеса.

Крытая конькобежная дорожка – крытое отапливаемое сооружение с искусственным льдом и длиной дорожки не менее 250 м. Возможно устройство мест для зрителей.

Спортивный комплекс – 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.

Стадион – комплекс, включающий в себя спортивную арену.

Спортивные сооружения подразделяются на 5 категорий.

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

I категория – основные параметры сооружения по размерам и оснащению сооружения позволяют обеспечить учебно-тренировочную работу спортсменов

высшей квалификации или проведение международных и республиканских соревнований в соответствии с правилами проведения соревнований.

II категория – основные параметры сооружения по размерам и оснащение сооружения позволяют обеспечить учебно-тренировочную работу спортсменов массовых разрядов и проведение национальных и региональных соревнований по видам спорта (чемпионаты и первенства страны, области, города).

III категория – основные параметры сооружения по размерам и оснащение сооружения позволяют обеспечить условия массовых рекреационно-оздоровительных и спортивных занятий или массовых соревнований.

IV категория – параметры сооружения позволяют обеспечить ведение рекреационно-оздоровительной работы.

СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ИГР

Площадки для волейбола, баскетбола, гандбола и других Ручных игр представляют собой плоскостные сооружения, имеющие специальное покрытие, разметку и специальное оборудование.

Такие площадки могут быть отдельными для каждого игрового вида спорта и комплексными, когда на одной площадке имеется разметка для каждого из видов, при условии, что размеры площадки позволяют это сделать. Открытые площадки, как правило, оборудуются как отдельные, а крытые – как комплексные.

При определении габаритов спортивных площадок необходимо знать их игровые и строительные размеры. Игровые размеры устанавливаются правилами игр. Строительные же размеры больше игровых на величину зон безопасности.

Ориентация продольной оси площадки производится так, чтобы солнце во время игры светило сбоку (вдоль ее средней линии). Так, если площадки используются преимущественно в вечернее время, то их ориентируют меридионально, т. е. их продольная ось располагается с севера на юг с допустимыми отклонениями в 15°. Если необходимо разместить несколько площадок для одного вида спортивных игр, то не более одной трети из них можно устраивать с экваториальной ориентацией.

В районах с многоэтажными домами площадки целесообразно размещать с восточной стороны домов и ориентировать экваториально. При таком расположении солнце не будет мешать игре ни в вечернее, ни в дневное время.

Планировку поверхности волейбольных и теннисных площадок лучше всего делать от центральной продольной оси к боковым линиям.

Конструкции игровых площадок должны быть:

- 1) ровными, плотными, эластичными, обеспечивающими хороший отскок мяча, водопроницаемыми, удерживающими влагу внутри;
- 2) атмосферостойкими;
- 3) экономичными.

Водопроницаемые покрытия спортивных площадок изготавливаются из грунтовых (искусственных и естественных) смесей. Грунтовые площадки обычно состоят из трех слоев: нижний слой толщиной 5-8 см делается из щебенки, укатанной катком; упругий или средний слой толщиной 3 см обычно делают из шлака, укатанного катком; верхний слой – от 4 до 6 см – состоит из смеси грунтов или покровных смесей.

Волейбольная площадка, согласно правилам соревнований, имеет размеры 9×18, а вокруг нее – свободная зона, в которую могут забегать игроки и принимать

мяч, не вышедший из игры. Поэтому строительные размеры площадки – 15×24 м. От средней линии на расстоянии 3 м по обе стороны проводятся линии нападения. Оборудованием площадки служат два столба или стойки высотой 2,55 м, между которыми туго натягивается сетка размером 9,5×1 м. На расстоянии 25 см от краев сетки пришиваются белые полосы материи шириной 5 см. Они должны быть строго над боковыми линиями поля (при возможности устанавливаются ограничительные антенны). Столбы ставятся на расстоянии 0,5-1,0 м от боковых линий. Высота подвеса сетки: 2,43 м – для мужчин; 2,24 м – для женщин; 2,2 и 2,1 м для детей старшего и среднего возраста. На травяном или газонном покрытии, особенно при его влажном состоянии, играть в волейбол опасно, так как можно получить травму.

Баскетбольная площадка, согласно правилам соревнований, имеет размеры 15×28 м. Строительные размеры площадки – 19×33 м, свободные зоны по 2 м вдоль боковых линий и по 2,5 м за лицевыми линиями (рис. 39). Площадка оборудуется двумя щитами размером 1,8×1,2 м с кольцами на стойках или столбах. Нижний край щита находится на высоте 275 см от уровня площадки. Металлические кольца диаметром 45 см устанавливаются в 30 см от нижнего края щита.

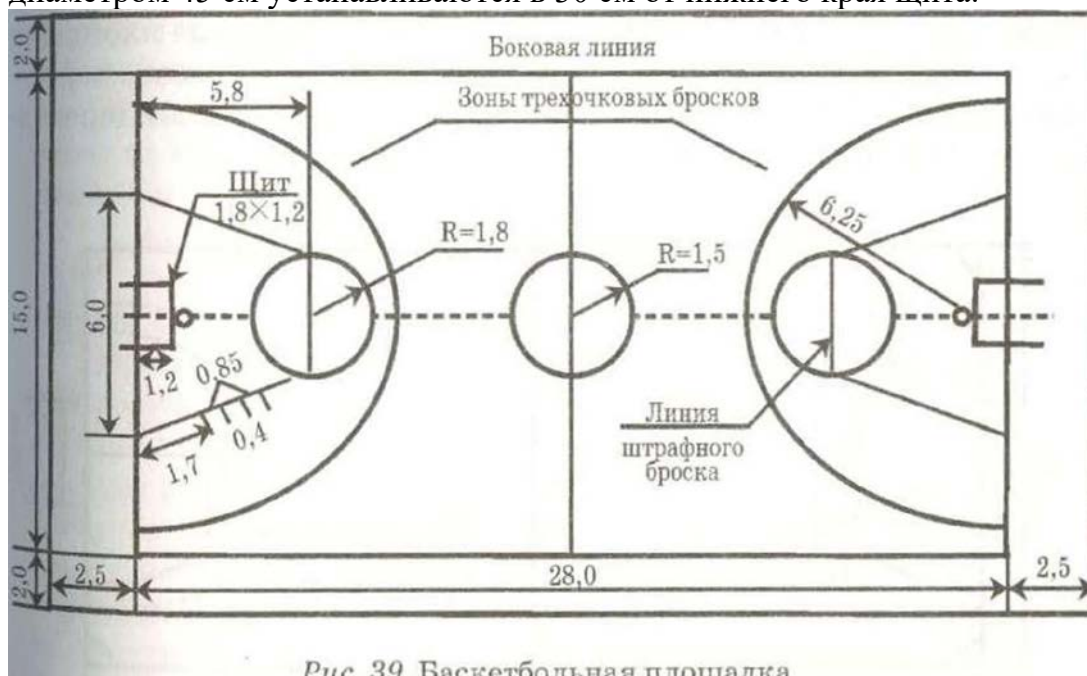


Рис. 39. Баскетбольная площадка

Теннисная площадка должна иметь строительные размеры 40×20 м. На площадке должна быть поперечная сетка, натянутая между двумя металлическими столбами высотой 1,06 м. Стойки устанавливаются на расстоянии 91 см от боковой линии, высота сетки около стоек 1,066 м, над средней линией – 0,914 м. Высота сетки над средней линией изменяется при помощи регулятора (рис. 40).



Рис. 40. Площадка для тенниса

Площадка для игры в гандбол, согласно правилам соревнований, имеет размеры $20 < 40$ м. Оборудование площадки состоит из двух ворот и четырех угловых флагов. Высота ворот- 2 м, ширина – 3 м. Столбы и перекладины ворот делают деревянными, с квадратным сечением 8×8 см (рис. 41).

Боковая линия



Рис. 41. Площадка для игры в гандбол

СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Беговые дорожки представляют собой плоскостные сооружения, имеющие специальную планировку, покрытие, разметку, оборудование и предназначенные для бега на различные дистанции.

Дорожки для бега могут быть прямыми и замкнутыми в плане, их конструкции различны.

Прямая беговая дорожка должна иметь конструктивную длину 130 м (при дистанции бега 100 и 110 м с барьерами) и 75-80 м (при дистанции бега 60 м). Можно построить также беговые дорожки меньшей длины (40-60 м) для разучивания старта и стартового разгона и для контрольных соревнований в «укороченном спринте».

Общая ширина прямой дорожки зависит от количества беговых полос; ширина одной полосы (отдельной дорожки) 1,25 м. Полосы беговой дорожки

отделяются друг от друга белыми линиями шириной 5 см. Линия справа от бегуна входит в ширину полосы.

Замкнутая беговая дорожка состоит из прямых участков и поворотов (виражей). Беговые дорожки по способам очертания виражей бывают прямоугольными, коробовыми, полицентрическими и одноцентровыми. Последние являются в настоящее время самыми распространенными.

К водопроницаемым дорожкам относятся дорожки с покрытием из специальных смесей – гравевые, коксогравевые, керамические и др.

К водонепроницаемым относятся дорожки с резинобитумным, асфальторезиновым и синтетическим (тартан, рекортан, арман, физпол и др.) покрытием.

При уходе за беговыми дорожками из специальных смесей необходимо следить за чистотой поверхности грунта, четкостью разметочных линий. При незначительных осадках беговую дорожку следует подсушить, используя опилки, которые необходимо рассыпать слоем 2-3 см. Через 2-3 ч опилки можно сдвинуть в сторону. Следует регулярно выравнивать поверхность дорожки и заделывать отдельные мелкие повреждения. В течение спортивного сезона необходимо 1-3 раза рыхлить верхний слой покрова на глубину 3- 4 см и вновь укатывать катком с последующей поливкой.

При уходе за резинобитумными и асфальторезиновыми дорожками необходимо регулярно заменять поврежденные участки покрытия, заделывать или заливать образовавшиеся отверстия и трещины.

Места для легкоатлетических прыжков (в длину, тройного, в высоту и с шестом) представляют собой плоскостные сооружения, включающие зону разбега (дорожку или сектор) и место для приземления прыгуна.

Длина дорожки для разбега при прыжках в длину и тройного на крупных стадионах должна быть 45 м. В остальных случаях длина дорожки для разбега может быть уменьшена. Ширина дорожки для разбега 1,25 м. Ямы для приземления обычно имеют размеры 3×6 м или 4,25×6 м (при двух дорожках для разбега! общей шириной 2,75 м). На дорожках для разбега устанавливается планка для отталкивания прыгуна. Расстояние от планки до переднего края ямы зависит от квалификации спортсменов. Это расстояние, как правило, не превышает 3 м для прыжков в длину и 12 м для тройных прыжков. Яма для приземления глубиной не менее 0,5 м заполняется мелкозернистым песком до уровня дорожки для разбега. Верхняя грань бортов ямы должна быть деревянной и обитой резиной толщиной 5 мм для обеспечения безопасности прыжков. Планка (брус) для отталкивания шириной 20 см плотно крепится к специальному щиту, врытому в грунт. Закрепить брус можно с помощью болтов, позволяющих снять брус и при необходимости заменить его. Болты делаются потайными и устанавливаются вне зоны отталкивания. Линию измерения окаймляют полосой из пластилина шириной 10 см.

Для прыжков в высоту необходимо иметь сектор для разбега и яму для приземления. Сектор для разбега с углом около 150° должен иметь радиус 15 м. Яма для приземления при прыжках в высоту имеет размеры 3х6 м. В настоящее время применяются ящики для приземления, которые заполняются легкими упругими материалами (поролоновыми кубами, губчатыми резиновыми обрезками и т. п.).

Для прыжков с шестом дорожка для разбега делается длиной от 25 до 45 м. Место для приземления оборудуется в виде ящика, заполненного легкими упругими материалами (поролоновыми кубами, губчатыми резиновыми обрезками и т. п.). Для

упора шеста в конце дорожки для разбега устанавливается специальный ящик. Для стоек, поддерживающих планку на высоте прыжка, устраиваются фундаменты, на которых монтируется каретка для коррекции положения стоек и планки при прыжках.

Места для легкоатлетических метаний представляют собой сооружения, включающие зону взаимодействия спортсмена со снарядом (круг для метания или дорожка для разбега со снарядом) и сектор приземления снарядов.

Для толкания ядра необходимо иметь круг для толкания и сектор для приземления ядра. Круг для толкания ядра выполняется из бетона, асфальта или грунтовой спецсмеси. Поверхность круга должна находиться на одном уровне с поверхностью сектора для приземления снаряда. Кольцо, ограничивающее круг внутренним диаметром 2135 мм, делается из половой стали (50×20 мм). Кольцо должно быть стационарным, закрепленным в ПОКРЫТИИ круга с помощью анкеров. В середине передней части кольца устанавливается и прочно закрепляется деревянный брусок в виде дуги, прикрывающий кольцо сверху и совпадающий своей внутренней поверхностью с внутренним краем кольца. Размеры дуги: высота 10 см, ширина 11,4 см, длина по внутреннему краю 122 см. Сектор для приземления ядра может быть с различным покрытием: газон, спецсмесь, резинобитум и т. п.

Для метания молота и диска должны быть предусмотрены специальные круги и сектора для приземления снаряда. Внутренний диаметр кольца для метания молота – 2135 мм, диска – 2500 мм. Круг для метания молота и диска выполняется из бетона, асфальта или грунтовой спецсмеси. Ограждение круга для метания молота и диска чаще всего делается переносным, для чего вокруг него устанавливают специальные фундаменты для крепления стоек ограждения. Минимальная высота ограждения на участках 2,75 и 3,5 м. Сектора для приземления молота и диска могут быть песчаными или грунтовыми. Метание снарядов на газонных, футбольных полях разрешается только на крупных соревнованиях.

Место для метания копья имеет дорожку для разбега шириной 4 м и сектор для приземления снаряда (с углом 29°). Метание копья производится от криволинейной планки шириной 7 см, имеющей радиус 8 м и длину между концами (по хорде) 1 м. У обоих концов планки (линии) на грунте делаются «усы» длиной 1,6 м каждый, шириной 7 см, направление перпендикулярно оси разбега.

Дорожки для разбегов при прыжках и метаниях ремонтируются и обслуживаются так же, как и беговые дорожки.

Спортивное ядро – это открытое комплексное сооружение, имеющее в своем составе поле или площадку для спортивных игр, круговую беговую дорожку, окаймляющую его, а также места для прыжков и метаний, которые располагаются как внутри беговой дорожки, так и за ее наружным периметром.

Вместо поля для футбола на спортивном ядре могут быть размещены площадка (площадки) для других спортивных игр или отдельные места для легкоатлетических прыжков, метаний и бега по прямой. В последнем случае спортивное ядро называют легкоатлетическим. Чаще всего спортивные ядра строятся с 400-метровой беговой дорожкой, но в отдельных случаях разрешается строительство дорожек длиной 333, 250 или 200 м.

Помимо основного назначения (занятия легкой атлетикой игры в футбол, регби, хоккей с мячом и др.) спортивные ядра используются также для проведения спортивных праздников, массовых гимнастических выступлений и соревнований по

многим видам спорта. Поэтому на спортивном ядре желательно иметь места для зрителей.

В состав стандартного спортивного ядра входят: футбольное поле – 104×69 м, беговая дорожка длиной 400 м (прямые отрезки – 86 м, радиус виража – 36 м). Линия общего для всех беговых дисциплин финиша располагается не против линии ворот поля, а отстоит от нее на 9,77 м (к середине спортивного ядра).

СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Бассейном для плавания (прыжков в воду или водного поло) называется сооружение на естественном водоеме или искусственная ванна, приспособленные и оборудованные для обучения и соревнований по плаванию. Бассейны бывают естественные и искусственные. Естественные бассейны могут быть на реке, озере или пруду, редко на море. Искусственные бассейны бывают летние и зимние – как отдельно стоящие, так и входящие в комплекс стадионов, дворцов спорта и т.д.

Выбирая место для устройства бассейна на реке, озере или большом пруду, важно правильно расположить будущий бассейн, определить количество воды, состояние дна, глубину водоема, скорость течения воды, окружение, сроки ледостава и температурный режим, а также выбрать конструкцию бассейна. Располагать бассейн необходимо у северного берега водоема, так как эта часть лучше освещается солнцем. Здесь же разбивается пляж. Качество воды определяется местным санитарным врачом. Дно водоема желательно иметь песчаное или мелкогравийное. Глубин дна водоема зависит от назначения бассейна, а именно:

- а) для детей – 0,4-0,75 м;
- б) для не умеющих плавать – 0,75-1,4 м;
- в) для умеющих плавать – 0,9-2,0 м;
- г) для водного поло – 1,8 м и глубже.

Под вышками для прыжков глубина зависит от высоты вышки (трамплина):

высота вышки (трамплина) до 3 м – глубина дна не менее 3,5 м;

высота вышки (трамплина) до 5 м – глубина дна не менее 4 м;

высота вышки (трамплина) до 10 м – глубина дна не менее 5 м.

Скорость течения воды должна быть не более 1 м/с, что измеряется следующим образом: на берегу отмечается длина (8-50 м) и находятся точки А и Б. Сначала становятся в точку А с секундомером в руках и бросают в воду поплавок в виде пустой бутылки или куска дерева на расстоянии 15 м от берега, выше по течению от точки А. Секундомер включают только тогда, когда поплавок пройдет створную точку А-А, которая должна быть перпендикулярной к обоим берегам. Включив секундомер в точке А, быстро перебегают в точку Б, когда поплавок пройдет створ Б-Б, секундомер останавливают. Узнав время прохождения поплавка (t, с) по дистанции (S, м), делят S на t и узнают скорость течения воды в м/с (V).

Окружение бассейна изучается с точки зрения влияния на качество воды в водоеме. Следует выяснить, нет ли выше по течению стоков грязных вод и нечистот от заводов, скотных дворов, бань и проч. Такого рода засорения, находящиеся ниже по течению, на функционирование бассейна не влияют, однако строить его ближе 50 м от них нельзя, так как ветер может нагнать грязь. Если река судоходная, то необходимо изучить, не влияет ли на работу бассейна движение судов (высокая волна и проч.).

Открытые бассейны подразделяются на простейшие, оборудованные на естественном водоеме, и искусственные, со специально построенной ванной. В

зависимости от назначения бассейны на естественном водоеме могут иметь различные размеры. Их, как правило, сооружают на сваях, деревянных или металлических понтонах. Стартовые тумбочки размещают на стартовом плоту, причем верх тумбочки должен иметь уклон в сторону воды. Количество стартовых тумбочек зависит от количества дорожек. Ширина дорожек 2-2,5 м, края дорожек отмечают на воде поплавками, которые связываются бечевкой или канатом. Стартовый Плот укрепляется ко дну водоема при помощи двух-трех свай, причем так, чтобы он мог свободно скользить вверх и вниз при большой волне. Поворотная стенка устанавливается на сваях на расстоянии 25-50 м от стартового плота. Кроме того, должны быть сходни на берег со стартового плота. На берегу необходимо оборудовать раздевалки.

Если позволяют условия, можно построить вышку для прыжков в воду. Высота вышки зависит от глубины дна, причем расстояние от края вышки назад должно быть не менее 1,5 м.

Открытые искусственные бассейны по своим конструктивным особенностям и по назначению могут быть самого различного вида. Использоваться они могут не только летом, но и зимой при подогреве воды и устройстве особого выплыва из раздевалок. Облицовка стенок и дна бассейна, как правило, осуществляется облицовочной плиткой. В ванну бассейна разрешено входить только после соответствующей санитарной обработки.

Все обязаны пройти душ. В зависимости от назначения бассейна и его пропускной способности рассчитываются и все вспомогательные помещения. Размеры открытых искусственных бассейнов могут быть разными: 12,5×4 м, 25×10 м, 25×15 м, 50×21 м. Глубина бассейна от 0,3 м для детского плавательного бассейна до 1,1-5 м в бассейне, где можно проводить обучение и соревнования по плаванию, водному поло и прыжкам в воду с вышек и трамплинов.

Для крытых бассейнов наиболее распространенными являются ванны размером 25×15 м, 50×21 м. Глубина ванны – 1,1-5 м. Наполнение ванны водой осуществляется по трубам из водопровода или из котельной. Продолжительность наполнения ванны зависит от количества впускных отверстий, а также от скорости подачи воды и диаметра подающих труб. Впускные и выпускные отверстия закрываются решеткой с отверстиями не более 10 мм. По продольным сторонам ванны (а в прыжковых бассейнах – по периметру) устраивается переливной желоб (пенное корытце), за край которого удобно держаться рукой. Пенное корытце обеспечивает частичное волногашение.

В наиболее современных бассейнах на бортиках бассейна, практически наравне с водной гладью, устанавливаются решетки, пропускающие воду и гасящие волну. Для выхода из ванны в специальных нишах устанавливаются вертикальные лестницы из нержавеющей стали или хромированные. Лестницы не должны выступать за плоскости стен, а одна или две из них в глубокой части должны опускаться до самого дна. Эти лестницы используются для спуска в бассейн при очистке и ремонте ванны. На торцевом бортике по осям дорожек устанавливаются стартовые тумбочки (со стороны глубоководной части ванны при глубине не менее 1,8 м).

Размеры тумбочки 50×50 см. Верхняя поверхность тумбочки должна быть шероховатой и иметь уклон в сторону ванны под углом 10°. Торцевые стенки ванны снабжены поручнями для старта в плавании на спине. Поручни изготавливаются из

трубы диаметром 3-4 см и устанавливаются горизонтально заподлицо со стеной. На каждой тумбочке имеется порядковый номер (отсчет справа).

Для облицовки стен ванны чаще всего применяют глазурованную плитку светлых тонов. При выходе из душевой устанавливается ножная ванночка глубиной 10 см, длиной 180 см, расположенная так, чтобы ее нельзя было обойти.

Для игры в водное поло в бассейне устанавливается плавучая разметка границ поля размером 30×20 м, а в бассейнах малых размеров она может быть уменьшена до 20×8 м.

При крытых бассейнах должны быть оборудованы залы для подготовительных занятий – залы сухого плавания.

В течение суток в бассейне при рециркуляционной системе обеспечивается 2-3-кратный (в детских ваннах 4-кратный) обмен всего объема воды при условии ее хорошей очистки, дезинфекции и добавления 10 % свежей воды. Периодически воду в ванне спускают, ванну тщательно очищают и промывают. Расчетная температура воды – от 26 до 30 °С.

СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Сооружения для лыжных видов спорта в соответствии с назначением подразделяются на базы:

- а) для массового катания на лыжах;
- б) для лыжных гонок и биатлона;
- в) для прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья;
- г) для горнолыжного спорта (слалома и скоростного спуска);
- д) комплексные, состоящие из нескольких сооружений для лыжных видов спорта.

К основным факторам, влияющим на выбор места, определение назначения, масштабы базы (комплекса) и характер эксплуатации (массового катания, учебно-тренировочных занятий и соревнований, для многодневных учебно-спортивных сборов), помимо рельефа местности относятся климат, характер растительности и ориентация склонов, продолжительность залегания снежного покрова и его глубина, направление и сила ветров, а также транспортная доступность района базы в течение лыжного сезона.

К зависимости от характера местности лыжные трассы могут быть пересеченными и равнинными. Пересеченные трассы более чем на половину состоят из подъемов и спусков. Для массового катания приемлема слабопересеченная и даже равнинная местность с открытыми, невысокими и пологими склонами.

Спортивные трассы прокладываются с учетом назначения гонок, масштаба соревнований, квалификации спортсменов и рельефа местности. На всех спортивных лыжных базах и комплексах желательно иметь полный комплекс трасс для подготовки лыжников различной спортивной квалификации и проведения соревнований по различным видам гонок. Длина трасс должна позволять проводить тренировки и соревнования на дистанциях от 3 до 50 (70) км. При этом длина «петли» трассы не должна превышать 25 км. Чтобы трасса была интересной, разнообразной и скоростной, необходимо правильно сочетать подъемы, спуски и равнинные участки. Рекомендуется чередовать короткие и крутые подъемы (трудные спуски) с затяжными «тягунами».

Не разрешается прокладывать трассы через железнодорожные и автомобильные дороги, по болотам и через плохо замерзшие реки и водоемы, поперек крутых и обрывистых берегов речек и каналов, откосов оврагов.

При прокладке трассы учитывается стиль («классический» или «коньковый»), которым преодолевается та или иная дистанция. Размечая трассу для «классического» стиля, необходимо учитывать, что на всем протяжении желательно проложить параллельную лыжню. Трасса для «конькового» стиля утрамбовывается или укладывается специальными машинами на всем протяжении. Ее ширина должна быть не менее 5 м. Результаты промера трассы следует оформить специальным актом, в котором дается описание маршрута и приводятся профили и общие параметры трассы. Кроме того, в нем должна быть сделана оценка километровых отрезков трассы с указанием ориентиров их начальной и конечной точек, профиля отрезка, местоположения и характера отдельных подъемов и спусков. Схемы и профили трасс вывешиваются на щитах у мест старта. При общем или групповом старте на протяжении первых 200 м нужно проложить столько лыжней, сколько участников стартует одновременно, или подготовить утрамбованную площадку с разрыхленным сверху на 2–3 см снеговым покровом из расчета 2 м ширины на каждого стартующего. Трассы размечаются флажками яркого цвета из непромокаемого материала (для каждой дистанции свой цвет), а на спусках и поворотах – гирляндами из флажков, подвешенным на шпагате (по обеим сторонам трассы).

Лыжными стадионами называют стационарные, соответствующим образом оборудованные зоны старта и финиша лыжных гонок. Лыжный стадион представляет собой ровную площадку с постоянным (съёмным) ограждением размером не менее 250×50 м, помещениями для обслуживания спортсменов, работы судейского аппарата и размещения оборудования, фиксирующего результаты, местами для прессы, радио- и телекомментаторов, информационными устройствами и трибунами для зрителей.

Лекция 12. Объекты для приема и обслуживания туристов. Туристический лагерь. Турбаза. Национальные парки

План:

12.1. Характеристика системы туристических гостиничных предприятий.

12.2. Функциональные требования к гостиницам делового назначения и отдыха.

12.3. Классификация гостиниц в зависимости от разрядности: «Люкс», «Высший А», «Высший Б», 1, 2, 3, 4 категории, их структура.

12.4. Назначение отеля, мотеля, кемпинга, ротеля, флотеля, ботеля, бунгало, туристского приюта, курорта. Услуги, оказываемые туристам.

12.5. Туристический лагерь, турбаза, национальный парк: общая характеристика объектов

ОБЪЕКТЫ ДЛЯ ПРИЕМА И ОБСЛУЖИВАНИЯ ТУРИСТОВ¹

Туристское гостиничное предприятие специализируется на предоставлении основных услуг туристам (рис. 59). Различные типы туристского гостиничного предприятия отличаются определенными особенностями и структурой (табл. 24).



Рис. 59. Система туристских гостиничных предприятий

Функциональные требования к гостиницам делового назначения: местонахождение вблизи административных, общественных Центров, городов и поселений без необходимости наличия озелененной территории для отдыха и спортивной деятельности; преобладание в гостиничном фонде одноместных

¹ Толковый словарь туристских терминов: Туризм. Туристская индустрия.

Туристский бизнес / Авт.-сост.; авт. предисл. И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. – М. – Афины, 1994. – С. 25-29, 69-91, 107-156, 190, 269.

номеров; наличие предназначенных для дневной работы номеров-кабинетов увеличенного размера, в ряде которых возможно проведение небольших совещаний; обязательная организация в номере «рабочей зоны»; максимальная изоляция номеров от внешней среды в целях обеспечения условий для сосредоточенной работы (например, методом герметизации оконных переплетов и пр.).

Таблица

Функциональные помещения гостиниц

КУРОРТНАЯ ГОСТИНИЦА	ГОСТИНИЦА СЕМЕЙНОГО ОТДЫХА	ТУРИСТСКАЯ ГОСТИНИЦА	ЭКСКУРСИОННАЯ ГОСТИНИЦА (до 3 дней пребывания)
Помещения			
лечебно-медицинского назначения для проведения профилактического лечения	для игр детей	для турагентства	для номеров-дубль для развлекательного питания
оздоровительного назначения: террасы, аэрации пр.	для оставления детей под присмотром	для номеров-дубль, изменяющих свою вместимость	для отдыха, игр, развлечений
для отдыха, игр, развлечений, культурного досуга	для приготовления детского питания	для предприятий развлекательного питания	для туристского обслуживания (свыше трех дней)
	для игр, отдыха, развлечений, культурного досуга	для отдыха, игр, развлечений, культурного досуга	расширенная номенклатура помещений для отдыха, игр и развлечений
	для спортивно-оздоровительных занятий	для спортивно-оздоровительного назначения(при спортивно-оздоровительном туризме)	
	система объединения жилых номеров		

К организации общественных помещений в гостиницах делового назначения проживающие предъявляют особые требования: наличие помещения для проведения совещаний, выставок продукции, зала для заседаний или помещения (проведение совещаний, банкетов и т.п.) с дополнительным входом с улицы; помещений для почтовых, банковских, интернет-услуг и т.д.; помещения для службы секретарей с множительной техникой. При таких гостиницах оборудуются открытые стоянки или гаражи для личных транспортных средств.

Функциональные требования, предъявляемые к структуре туристских и коммунальных гостиниц и гостиниц для отдыха, принципиально иные. Это: размещение среди озелененных массивов, максимально удаленных от шумных городских центров; наличие озелененной территории для отдыха и занятия спортом. Размеры указанной территории могут быть в ряде случаев значительными (от 150 до 250 м² на одно спальное место); в номерном фонде туристских гостиниц ввиду тенденции к семейному проведению отдыха резко возрастает число двухместных номеров – до 80-90% от общего номерного фонда; внутренняя организация номера определяется конкретной формой отдыха, которой соответствует данный тип гостиницы. Например, для курортных гостиниц характерна организация спального места или зоны отдыха не только в номере, но и в лоджии, на балконе, террасе. В гостинице семейного отдыха, рассчитанного на пребывание отдыхающих с детьми, в номере предусматривается наличие гладильных, сушильных приспособлений, а также кухонь-ниш или мини-кухонь.

Номера тургостиниц формируются и в качестве места дневного общения, приема гостей. При минимальной площади номера пространство в этих целях высвобождается путем двухъярусного размещения спальных мест, использования трансформируемой мебели и т.д. Функциональные возможности, свойственные именно туристским гостиницам, связаны также и с особой неравномерностью в их сезонной загрузке, поэтому именно для такого типа гостиниц характерна организация номерного фонда с изменяемой по сезонам вместимостью (номер-дубль). Предприятия питания в гостиницах для отдыха по числу посадочных мест рассчитываются не только на обслуживание всех проживающих, но и на посетителей местной зоны отдыха или курорта. При этом суммарное число посадочных мест на предприятиях питания может в два, а иногда и в три раза превышать число посадочных мест в гостинице. Широко распространен сезонный режим работы предприятия питания.

В курортных гостиницах предусматриваются предприятия диетического питания (с соответствующей организацией кухонь и залов). В гостиницах семейного отдыха организуются специальные залы, кухни, обеспечивающие детское питание.

Специфика различных форм отдыха формирует индивидуальную специфику гостиницы. В курортной гостинице – это лечебно-профилактическое обслуживание; в туристской – туристское; в гостинице для семейного отдыха – детское обслуживание. В состав курортной гостиницы в зависимости от лечебных Факторов курорта могут быть включены залы «двигательной терапии», отдельные гидротерапевтические помещения, бассейны для лечебного плавания. В гостиницах для семейного отдыха предусматриваются помещения детского сада для детей отдыхающих, устраиваются площадки для занятий гимнастикой и детских спортивных игр.

Флотель – плавающая гостиница, большой отель на воде. Специально оборудованное комфортабельное судно с большим набором услуг активного отдыха, включающим: бассейны, водные лыжи, снасти для рыбной ловли, оснащение для подводного плавания и подводной охоты, тренажерные залы, видеотеки, залы для конгрессов и концертов, библиотеки. Имеются также помещения для размещения временных офисов; средства оперативной связи; множительная техника и т.п. Флотели часто используются для организации специализированных путешествий – таких как бизнес-туры, конгресс-туры, конгресс-круизы, туры с обучением и т.п.

Ботель – небольшая гостиница на воде, в качестве которой может использоваться соответствующим образом оборудованное судно.

Бунгало – небольшое строение из легких материалов, используемое для размещения туристов. Широко распространено в международных молодежных туристских центрах.

Туристская база – туристское предприятие, расположенное на маршруте с активными способами передвижения, в состав которого входят помещения для приема и размещения туристов, ресторан или столовая, помещения и службы для активного отдыха туристов. Обычно турбазы принимают туристов, совершающих походы с активными способами передвижения: горные, водные, лыжные, пешеходные (как часть тура). Чаще всего турбазы располагаются в живописных местах, в ущельях, на опушке леса и т.п. Набор услуг, предоставляемых турбазой, не такой разнообразный, как в городских гостиницах.

В целом турбазы характеризуются как учреждения рекреационно-оздоровительной и спортивной направленности, работающие посезонно или круглогодично. Продолжительность отдыха в них – от 12 до 15 дней.

Основными направлениями работы на турбазах являются:

- организация туристских походов;
- организация соревнований по туристской технике и спортивному ориентированию;
- массовые рекреационно-оздоровительные мероприятия;
- культурные мероприятия.

На турбазах туристские походы являются основным средством рекреационно-оздоровительной и спортивной работы. Они могут быть как однодневными, так и многодневными, в т.ч. категорийные, с различными способами передвижения (водные, горные, велосипедные, спелеотуризм и др.). Категорийные походы классифицируются от 1-й до 5-й категорий сложности в зависимости от длительности, сложности маршрута, соответствующие требования предъявляются к физической, технической и тактической подготовке туристов. В течение всего периода отдыха на турбазе отдыхающие осваивают элементы туристской техники, приобретают навыки ориентирования на местности. Как итог освоения знаний и формирования навыков за смену проводятся соревнования, содержащие упражнения естественно-прикладного характера: преодоление естественных препятствий, плавание, гребля, езда на велосипеде, элементы техники туризма (подъем по склону – траверс – спуск; вязка узлов по заданию на время; наведение и преодоление переправ с помощью веревки, по бревну, по камням, по шестам; упражнение «маятник»; перенос пострадавших на импровизированных носилках и т. п.). В программу соревнований могут включаться и элементы спортивного ориентирования: азимутный ход, прохождение дистанции по выбору или в заданном направлении. Может проводиться и комбинированная эстафета, включающая элементы туристской техники и спортивного ориентирования.

Массовые рекреационно-оздоровительные и спортивные мероприятия на турбазе могут включать праздники «Здоровья», «Туристская тропа», «Всей семьей на старт», водный праздник «Нептуна» и др.; конкурсы спортивного танца, конкурсы «Чудоруки», «Тянем-потянем», соревнования по армрестлингу. Конкурс «Чудоруки» предполагает проведение соревнований по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа. Конкурс «Тянем-потянем» включает соревнования по перетягиванию каната между различными командами. Кроме этого проводятся соревнования по волейболу на призы «Лесного волейбола», «Пляжного волейбола» и др. Всегда популярны, как показывает опыт, соревнования по мини- футболу на лесной поляне.

В программу проведения культурных мероприятий включаются конкурсы на лучшую туристскую песню, газету, бивуак, приготовление пищи и др. Могут включаться и такие мероприятия, как проведение спортивного вечера, конкурсы на лучшую художественную самодеятельность между туристскими отрядами, семьями, вечера «Туристский костер», посвященные открытию и закрытию смены, конкурсы красоты и т.д.

Турбазы располагаются, как правило, в самых живописных Местах. На одних турбазах за основу взяты водные походы, на других популярны пешие, лыжные и другие походы. Все предлагаемые Маршруты дифференцированы с учетом возраста, состояния здоровья отдыхающих, обеспечены соответствующими инструкторами, промаркированы, обустроены местами привалов и ночлегов, обеспечены

необходимым туристским снаряжением[^] предусмотрены меры по технике безопасности. Особенность туристских маршрутов состоит в том, что все они проходят по живописным и историческим местам. Туристские походы организуются в соответствии с утвержденным порядком обслуживания отдыхающих на турбазе, которое предусматривает строгое выполнение правил организации походов, обязанностей участников и инструкторов, правил организации питания, ночлега, соблюдение мер безопасности, гигиены и др. В отдельных случаях для подготовленных туристов организуются более сложные многодневные маршруты. Для участия в различных по сложности походах турбаза может выдавать отдыхающим на прокат соответствующее индивидуальное туристское снаряжение.

К обязательным рекреационно-оздоровительным мероприятиям в условиях турбазы относится и ежедневная утренняя зарядка, проводимая дежурным инструктором через 15 мин после подъема на открытом воздухе в течение 20 мин с музыкальным сопровождением.

Немаловажным в организации рекреационно-оздоровительной и спортивной работы на турбазе следует считать обучение природоохранным, противопожарным действиям и мерам безопасности в лагере, на воде и в походах.

Особо следует отметить, что при проведении на турбазах всех названных рекреационно-оздоровительных и спортивных мероприятий необходимо обеспечить постоянный медицинский контроль и регулярно проводить оперативное подведение итогов и награждение победителей, активных участников вышеуказанных мероприятий.

Туристский приют – транзитное гостиничное предприятие, расположенное на маршруте с активным способом передвижения, с полным или частичным самообслуживанием, место для отдыха⁸ на маршруте или для кратковременного пребывания туристов. Чаще всего туристские приюты располагаются в горных районах перед перевалами, в тайге в местах планируемых биваков на расстоянии одного дневного перехода, в местах рыбалки, сбора грибов и т.п. Уровень комфорта туристских приютов – минимальный.

Курорт – это местность, характеризующаяся лучшими рекреационными ресурсами, развитой инфраструктурой и материальной базой туризма, представляющая значительный сегмент туристского рынка. Наиболее крупные курорты мира – Майами-Бич (США), Вайкики (Гавайи, США), Ай соф Мен (Великобритания), Карибский курорт (Агломерация США), Ницца (Франция), Бали (Индонезия), Бенидорм (Испания), Акапулько (Мексика), Мар де плато (Аргентина).

Курорт как сегмент туристского рынка является объектом туристского маркетинга и способствует: экономическому развитию (созданию рабочих мест), получению дохода, возврату правительственных инвестиций, содействию зарубежным обменам и развитию других секторов экономики, повышению качества обслуживания за счет предоставления всевозможных услуг по благоприятным ценам, экологическому эффекту (поддержанию в хорошем состоянии местных достопримечательностей), проявлению уважения к общественным устоям и культурным традициям.

Концепция нового курорта (например, Дел Кабилдо Ланзарото (Испания, Канары), Южная Анталия (Турция) основывается на трех важных посылах:

1) независимо от размера и мощности, курорт поощряет отдых, развлечения, спортивную, учебную и духовную деятельность, большой курорт предоставляет

многообразные услуги и удовлетворяет специфические интересы туристов, малый курорт сосредоточивается на одном или нескольких видах туризма;

2) курорт развивает уникальность района и отражает его достопримечательности, используя его как инструмент маркетинга;

3) планирование и управление курорта должны способствовать развитию экономики района.

Критерии выбора месторасположения курорта: соответствие Достопримечательностей месту, типу и объему проектируемого курорта; близкая расположенность или включение основных привлекающих черт и желаемых микроклиматических условий; привязка к местным условиям и коммуникациям; возможность подключения развиваемой территории к действующим мощностям связи и коммуникациям, а также использование местного населения на работе в курортной зоне; стремление представителей соседних районов участвовать в развитии курорта и необходимость экономического соучастия в освоении территории.

Принципы развития курорта: наличие хороших местных и Региональных условий (ландшафт, вода, воздух, их сочетание); сохранность и содержание специальных достопримечательностей и возможность их использования; учет удобств курорта в их взаимосвязи с достопримечательностями; использование удобств курорта в рекреационной деятельности; «привязка» мест размещения к остальным местам привлечения туристов; выбор на территории курорта места для торгового и общественного центров с целью сосредоточения коммерческой и культурной деятельности; использование удобного транспорта на территории курорта, наличие парков, не нарушающих жизненный ритм курорта; экологичность водоснабжения, электронасыщенность, возможности телекоммуникаций, теплоснабжения и т.д.; обеспечение расселения используемого персонала; привлечение на работу и обучение местного населения; архитектурное планирование с учетом ландшафта и местных особенностей.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПАРКИ

Национальный парк – это особо охраняемая территория, являющаяся национальным достоянием, на которой осуществляется организация рекреационной деятельности и охрана природы.

Перспективными формами являются природные парки, где должны быть предусмотрены зоны научного значения (резерваты и заповедники), рекреационные зоны научного значения (естественного или организационного ландшафта – палаточные лагеря и стоянки туристов, турбазы, лесопарки); агропарки, где совмещаются интересы рекреации и сельского хозяйства, а также зоны хозяйственного значения (сельского и лесного хозяйства, промыслового рыболовства). Выделяются следующие принципы формирования ландшафта национального парка: консервация ландшафта – запрещение любого преобразования ландшафта в сохраняемых частях парка, как это принято в заповедниках; подчинение – согласование преобразующих ландшафт мероприятий с требованиями формируемого ландшафта, особенно при прокладке коммуникаций и дорог; дополнение – проведение специальных мероприятий, устранение несоответствующих ландшафту и обезображивающих его элементов, подчеркивание наиболее характерных и доминирующих частей ландшафта, формирование новых зеленых насаждений. В национальных парках туризм

регулирується: не допускаються шумні форми відпочинку (катання на моторних лодках, використання аеросаней і др.).

Регулювання проводиться планувальними методами (функціональне зонювання території) і в результаті проведення значительних організаційних заходів (прокладка і маркування туристських трас, розумне розміщення елементів матеріальної бази туризму і рекреаційної інфраструктури).

Планувальна структура національного парку передбачає розміщення зони наукового значення в його глибині, труднотупних районах. К ним примикають зони природного ландшафту. В периферійній зоні парку зосереджені туристські бази, поселки, пункти обслуговування, господарські території. Там же розташована транзитна транспортна мережа. В майбутньому національні парки складатимуть основу всієї рекреаційної системи Білорусі. Наприклад, Беловежська і Налибокська пустиці, Березинський біосферний заповідник, Прип'ятський і Нарочанський парки, Браславські озера, горнолыжні спортивно-оздоровчі комплекси «Силичі», «Логойск» і др. Вони можуть включати: ландшафтні парки – типові представники різноманітних природних зон і ландшафтів, спеціально організовані для прогулок, екологічного туризму і проведення наукових, екологічних і ландшафтних досліджень; спортивні парки – спеціально організовані території, включаючи об'єкти і місця для тренінгу і самодіяльного кваліфікаційного туризму, а також проведення навчально-спортивних туристських заходів (альпініад, туристських слетів, змагань, семінарів і т.п.); риболовно-охотничьи парки – спеціально відведені території для проведення регульованої ліцензіями охоти і любительського риболовства, а також проведення наукових екологічних, зоологічних, іхтіологічних досліджень і заходів; аквапарки – спеціально організовані на базі привабливих акваторій місця для водного туризму (яхтинг, купання, катання на лодках, водні категорійні походи, атракціони, загорання на пляжі і т.п.), проведення наукових екологічних і ландшафтних досліджень і деяких видів господарської діяльності (водозабір, водний транспорт); агропарки – спеціальні привабливі території, призначені для сільськогосподарської діяльності, експонування її екскурсантам. Для рекреаційних цілей широко використовується система біосферних заповідників – спеціально охороняємих територій, створюваних в цілях збереження і розвитку генофонду біосфери, Типичного для тієї або іншої природної зони, проведення науково-дослідницьких, екологічних і ландшафтних робіт, Охорони культурного спадку.

Лекция 13. Общая характеристика организационно-управленческой деятельности в области физической рекреации. Агитационно-пропагандистская работа. Менеджмент и маркетинг физической рекреации

План:

13.1. Структура организационно-управленческой деятельности.

13.2. Агитационно-пропагандистская работа: понятие, цель, формы и средства агитационно-пропагандистской работы.

13.3. Менеджмент и маркетинг физической рекреации: цель, задачи, средства, методы и направление деятельности.

13.4. Принципы менеджмента. Виды и объекты менеджерской деятельности в сфере спорта с оздоровительной направленностью.

13.5. Маркетинговые исследования в физической рекреации: их виды и объекты

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОРГАНИЗАЦИОННОУПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

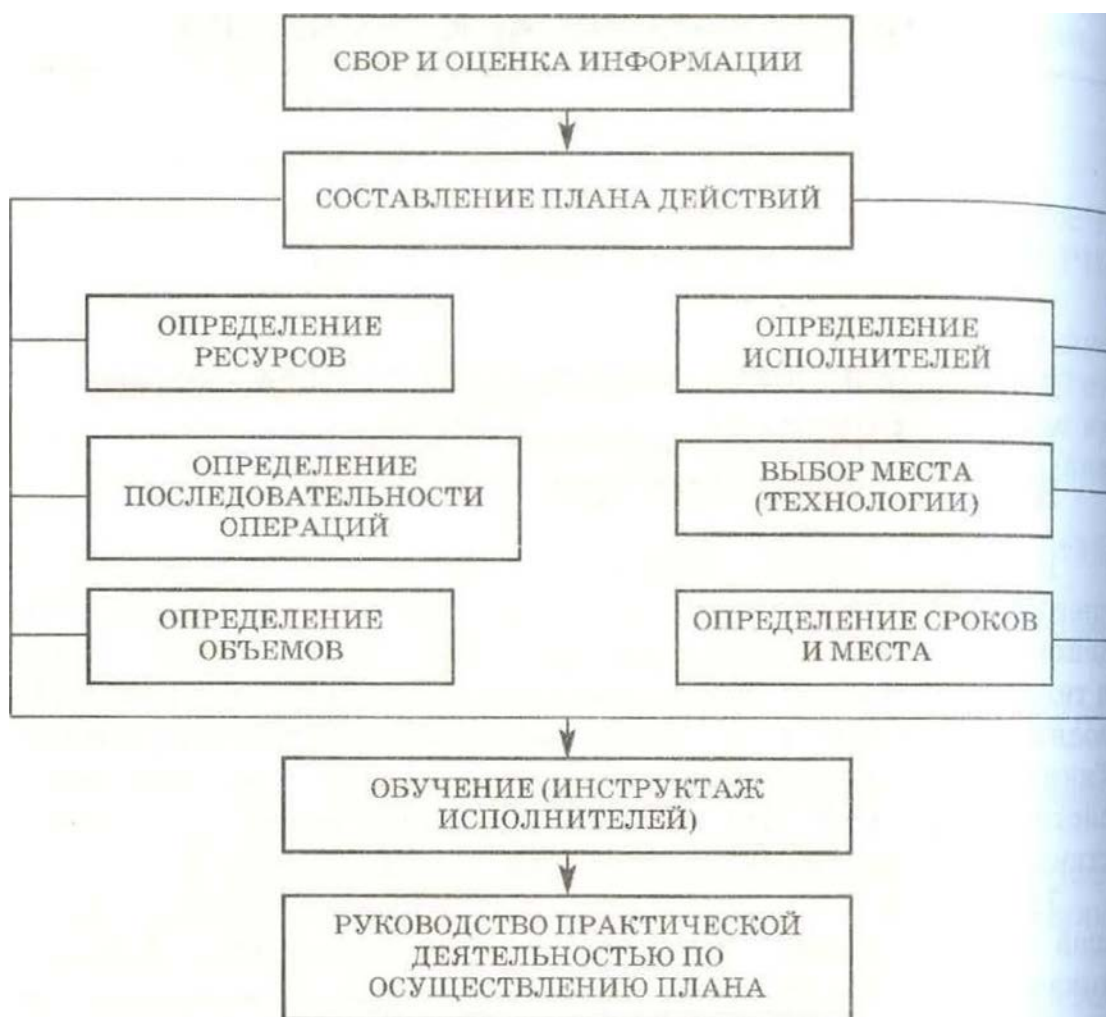
В каждом виде организационной деятельности применяются специальные формы и методы организационно-управленческих действий: изучение условий и возможностей, подготовка планов и технологий, обеспечение кадрами и техникой, создание руководящих органов, исполнительных подсистем и многое другое. Таким образом, управленческая деятельность – это комплекс, система действий. Причем действий упорядоченных, соответствующих объективным принципам и логике (схема 2).

Несомненно, что от качества организационной работы в большой степени зависит и качество организуемого объекта. А эффективность любой деятельности прямо пропорциональна уровню ее подготовки.

Организационно-управленческая работа в области ФР представляет собой специфическую деятельность, направленную на внедрение, функционирование и дальнейшее ее развитие. Успешное проведение этой работы требует не только профессиональных навыков и умений, но и знания технологии организационно-управленческой деятельности, а также рациональных методов Решения различных практических задач. Профессиональный Уровень организатора определяется его способностью найти для Каждого вида деятельности оптимальный метод и практически его применить¹.

Структура организационно-управленческой деятельности

¹ Вилькин Я.Р., Каневец Т.М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту. учеб. пособие для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура спорт, 1985.- С. 80-91, 128-136.



Успех любой организационно-управленческой деятельности во многом зависит от того, насколько она соответствует следующим принципам.

1. Актуальность. В соответствии с этим принципом каждое дело может быть признано необходимым, целесообразным или несущественным, что и определяет отношение к нему.

2. Законность. Организационно-управленческая работа проводится в соответствии с нормами права, гуманистическими принципами, не должна противоречить нормативным актам.

3. Выполнимость. Осуществление организационно-управленческой работы требует реалистического подхода к своим исполнительским возможностям, объективного учета имеющихся ресурсов, уровня подготовки кадров, реальности сроков выполнения»

4. Оптимальность. Квалифицированная организаторская деятельность немыслима без творческого подхода к делу, выбора оптимальных вариантов, обеспечения экономичности, надежности, высокого качества работы.

5. Конкретность. Организационно-управленческая работа в области ФР проводится исключительно для людей и с людьми. Она содержит такие направления деятельности, как пропаганда, воспитание, материально-техническое обеспечение, организацию работы рекреационно-оздоровительных служб, проведение мероприятий. Все это требует времени, определенных кадровых, технических, финансовых ресурсов и др. Практическая работа по ФР не может быть эффективной без научно обоснованного планирования, четкого определения задач, целевых

заданий, их объемов. Организатор должен иметь ясное представление о последовательности операций, о системе управления всеми исполнительскими звеньями. Конкретность поручений, методов, показателей – один из главных факторов успеха в организационно-управленческой работе.

Организационно-управленческая работа в области ФР, как правило, является плановой. Для планирования используются различные методические приемы: разработка программы, определяющей содержание деятельности, сроки и исполнителей (план работы оргкомитета, физкультурно-оздоровительного комплекса, КСК, совета коллектива физкультуры и др.); составление модели деятельности (функциональная модель управления, модель научно-исследовательской работы и др.); разработка программ; регламентирование действий; целевое комплексное планирование.

Важным компонентом организационно-управленческой деятельности является организация и проведение деловых совещаний (активов, заседаний и т. п.) для обсуждения каких-либо вопросов, выявления необходимой информации, выработки совместных Решений и т.д.

Чтобы совещание прошло организованно, эффективно и пришло к достижению конкретных результатов, требуется:

- заранее определить и четко сформулировать повестку дня, внося на обсуждение один или несколько вопросов (в зависимости от их сложности);
- ограничить круг участников совещания теми работниками, которые имеют непосредственное отношение к обсуждаемым вопросам;
- заблаговременно ознакомить всех участников с повесткой дня, временем и местом проведения совещания, с материалами;
- позаботиться о том, чтобы на совещание была приглашена стенографистка или секретарь для ведения протокола;
- обеспечить подготовку помещения, оргтехнику и т.д.

Обсуждаемые вопросы должны быть актуальными и важными, требующими выработки коллективных решений.

Необходимо четко сформулировать тему доклада (выступления), составить план-конспект, подобрать характерные примеры, цитаты, цифры для иллюстрации тех положений, которые будут изложены в выступлении. Речь должна быть стройной логически точной, последовательной в изложении материала. Кроме того, она должна быть выразительной, понятной, без канцелярских штампов. Следует заранее подготовить в общих чертах проект решения, но не делать в нем окончательные выводы по обсуждаемым вопросам. В конце совещания руководитель обязательно подводит итоги и конкретизирует результаты.

Управленческое решение, являясь основным содержанием управленческой деятельности, принимается для воздействия на управляющую и управляемую системы, социальную среду, на волю, сознание и деятельность людей.

Управленческим решением определяется программа действий для достижения поставленных целей, определяются этапы работы, последовательность их выполнения, методы и средства, которые необходимы для реализации решения, круг исполнителей, сроки выполнения работ и критерии их результатов.

Подготовка любого решения требует вдумчивой, кропотливой подготовительной работы. Ведь решение должно привести к таким последствиям, которые наилучшим образом скажутся на всей работе данной системы, организации, коллектива.

Любое управленческое решение должно быть полномочным. Оно принимается органом или отдельным руководителем, облеченным властью. Решение должно быть законным и своевременным. Для этого необходима его согласованность во всех управленческо-исполнительных звеньях, а также с ранее принятыми решениями. Решение принимается с учетом состояния объекта на данном этапе его развития, требований времени и возможностей реализации.

Методология выработки и реализации решения требует прежде всего, выяснения ответа на вопрос о причинах возникновения ситуации, потребовавшей выработки решения.

Важной функцией организационно-управленческой деятельности является контроль. Контроль как функция управлений представляет собой систему наблюдения и проверки выполнения объектом планов, приказов, управленческих решений, норм, правил и т.д. При этом выявляются допущенные отклонения 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 обычно сочетают и тот, и другой контроль.

Каждый руководитель любого звена в области ФР при проведении контроля, как правило, исходит из принципов организации контроля – массовости, гласности, действенности, систематичности и оперативности.

Контроль может быть внутриведомственным, внешним и общественным.

Формы контроля и проверки исполнения многообразны. Основной и самой распространенной из них является систематическая и квалифицированная проверка непосредственно на месте.

Проверка – это способ, при помощи которого осуществляется контроль как снизу – широкими массами населения, так и сверху – центральными органами по физической культуре, спорту и туризму. Сама проверка, ее ход, результаты – важное и очень сильное средство мобилизации усилий коллектива на выполнение поставленных задач.

Организация и порядок проведения проверок различны и могут отличаться по времени, охвату проверяемых объектов, по рассматриваемым вопросам, а также по форме.

Проверки носят, таким образом, самый различный характер. Любая из них в случае необходимости может завершиться ревизией финансово-хозяйственной деятельности или проведением инвентаризации.

Успех любой проверки во многом зависит от того, как она подготовлена. Для проведения проверки подбираются знающие, компетентные в своем деле специалисты. Члены комиссии еще до выезда на место проверки должны быть ознакомлены с состоянием дел на объекте. Они должны уяснить цель, задачи, объекты проверки, основные вопросы, которые надо изучить, составить план проверки или памятку для ее участников, при необходимости – провести их инструктирование.

После обобщения материалов проверки их подвергают обсуждению на месте. 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, как правило, составляется акт. При проверке состояния рекреационно-оздоровительной работы составляется справка или записка.

Осуществление контроля тесно связано с учетом. Эти виды управленческого труда дополняют друг друга, и расчлнить их невозможно. Осуществляя учет, тем самым контролируют функционирование системы.

Учет – это работа по получению, обработке, систематизации и анализу сведений, отражающих в количественных показателях состояние дел (численность кадров, выполнение планов, наличие инвентаря и др.).

В рекреационно-оздоровительных организациях используется система учета, которая включает в себя статистический учет, бухгалтерский учет и оперативный, или текущий, учет.

Важным разделом учета в первичных рекреационно-оздоровительных организациях является учет инвентаря и имущества, используемого для групповых или индивидуальных рекреационно-оздоровительных 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.

Важное место в работе физкультурно-оздоровительных комплексов, КСК и др. занимает организация делопроизводства.

Делопроизводством называют все те работы с документами, которые совершаются в учреждениях, организациях, учебных заведениях при выполнении ими своих функций и реализации задач. Работа со служебной документацией требует своеобразных методов, приемов и способов.

Уровень организации работы с документами, т.е. состояние делопроизводства, оказывает большое влияние на все решающие управленческие участки – руководство, регулирование, учет, контроль и т.д. От руководителя и всех звеньев аппарата управления требуется неослабное внимание к вопросам ведения делопроизводства.

В основе делопроизводства лежит комплекс всех операций с документами, от их создания до сдачи в архив. Можно выделить два основных этапа – документирование деятельности организации и организацию документов (регистрацию документов, контроль за их исполнением, номенклатуру дел, оформление, описание дел, сохранность и сдачу дел в архив).

Составление и исполнение документов требует учета ряда организационно-правовых и экономических аспектов. Эта работа выполняется, как правило, руководителями, всем составом специалистов данной организации, функциональными руководителями. Организация документов выполняется вспомогательным персоналом (секретарями, машинистками, делопроизводителями, ответственными за делопроизводство, канцеляриями и т.д.).

Руководитель учреждения тщательно продумывает организацию делопроизводства, порядок прохождения документов, их визирования, постановку

методического обеспечения этой работы, подготавливает приказ о распределении обязанностей. Организация документирования должна соответствовать структуре, распределению участков работы между конкретными исполнителями, охватывать все учитываемые сведения.

Необходима инструкция по делопроизводству, в которой независимо от содержания деятельности организации находят отражение следующие вопросы:

- общие принципы организации делопроизводства в данном учреждении;
- ответственность за организационную и методическую стороны работы;
- функции канцелярии и лиц, обеспечивающих делопроизводственное обслуживание (секретарей, делопроизводителей и т.п.);
- порядок размножения документов;
- методика исполнения документов;
- формы регистрации документов, система регистрационных индексов;
- методика разработки номенклатуры дел, порядок их утверждения и использования;
- методика и техника подготовки дел с исполненными документами к дальнейшему хранению;
- порядок приема и отправления документов;
- правила хранения и порядок сдачи дел в архив;
- правила использования архивных материалов.

К инструкции прилагаются и унифицированные формы документов.

Инструкция утверждается приказом руководителя.

К наиболее распространенным видам управленческих документов относятся: постановление, решение, распоряжение приказ, протокол, стенограмма, извещение, инструкция (должностная), служебное письмо, докладная записка, справка, акт, телефонограмма.

В состав обязательных элементов многих документов входит название их вида: приказ, инструкция, отчет, справка и т.д.

Обязательным элементом каждого документа является дата, иначе документ теряет свою юридическую силу.

К каждому служебному документу составляется заголовок, выражающий в краткой форме его содержание. Текст заголовка должен отвечать на вопрос: о чем? («Об упорядочении...», «Об организации...»).

В ряде документов, например в письмах, обязательно проставляют название адресата, т.е. учреждения или лица, которому направляется документ. Если документ направляется руководителю организации, то полностью указывается его должность и фамилия в дательном падеже. Если документ направляется в структурное подразделение какого-то учреждения, то указывается название учреждения в именительном, а должность адресата и фамилия в дательном падеже.

Большое значение имеет правильное формирование дел. При этом необходимо:

- правильно относить документ в то или иное дело по номенклатуре;
- отдельно формировать дела с документами постоянного и временного срока хранения;
- группировать в дела только выполненные и правильно оформленные документы;
- внутри дела документы группировать последовательно, в порядке разрешения вопроса, по алфавиту, хронологии;

– группировать дела одного года.

На постоянное хранение в первую очередь отбирают основную документацию (уставы, положения, приказы, планы, отчеты, протоколы, переписку руководства по важнейшим вопросам). Уничтожение дел, сроки хранения которых истекли, оформляется актами.

ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ АГИТАЦИОННОПРОПАГАНДИСТСКОЙ РАБОТЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

В деле привлечения людей к занятиям ФКСиТ большую роль играют все средства информации и пропаганды – как печать, радио и телевидение, так и лекции, беседы².

Специальные публикации, радио и телевидение способны накапливать, перерабатывать и передавать информацию, формировать общественное мнение и через него влиять на мировоззрение и жизнедеятельность индивидов, способствовать специальной ориентации в окружающем мире вообще и в области ФР, в частности. По всеобщему признанию они являются средством общения общества с человеком.

Это свидетельствует об их устойчивой положительной спортивной мотивации.

Доказана, например, прямая зависимость между регулярностью занятий и частотой обращения к прессе.

Незначительный уровень потребления спортивной информации совпадает с нерегулярными рекреационно-спортивными занятиями, а значительный – с систематическими.

Известно, что действенность пропагандистских средств, эффективность рекреационно-спортивной информации во многом зависит от степени удовлетворенности этой информацией, ее содержанием и формой подачи.

ПОНЯТИЕ, ЦЕЛЬ, ФОРМЫ И СРЕДСТВА АГИТАЦИОННОПРОПАГАНДИСТСКОЙ РАБОТЫ

Под пропагандой ФР понимается целенаправленная деятельность по распространению знаний в этой области и убеждению населения в необходимости рекреационно-оздоровительных занятий.

Правильно организованная пропаганда – это единый непрерывный образовательно-воспитательный процесс, преследующий последовательное достижение четырех целей.

1. Убеждение в необходимости занятий ФКСиТ.
2. Повышение физкультурной грамотности.
3. Привлечение населения к регулярным рекреационно-оздоровительным занятиям.
4. Поддержание и повышение физкультурной активности, повышение эффективности рекреационно-оздоровительных занятий

Основными формами пропаганды ФР являются устная, печатная, показательная и наглядная. Каждая из этих форм имеет свои специфические средства воздействия.

² Соколов В.А. Источники физкультурно-спортивной активности молодежи. – Мн., 1987. – С. 76-77.

Устная форма пропаганды. Основными ее средствами являются: лекции, доклады, беседы, диспуты и дискуссии.

Под термином «лекция» обычно понимается выступление специалиста по заданной теме. Продолжительность такого выступления 40-90 минут.

Подготовка лекции включает:

- выбор темы, позволяющей решать поставленные пропагандистские задачи и одновременно интересующей ожидаемый контингент слушателей;
- разработку плана лекции;
- подбор необходимого материала;
- сбор информации об организации и месте проведения лекции;
- подготовку текста или тезисов лекции.

Для организации лекции решаются такие вопросы, как определение места и времени ее проведения, порядок оповещения, привлечения слушателей, подготовка и необходимое техническое оборудование помещения, согласование действий с участвующими в проведении лекции лицами и организациями. Ряд вопросов (подготовка объявлений, пригласительных билетов, установка микрофона и т. п.) должны решаться заблаговременно.

Практика работы по пропаганде занятий ФКСиТ среди населения показывает, что наибольшей популярностью у слушателей пользуются лекции о значении этих занятий для здоровья человека с неформальными броскими названиями, например: «Лекарство от всех болезней», «Пароль в страну здоровья», «Если хочешь быть здоров...», «Комплекс здоровья и бодрости» и т.д.

Другим средством устной пропаганды являются доклады и фиксированные сообщения по отдельным вопросам какой-либо темы. Например, это может быть изложение итогов научного исследования или работы коллектива, опыта практической деятельности и т. п.

Действенным средством пропаганды занятий ФКСиТ являются беседы с участием одного или нескольких специалистов. В ходе беседы специалисты отвечают на вопросы присутствующих, высказывают свое мнение по тем или иным вопросам. В практике ФР целесообразно организовывать беседы, в которых одновременно участвуют преподаватели, тренеры, врачи.

С высокой пропагандистской эффективностью могут проходить и диспуты, в которых все желающие могут выступить по заданной теме, поделиться личным опытом и высказать свою точку зрения по существу обсуждаемого вопроса.

Печатная форма пропаганды. Основными ее средствами являются газеты, журналы, разного типа методическая литература, а также стенгазеты, объявления, афиши, лозунги и т.п.

Печатная форма пропаганды занятий ФКСиТ в различных организациях по месту жительства включает в себя распространение и вывешивание спортивных газет, создание методического кабинета, организацию выпуска стенной газеты физкультурно-спортивного клуба, группы, команды.

Достаточно эффективным средством пропаганды может стать стенгазета. В процессе специального социологического исследования было установлено, что наибольшим интересом у читателей пользуются стенгазеты, имеющие следующие разделы:

1. Спортивно-рекреационная информация. В этом разделе освещаются основные события в области ФР и спорта, приводятся сведения о качестве и

назначении имеющегося в продаже спортивного инвентаря и имущества индивидуального пользования, даются аннотации интересных книг, статей и т.п.

2. Методика самостоятельных занятий ФКСиТ. В этом разделе помещают советы спортсменам, занимающимся теми или иными видами физических упражнений. Здесь также уместны рекомендации по изготовлению и использованию простейших тренажеров, советы тренеров, врачей, известных спортсменов.

3. Жизнь спортивного клуба. В этом разделе систематически освещается опыт работы клуба, рассказывается о лучших активистах, об итогах внутри коллективных соревнований, о достижениях в рекреационно-спортивной работе и т. п.

Стенгазета станет более привлекательной, если в ней будет помещена и колонка юмора.

Успех стенгазеты зависит от правильного подбора редакционной коллегии. Только грамотные, увлеченные люди способны обеспечить выпуск интересных и содержательных материалов.

Наглядная форма пропаганды. Наиболее распространенными ^средствами являются: стенды, витрины, разного рода художественные плакаты и тематическое декоративное оформление.

Стенды – это стационарные формы пропаганды, содержащие информацию долгосрочного пользования, в т.ч. планы, работы таблицы рекордов коллектива, различные графики, структурные схемы, диаграммы, нередко сопровождающиеся текстовым материалом агитационного и программно-методического характера.

Витрины – это разного рода застекленные стеллажи, представляющие выставку призов, грамот, вымпелов, методической литературы по ФР, спорту и др.

Фотовитрины – это тематические выставки фотографий, освещающие какое-либо событие, мероприятие, практику работы спортивного коллектива, а также выставки портретов лучших спортсменов, активистов, тренеров и организаторов рекреационно-массовой и спортивной работы.

Изготовление небольшой серии плакатов (4-5 экз.) с комплексной информацией доступно любой первичной организации. Для этого достаточно иметь машинописные копии оригинала и соответствующее количество комплектов фотографий.

Действенной формой пропаганды ФР и ее популяризации могут быть фотоальбомы, рассказывающие о туристских походах, спартакиадах, занятиях рекреационно-оздоровительных групп и других событиях.

Показательная форма пропаганды. Средствами данного вида пропаганды могут быть соревнования по спорту и физкультурные праздники – специально организованные спортивно-гимнастические представления и парады, экскурсии на спортивные объекты, показ рекреационно-оздоровительных или учебно-тренировочных занятий по спорту.

Так как основной задачей данной формы пропаганды является привлечение к занятиям ФКСиТ различных континентов населения, то не все виды соревнований и учебных занятий позволяют решать эту задачу. Например, у людей среднего и пожилого возраста выступления спортсменов высших достижений могут вызвать живой интерес, доставить эстетическое удовольствие, оставаясь при этом только зрелищем. Так же самое блестящее выступление борцов и боксеров вряд ли будет побуждать женщин к занятиям ФР. Поэтому содержание пропагандистских показательных соревнований и представлений определяют с учетом реальных рекреационно-спортивных интересов и возможностей зрителей. Такая пропаганда

должна обладать элементом доступности и побуждать зрителя не только к созерцанию, и к действию.

Проведение рекреационно-спортивных мероприятий пропагандистской направленности требует специальной подготовки. Их надо организовывать при условии обеспечения максимального числа участников и зрителей нужного контингента. В плане подготовки таких рекреационно-спортивных мероприятий одно из главных мест должны занять вопросы оформления мест соревнования, порядок оповещения зрителей, радиофикация, подготовка комментаторских текстов, изготовление лозунгов, афиш, пригласительных билетов и т.п.

С особой тщательностью следует отнестись к разработке сценария рекреационно-спортивного мероприятия с тем, чтобы он позволял максимально использовать имеющиеся средства и возможности, сделать мероприятие привлекательным, запоминающимся.

Решение пропагандистских задач станет более полным, если в программе рекреационно-спортивного мероприятия будет предусмотрена работа специального консультационного пункта по основам ФР и организована запись желающих в физкультурно-оздоровительные группы и спортивные секции.

Реклама в сфере ФР. Реклама является активной формой пропаганды ФР. Ее эффективность зависит от следующих принципов:

1. Непрерывность воздействия. Эпизодическая информация в повседневной жизни вытесняется из памяти постоянно поступающей новой информацией. Только многократное регулярное воздействие на субъект позволяет «приучить» его к новым предметам. Постоянная, непрерывная пропаганда конкретных форм рекреационно-оздоровительных занятий способна убеждать даже весьма недоверчивых людей в том, что они должны заниматься ФР, и в той форме, которая рекомендуется.

2. Оригинальность, наглядность, запоминаемость информации. Известно, что сухой, официальный текст читается невнимательно, его смысл с трудом доходит до сознания, слабо запоминается. Вместе с тем все яркое, необычное, броское привлекает внимание в первую очередь, «западает в память». Именно потому так живучи некоторые заголовки книг и статей, строки из песен и стихов, лозунги, например: «Спорт – это здоровье», «Бегом от инфаркта», «Если хочешь быть здоров – закаляйся» и т.д.

Придумать хороший запоминающийся лозунг или девиз непросто. Далеко не каждый способен составить краткий и образный Рекламный текст. Необходимо самым тщательным образом подбирать слова, располагать их так, чтобы текст отвечал требованиям рекламы. Нередко для этого следует учесть мнения не только специалистов по ФР, но и литературного работника и психолога, так как простая перестановка слов, смещение акцента может полностью изменить суть информации или сделать ее непривлекательной.

3. Учет интересов и особенностей населения. Реклама ФР лишь тогда может быть действенной, если рекламируемое соответствует потребностям и физическим возможностям социальных и половозрастных групп. Ранее уже упоминалось о том, что реклама художественной гимнастики, фигурного катания или бокса для людей преклонного возраста не может быть действенной, а сам красочный показ этих видов спорта будет для пожилых людей всего лишь зрелищем, а не примером и стимулом для рекреационно-оздоровительных занятий. В то же время вряд ли целесообразно рекламировать среди молодых и здоровых людей лечебную физкультуру и методы

укрепления здоровья. В данном случае уместна пропаганда тех или иных видов спорта, спортивных игр и туризма.

4. Доступность рекламируемого. Суть принципа в том, что бесполезно рекламировать вещи, которые по стоимости, содержанию, сложности или другим причинам недоступны широкому кругу населения. Следует помнить, что реклама дефицитных товаров, а также недоступных форм ФР, мест отдыха, снаряжения приводит лишь к потере интереса к существующим доступным товарам и формам занятий.

5. Правдивость рекламы. Сущность принципа заключается в том, что рекламируемые предметы (тренажеры, формы занятий и др.) должны в полной мере отвечать тем признакам, качествам и достоинствам, которые сообщаются в рекламном объявлении. Несоблюдение этого принципа приводит к разочарованию и последующей недоверчивости, а иногда и отрицательному отношению ко всему, что рекламируется.

При компоновке рекламируемого объявления выделяют наиболее важные понятия, а также то, что может немедленно заинтересовать, привлечь внимание тех, кому сообщение адресовано.

Например, реклама групп женской гимнастики может быть скомпонована следующим образом:

<p>К СВЕДЕНИЮ ЖЕНЩИН! Здоровье, правильную осанку, гибкость, нормальный вес, технику танцевальных движений ВЫ ПРИОБРЕТЕТЕ И СОХРАНИТЕ, занимаясь в группах женской гимнастики физкультурно-оздоровительного комбината...</p>
--

Далее более мелким шрифтом можно указать время, место и порядок приема в группу.

Рекламное объявление с приглашением вступить в группу атлетической гимнастики может быть составлено так:

<p>МУЖЧИНЫ! Если вы хотите стать сильными и здоровыми, приходите в группу атлетической гимнастики физкультурно-оздоровительного комбината...</p>

Ниже шрифтом помельче указываются необходимые подробности.

Аналогично могут быть составлены объявления, приглашающие население заниматься в группах закаливания, бега, туризма, ОФП и др. Необходимо только в нескольких словах кратко, образно и убедительно подчеркнуть особенности группы, преимущественные качества и навыки, которые можно приобрести в процессе рекламируемых занятий.

Принципы рекламы целесообразно использовать и при составлении объявлений, приглашающих население участвовать в различных рекреационно-спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Пропаганда рекреационно-оздоровительной работы средствами периодической печати, радио, телевидения. Периодическая печать, радио и телевидение относятся к числу массовых средств пропаганды. Работники первичных физкультурных организаций могут их использовать в содружестве с соответствующими специалистами.

Пропаганда ФР с помощью средств массовой информации может быть еще более действенной, если в периодической печати будут не только чаще рассказывать о том, что сделано и что достигнуто в том или ином физкультурном коллективе, но и раскрывать технологию деятельности и то, с помощью каких средств и методов достигнуты положительные результаты. В этом случае указание формы и методы могли бы использовать организаторы ФР в других коллективах.

Еще нагляднее пропаганда прогрессивного опыта может осуществляться с помощью телевидения. Показ тех или иных рекреационно-спортивных мероприятий, различных форм занятий ФКСиТ в сопровождении соответствующего профессионального комментария, красочный показ видов отдыха в загородных зонах, бесед за круглым столом с участием организаторов ФР, тренеров врачей, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах разной направленности, поможет успешно решать задачи повышения рекреационно-спортивной активности населения, привлечения разных половозрастных групп трудящихся и молодежи к регулярным занятиям ФКСиТ.

Использование средств массовой информации для пропаганды ФР предполагает установление тесных творческих контактов между сотрудниками редакций и спортивными работниками, что будет способствовать повышению их пропагандистской активности и более глубокому раскрытию сущности пропагандируемого предмета.

МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

Менеджмент в переводе с английского означает управление, заведование, организация³. Под этим термином подразумеваются 2 понятия. Первое – процесс управления производством, второе – наука об управлении, т. е. совокупность принципов, методов, средств и форм руководства предприятием с целью повышения его Рентабельности.

Цель менеджмента – достижение максимальной эффективности труда по качеству, стоимости и времени.

Объектами менеджмента могут быть любые виды деятельности, где требуются организация и управление людьми, определение организационных структур и функций, планирование создание оптимальных трудовых групп, оценка и анализ результатов, учет психологических особенностей людей и умение использовать их для совершенствования своей деятельности. Выделяют 3 группы объектов менеджмента:

- а) коллективы, различные организации;
- б) массовые мероприятия, акции;
- в) товары, услуги.

В каждой из этих групп может быть 3 направления деятельности:

1. Управление созданием – например, клуба, учреждения, предприятия или подготовкой праздника, соревнования, или налаживанием производства товаров, услуг.

2. Управление функционированием клуба, учреждения, предприятия или проведением праздника, соревнования, или сбытом товаров, услуг.

³ Вилькин Я.Р. Популярный менеджмент. Пособие для физкультурных Работников. – М.: АФВиС, 1992. – С.3-9.

3. Управление развитием организации, производственного предприятия и др., т. е. расширением, обновлением, модернизацией и т. п.

В зависимости от характера такой деятельности используются самые различные средства и методы: капиталовложения, научная организация труда, создание организационных систем, разработка сценариев, реклама, стимулирование исполнителей, рационализация и т.д.

Менеджмент использует такие дисциплины, как информатика, социология, техническая эстетика, управление, психология, спорт и др. Естественно, основой менеджмента являются экономические знания и математический расчет, опирающийся на своевременную и достоверную информацию о ресурсных и транспортных возможностях, исполнительских кадрах, технологии, станках и оборудовании, ценах, платежеспособном спросе и др. Например, структура менеджмента по организации производства каких-либо товаров может быть представлена следующим образом.

Специалист по менеджменту, или менеджер (англ. – организатор, управляющий, заведующий), – это профессиональный управленец широкого профиля. В профессиональном спорте менеджер по ФР – это предприниматель, организующий занятия ФКСиТ, тренировки и выступления спортсмена, обеспечивающий коммерческую сферу его деятельности. От менеджера требуется умение заинтересовать, убедить, активизировать участников руководимой им деятельности, организовать их для рационального и высокоэффективного труда.

Для этого менеджер должен владеть технологией производства, обладать высокой культурой общения с людьми, верно определять их характеры, особенности, возможности. Профессиональной обязанностью менеджера является создание необходимого психологического климата в коллективе, оптимальных условий труда, умение рационально использовать рабочее время, быстро решать ситуационные задачи, владеть собой.

Менеджер обязан постоянно иметь новейшую информацию по всем аспектам своей деятельности, в достаточной мере знать делопроизводство и бухгалтерское дело, обладать силой воли и настойчивостью.

Таким образом, менеджмент требует от менеджера проявления комплекса качеств, знаний и умений.

Менеджмент может иметь узко профессиональный характер. Например, управление каким-либо конкретным производством, какой-либо организаторской деятельностью, сбытом определенных товаров или посредничеством между производителем и потребителем. Ведь далеко не всегда тот, кто производит товар, умеет выгодно и своевременно его продать. Для этого нужны менеджеры – специалисты по маркетингу.

Такой посредник (дилер, дистрибьютор) должен хорошо разбираться в вопросах сбора и анализа необходимой информации о рыночной конъюнктуре, быть организатором работ по транспортировке, хранению, рекламе, непосредственной реализации товара, а также его упаковке и художественному оформлению. Посредничество, в том числе при продаже отечественных товаров за рубежом, – занятие не только доходное, но и крайне необходимое. Без него невозможно создать рыночную экономику, да и вообще эффективно хозяйствовать.

Главная задача менеджмента – достижение наибольшей эффективности при оптимальных вложениях финансовых средств, Расходах на амортизацию, затратах сырья, энергии, времени и человеческого труда. Начиная какую-либо деятельность,

профессиональный менеджер делает все необходимое для того, чтобы избежать неудачи, срыва намеченных планов, брака, потери доверия Настоящих и будущих потребителей и клиентов. Для этого его деятельность должна отвечать определенным принципам. Главное из них следующие:

1. Актуальность работы. Под этим понимается ее своевременность, соответствие моде, обстановке, запросам потребителей их платежеспособному спросу.

2. Законность действий, которые не должны противоречить существующему законодательству, нормам права, принятой морали, местным традициям и особенностям.

3. Выполнимость принимаемых задач по срокам исполнения имеющимся или доступным материальным и энергетическим ресурсам, местным климатическим условиям, а также по численности и квалификации имеющихся исполнителей.

4. Конкретность управления. Соблюдение этого принципа требует четкого определения общей деятельности и исполнительских задач, правильного расчета необходимых ресурсов, обоснования последовательности операций, контрольных тестов и производственных показателей.

5. Эффективность используемых методов. Предполагает творческий подход к делу, выбор оптимальных вариантов, новейшей технологии, гибкость управления и своевременную координацию действий в зависимости от смены обстановки.

Результатом профессионального менеджмента может быть проведение массовых соревнований по спорту или организация, строительство и обеспечение функционирования рекреационно-оздоровительного центра, назначение которого – массовая оздоровительная работа с молодежью или послерабочее восстановление трудоспособности трудящихся.

Обязательной составной частью работы в области ФР является организаторская деятельность. Знание менеджмента в той или иной мере необходимо специалисту в области ФР, тренеру, работнику спортивного сооружения, руководителю спортивной организации и др.

Ниже перечисляются виды и объекты менеджерской деятельности в сфере спорта с оздоровительной направленностью. Каждый вид деятельности требует специальной методики, профессиональной подготовки, знания специфических приемов и особенностей объекта.

1. Создание организаций, учреждений, предприятий (культурно-спортивный клуб, физкультурно-оздоровительный комбинат, школа закаливания, производственное предприятие и т.д.).

2. Руководство строительством (объект рекреационно-оздоровительного назначения, спортивное сооружение, производственное помещение, жилое сооружение и др.).

3. Перевод предприятия на хозяйственный расчет (арендный подряд, коллективный подряд и т. п.).

4. Административно-экономическое управление профессиональными рекреационно-оздоровительными организациями, спортивными командами, группами здоровья и др.

5. Подготовка и проведение рекреационно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий (соревнования, спартакиады, турниры, дни здоровья, спортивные праздники, фестивали), спортивно-зрелищных мероприятий (показательные выступления, спортландии, шоу и др.).

6. Организация учебных курсов, «круглых столов», семинаров, конференций.
7. Управление функционированием спортивных организаций, учреждений, объединений и т. п.
8. Налаживание производства и сбыт спортивных товаров.
9. Организация рекреационно-оздоровительных и спортивных услуг.
10. Оформление и расширение спонсорских связей.
11. Проведение лотерей, конкурсов.
12. Коммерческая и спортивная реклама.
13. Посредничество.
14. Маркетинговые исследования в области ФР.
15. Проведение банковских операций и биржевых сделок.

Однако этим перечнем не ограничивается диапазон деятельности менеджера в области ФР. Ему приходится решать массу самых разнообразных организационных, управленческих, финансовых, социально-психологических, личностно-поведенческих, юридических и других проблем, требующих специальных знаний, находчивости, смелости, а иногда и специальной подготовки.

Маркетинг – это комплексный подход к управлению производством и реализацией продукции. Этот подход предполагает расчет и оценку всех стоимостных показателей производства, и также спроса и покупательских возможностей потребителя. Считается, что маркетинг решает 4 последовательные задачи:

1. Улучшение работы фирмы путем совершенствования организации труда, создания благоприятных условий для работы, внедрения новейших технологий и оборудования, повышения Квалификации работников и т.п.
2. Повышение уровня обслуживания клиентов, качества товаров, совершенствование форм доставки товаров потребителям и др.
3. Повышение престижа фирмы, воспитание уважения к ее услугам и товарам, расширение информации о них, выбор оптимальных цен и увеличение спроса на продукцию фирмы.
4. Обеспечение роста доходов фирмы и на этой основе расширение сферы ее деятельности и повышение заработной платы служащих.

Маркетинг необходим при организации любого предприятия.

Началом маркетинга является обоснование рентабельности предполагаемой производственной деятельности. Для этого проводятся специальные «маркетинговые» исследования, в ходе которых прогнозируются спрос на товары и услуги, изменение цен, выявляются оптимальные варианты рекламы, хранения и транспортировки товаров, формы обслуживания потребителей и др.

Содержание маркетингового исследования можно разделить на 4 относительно самостоятельных этапа:

1. Определение факторов, влияющих (или могущих повлиять) на предпринимаемую деятельность. Факторы разделяются на положительные и отрицательные. Путем анализа этих факторов, соответствующих консультаций и экспертных заключений оценивается уровень их влияния, намечаются методы нейтрализации неблагоприятных факторов и наиболее полного использования благоприятных. Возможно, что итогом уже первого этапа маркетингового исследования может быть вывод о нецелесообразности намечавшейся деятельности.

2. Расчет объемов капиталовложений и других ресурсов, необходимых для организации и функционирования намечаемого предприятия. Сюда входят расходы

на строительство производственных помещений и конструкций, их оборудование, эксплуатацию, оплату всех категорий работников, стоимость сырья и энергии, транспортные расходы, налоги и т. п.

Если предполагаемая деятельность связана со сбытом товаров, анализируются показатели рынка (в том числе состав потребителей по уровню доходов и другим особенностям, сезонные объемы продаж, конкурентоспособность, покупательские мотивы и т.д.).

3. Прогноз ожидаемой прибыли. Его точность прямо пропорциональна точности определения платежеспособного спроса на предполагаемую продукцию и ее себестоимости. Сопоставление расчетных данных по общим расходам и доходам позволяет определить возможную прибыльность предприятия и сделать окончательный вывод о его целесообразности.

4. Подготовка рабочих планов, рекомендаций, выбор технологии, т. е. разработка всех документов, которые необходимы для четкой организации работы по налаживанию производства и его функционированию.

В маркетинговых исследованиях широко применяются методы прикладной социологии, анализ и экспертная оценка предложений, экстраполяция и методы математической статистики, обобщение, искусственный эксперимент и теоретический анализ специальных источников, справочников и необходимой технической литературы. Научный подход позволяет находить не только оперативные оптимальные решения, но и разрабатывать долгосрочную стратегию (концепцию) развития избранного вида рекреационно-спортивной деятельности, которая может быть связана не только с коммерцией.

Объектом маркетингового исследования может быть любой узкий вопрос, решение которого необходимо для лучшей организации производства или сбыта, определения оптимальных сроков или объемов, выбора функциональных структур, лучших вариантов, эффективной методики и т. п. Для иллюстрации этого ниже приводится типовое исследование, цель которого – определение путей повышения экономической рентабельности спортивного объекта.

Например, необходимо повысить экономическую рентабельность спортивного объекта, который имеет следующие технико-экономические показатели:

- количество рабочих дней в месяц – 26;
- количество рабочих часов в день – 8;
- арендная стоимость 1ч- \$120.

Амортизационные расходы и другие выплаты – \$4800 в месяц. Заработная плата 10 человек обслуживающего персонала – \$20 000 в месяц.

Таким образом, доходы от сдачи манежа в аренду составляют $26 \times 8 \times 120 - (20\,000 - 4800) = \160 .

Прибыль в размере \$ 160 не позволяет накопить средства для модернизации манежа и увеличить фонд заработной платы, что не способствует улучшению качества обслуживания занимающихся.

Для выбора путей решения проблемы составляется банк предложений.

Например:

1. Увеличить количество рабочих часов в день до 15 (с 8.00 до 23.00).
2. Организовать работу манежа без выходных дней (с одним санитарным днем в месяц).

3. Сократить (на 2-4 чел.) численность обслуживающего персонала, перераспределив обязанности и повысив оставшимся работникам заработную плату.

4. Сократить расходы путем экономии энергетических ресурсов, бережной эксплуатации помещений и оборудования.

5. Установить новое, экономически более выгодное оборудование.

6. Расширить базу, ввести дополнительные платные услуги.

7. Повысить арендную плату.

8. Организовать собственные абонементные рекреационно-оздоровительные и спортивные группы.

9. Предоставлять объект в аренду устроителям временных выставок, организаторам собраний, дискотек, вечеров отдыха.

Путем расчета предполагаемых доходов и расходов по каждому из путей повышения экономической рентабельности объекта выбирается одно или комплекс мероприятий, что позволяет оптимально решить поставленную задачу.

Другой пример маркетингового исследования.

Цель – определить спрос на рекреационно-оздоровительные услуги.

После проведенной рекламы, пользуясь опросом населения и заявками, демографическими данными, сведениями о зарплате, наблюдениями, исследователи определяют спрос (процент занимающихся в группах здоровья), платежеспособность возможных клиентов, соотношения взрослого контингента и детей, характерные для данного региона, виды и стоимость услуг.

Сведения, полученные в результате исследования, позволяют в кратчайшие сроки экономически выгодно организовать работу» например, КСК.

Лекция 14. Методика организации и проведения занятий рекреационно-оздоровительной направленности. Занятия с лицами зрелого и пожилого возраста

План:

14.1. Формы проведения занятий рекреационно-оздоровительной направленности.

14.2. Методика организации и проведения занятий в рекреационно-оздоровительных группах, группах здоровья, группах общей физической подготовки и женской гимнастики.

14.3. Средства и методы, применяемые в группах в зависимости от контингента занимающихся. Дозирование физической нагрузки.

14.4. Значение занятий физической культурой, спортом и туризмом с лицами зрелого и пожилого возраста

14.5. Характеристика комплексов упражнений, предлагаемых К.Б. Сафоновой, для укрепления различных мышечных групп, органов и систем организма

Занятия рекреационно-оздоровительной направленности реализуются в различных формах: в рекреационно-оздоровительных группах, в группах здоровья, группах ОФП и женской гимнастики.

Рекреационно-оздоровительные группы являются доступными формами привлечения населения к регулярным занятиям ФКСиТ, внедрения здорового образа жизни, пропаганды активного отдыха и призваны средствами ФР способствовать укреплению здоровья, предупреждению заболеваний, повышению общей работоспособности и продлению творческого долголетия.

РОГ создаются администрацией спортивных сооружений, советами коллективов физкультуры, спортивных клубов предприятий, организаций, учреждений, учебных заведений, сельскохозяйственных предприятий, физкультурно-спортивными клубами профсоюзов и ведомств, при профкомах, клубах, домах и дворцах культуры, туристских и курортных учреждениях, парках культуры и отдыха, по месту жительства населения при жилищно-коммунальных организациях, независимо от форм собственности, где имеются необходимые условия для проведения занятий.

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

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

Администрация организации, на базе которой работают РОГ принимает на работу преподавателей, методистов по ОФК, тренеров-преподавателей по спорту, других специалистов, имеющих право проводить занятия, и обслуживающий персонал по срочному трудовому договору, заключенному на срок не более трех лет. Если по истечении срока трудового договора трудовые отношения фактически

продолжаются и ни одна из сторон не потребовала их прекращения, то действие договора считается продленным на следующий срок.

Оплата труда преподавателей, методистов по ОФК, тренеров-преподавателей по спорту и других специалистов, ведущих занятия в РОГ, производится в соответствии с действующими нормативными документами.

В своей практической деятельности организаторы и руководители РОГ руководствуются действующим законодательством, Положением о РОГ, другими нормативными актами на основе соблюдения принципов системы физического воспитания, добровольности и индивидуального членства, широкой инициативы общественности и активного участия физкультурных, хозяйственных, профсоюзных и молодежных организаций.

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

Для проведения рекреационно-оздоровительной и спортивной работы в РОГ используются спортивные сооружения организаций, на базе которых они созданы, а также парки культур и отдыха, городские и загородные зоны отдыха, естественные водоемы, кроссовые и лыжные трассы, туристские маршруты и –

Размер платы за занятия в РОГ устанавливается администрацией спортивного сооружения на основании существующих нормативных требований финансовых расчетов.

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

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

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

Занимающиеся в РОГ имеют право:

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

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

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

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

Работники, ведущие занятия в РОГ, составляют:

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

РОГ могут быть ликвидированы по решению организации, создавшей их.

Группы здоровья¹ организуют преимущественно для практически здоровых лиц различных возрастов, в них также могут заниматься люди с отклонениями в состоянии здоровья и с недостаточной физической подготовленностью.

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

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

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

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

Для мужчин группы формируются в возрастном диапазоне: 30-40, 41-50, 51-60, 61-70, 71 и старше, для женщин: 25-35, 36-45, 46-55, 56-65, 66 и старше.

При определении основного содержания занятий ГЗ учитываются возможности спортивной базы, интересы большинства занимающихся.

Типовая структура программы для ГЗ содержит шесть разделов (частей).

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

В соответствии с указанной целью перед ГЗ поставлены следующие основные задачи:

1. Повышение функциональной деятельности систем и органов человеческого организма и предупреждение или сдерживание уже наступивших возрастных изменений.

2. Профилактика различных заболеваний, в т.ч. заболеваний, наиболее часто возникающих при старении.

3. Восстановление и длительное сохранение высокого уровня развития физических качеств и жизненно необходимых навыков, а также общей работоспособности взрослого человека.

¹ Рубцов А.Т. Группы здоровья. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 23-66.

4. Организация правильного двигательного режима, активно- го отдыха и досуга населения.

5. Подготовка и выполнение норм и требований комплекса «Здоровье».

6. Достижение творческого долголетия.

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

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

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

1. Занятия по теории. Здесь излагаются содержание тем, подлежащих изучению, для расширения кругозора занимающихся в вопросах личной и общественной гигиены, влияние ОФК на организм человека, особенности и формы занятий с людьми различного возраста.

2. Материал для практических занятий. Эта часть представлена более объемно. Здесь рассматриваются различные виды занятий, изложена методика физических упражнений в ходьбе, прыжках, Метаниях, гимнастических упражнений без предметов и с предметами, упражнений на снарядах. Приведены элементы легкой атлетики, плавания, ходьбы на лыжах, подвижных и спортивных Игр как в отдельности, так и в определенных сочетаниях.

IV. Общие методические рекомендации.

V. Контрольные нормативы.

VI. Рекомендуемая литература.

В зависимости от задач могут быть организованы также группы с определенной направленностью в комплексных занятиях. В одних преобладают элементы общей гимнастики, в других – спортивной игры, плавания, оздоровительного бега, художественной гимнастики и т.п. Наиболее популярны сочетания гимнастических упражнений с играми, элементами легкой атлетики плавания, бега. В приложении 8 изложены примерный учебный план занятий ГЗ и содержание комплексных уроков.

Группы общей физической подготовки стали одной из популярных форм занятий рекреационно-оздоровительной направленности. Они нацелены на общее физическое развитие и овладение двигательными навыками и умениями, что обеспечивает предпосылки для успешной специализации в любой деятельности, в т.ч. и производственной. В группах предусматривается освоение всех основных элементов движений (ходьбы, бега, прыжков, передвижения на лыжах, плавания, преодоления различных препятствий), совершенствование основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. На основе

всесторонней физической подготовки строится специальная подготовка к избранной деятельности.

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

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

Учебный материал первого и второго года обучения распределяют по месяцам.

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

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

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

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

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

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

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

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

На первый год обучения планируют общеразвивающие упражнения, воздействующие на все группы мышц, элементарные волнообразные движения, махи, упражнения на расслабление, танцевальные комбинации, а также упражнения с предметом.

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

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

Подготовительная часть урока (7-12 мин). Основные задачи: организация занимающихся и подготовка их к последующей работе. Частные задачи: умеренное разогревание мышц тела и концентрация внимания. Средства: строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, простейшие прыжки и различные их сочетания, несложные упражнения для рук и плечевого пояса, Упражнения типа потягивания с расслаблением, упражнения на внимание и быстроту реакции, связанные с музыкальными сигналами, короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных элементов, упражнения с движениями, соответствующими характеру музыкального произведения, его темпу, ритму, простые и непродолжительные подвижные игры, игры под музыку.

Основная часть (30-40 мин). Основные задачи: общая, специальная физическая и техническая подготовка. Частные задачи: формирование правильной осанки; воспитание общей и специальной координации движений; развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости; овладение основными прикладными навыками; изучение и совершенствование специальных упражнений; воспитание морально-волевых качеств; умение использовать приобретенные навыки и физические качества в изменяющихся условиях. Средства: общеразвивающие упражнения на силу, растягивание и расслабление, специальные упражнения для воспитания правильной осанки, подготовительные, подводящие и основные специальные упражнения художественной гимнастики (волны, махи и взмахи, равновесия, повороты), упражнения с предметами, специальные виды ходьбы, бега и прыжков, элементы народного танца, танцевальные комбинации, упражнения с движениями, связанными с характером музыкального сопровождения, комплексы упражнений на 4 счета без предмета и с предметами, подвижные игры, игры под музыку, прикладные упражнения, комбинации упражнений без предмета и с предметами.

Заключительная часть (5-8 мин). Задачи: постепенное снижение нагрузки, подведение итогов занятий. Средства: различные формы ходьбы, упражнения на расслабление, танцевальные шаги, не требующие большой физической нагрузки, плавные и волнообразные движения руками, малоподвижные игры.

РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ЛИЦАМИ ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Существенным при организации и проведении рекреационно-оздоровительных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста является учет характерных особенностей функционирования их организма².

Замечено, что в зрелом и среднем возрасте сначала наступает стабилизация, а затем постепенное снижение ряда показателей физического развития. Причем масса тела, частота дыхания, f Д изменяются в сторону увеличения, а показатели физической подготовленности понижаются. В результате происходит дисгармония в изменениях показателей физического развития и физической подготовленности,

² Дацинский А.К. Методы оценки уровня здоровья и эффективности Ф113 культурно-оздоровительных занятий лиц зрелого возраста. Метод, пособие. Мн.: РУМЦ ФВН, 1999. -С. 30-34.

отрицательно влияющая на общую дееспособность организма, которая к тому же усугубляется с возрастом. Это явление обычно начинает проявлять себя после 35 лет у женщин и после 40 лет у мужчин, что и обуславливает разделение зрелого возраста на два периода на рубеже этих лет.

При организации и проведении занятий ФКСиТ с лицами в первом периоде зрелого возраста (женщины – 29-34 года и мужчины – 29-39 лет) решаются следующие задачи:

1. Сохранение достигнутого уровня здоровья и устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, физической и умственной работоспособности и на этой основе содействие творческому долголетию.

2. Поддержание на достаточно высоком уровне моральных и волевых качеств, двигательных умений, навыков и физических качеств применительно к требованиям профессии, условиям современного быта.

3. Углубление специальных знаний о влиянии физических упражнений, используемых в режиме свободного времени.

Во втором периоде зрелого возраста (женщины – 35-54 года и мужчины – 40-59 лет) задачи несколько изменяются:

1. Обеспечение оптимального уровня двигательной активности в целях сохранения, укрепления или восстановления здоровья, противодействия возрастным изменениям, поддержания необходимого уровня дееспособности организма, содействия творческому долголетию.

2. Обеспечение должного уровня важных двигательных Умений и навыков, необходимых в повседневной деятельности человека.

3. Углубление знаний о значении физических упражнений, их оздоровительной направленности и на этой основе стимулирование интереса к самостоятельным или организованным занятиям в свободное время.

В практике ФР с различным возрастным контингентом здоровых людей накопилось большое количество наблюдений, подтверждающих реальность повышения адаптационно-компенсаторных возможностей системы мозговой гемодинамики за счет применения специально подобранных упражнений. Большой экспериментальный материал со всей убедительностью свидетельствует о теснейшей связи мозга с внешней средой, с внешними воздействиями.

Не остаются без внимания женщины пожилого возраста (55 лет и более) и мужчины (60 лет и старше), для укрепления здоровья которых разработаны комплексы физических упражнений. В этом возрасте заметно проявляются процессы старения и даже сравнительно небольшая дополнительная нагрузка (физическая работа, волнение, страх) могут вызвать перенапряжение нервной системы и сердечной деятельности. Для ограничения отрицательных последствий старения, целенаправленного их воздействия на организм используются комплексы физических упражнений, совершенствующие механизмы регуляции, деятельности сердца и расширяющие амплитуду движения в суставах и позвоночнике пожилых людей и людей старшего возраста. Совершенствованию механизмов регуляции способствует многократное переключение с одного вида работы на другой. В связи с этим комплекс физических упражнений содержит разные виды упражнений как по характеру движений, так и по времени их выполнения. Чем разнообразнее мышечные нагрузки, тем выше эффективность их воздействия на механизмы регуляции, ответственные за приспособление организма к изменению ситуации.

Для укрепления сердца и расширения диапазона его работы от минимума в покое до максимума в нагрузке используются упражнения, развивающие выносливость: ходьба дозированная, бег оздоровительный, езда на велосипеде, плавание и др. Для «омолаживания» суставов и межпозвоночных хрящей применяются нагрузки, расширяющие диапазон (амплитуду) движения в них. При выполнении этих упражнений рекомендуется соблюдать ряд правил: проведение перед выполнением комплекса упражнений для суставов 3-5-минутной разминки общего характера (она может состоять из ходьбы и дыхательных упражнений)- повторение на первых занятиях каждого упражнения 3-4 Раза с небольшой амплитудой, постепенное увеличение числа повторений до 10-15 раз и более; расширение амплитуды движений (от малой в первом упражнении до максимальной в последних), освоение техники выполнения упражнения; ежедневное выполнение упражнений общей продолжительностью 7-15 мин (необходимо постоянно следить за дыханием); при появлении боли нагрузка прекращается, отдых 5-7 минут и продолжение занятий вновь, комплексы упражнений возможно разрабатывать самостоятельно, но лучше, особенно начинающим заниматься впервые, воспользоваться советами специалистов.

В предлагаемом комплексе, разработанном К.Б. Сафоновой, использованы простые, легко выполнимые упражнения, доступные каждому.

1. Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, руки на коленях, приподнять плечи – вдох, опустить – выдох; расслабиться, дыхание спокойное, неглубокое (повторить 3 раза).

2. Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, руки на коленях, сжимать кисти рук, одновременно поднимая носки на себя (темп средний, повторить 8-10 раз).

3. Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, руки на коленях, поочередно отводить выпрямляющуюся руку в сторону и возвращать в исходное положение (темп медленный, повторить 3 раза каждой рукой).

4. Сидя на стуле, согнув ноги, держась руками за спинку стула сзади, поочередно разгибать правую и левую ноги, скользя столами по полу (темп средний, повторить 4 раза каждой ногой).

5. Сидя на стуле, поднять прямую руку вверх – вдох, опустить – выдох (темп медленный, повторить 3 раза каждой рукой).

6. Сидя на стуле, поворачивать туловище с разведением рук в стороны (темп медленный, повторить 3-4 раза в каждую сторону).

7. Стоя боком к стулу, одной рукой держась сверху за спинку стула, выполнять маховые движения противоположной рукой и ногой вперед и назад; то же, стоя другим боком (махи выполняются свободно, без напряжения, повторить 4-6 раз).

8. Встать на длину вытянутых рук от стула и, опираясь на спинку, медленно присесть – вдох, вернуться в исходное положение – выдох (повторить 4-6 раз).

9. Сидя на стуле, руки на коленях, выполнять круговые Движения ногой, касаясь носком пола (повторить 4-8 раз каждой ногой).

10. Сидя на стуле, руки на коленях, попеременно поднимать Руки вверх – вдох, опускать – выдох (повторить 3-4 раза каждой рукой).

11. Сидя на стуле, руки на коленях, попеременно сводить Д разводить пятки и носки стоп на 4 счета (дыхание произвольное, повторить 8-12 раз).

12. Сидя на стуле, ноги выпрямить, руки опустить, откинувшись на спинку стула, закрыть глаза и расслабиться на 5-10 с.

Этот комплекс выполняется ежедневно в течение 10-12 дней. Особое внимание обращают на точность движений при выполнении упражнений 4, 6, 7, 8, 9. Они затруднительны для лиц с тугоподвижностью в суставах, но исключать их из комплекса не следует, а напротив, необходимо упорно добиваться их выполнения, повторяя каждое по отдельности несколько раз в день.

Спустя 10-12 дней комплекс усложняется вводом специальных упражнений для шеи, которые выполняются, сидя на стуле:

1 – медленно поворачивают голову направо и налево; 2 – медленно наклоняют голову влево и вправо; 3 – медленно наклоняют голову вперед и назад; 4 – движения головой вперед и назад; 5 – вращения головой с опущенными и приподнятыми плечами; 6 – ноги выпрямить, руки опустить, откинуться на спинку стула, закрыть глаза и расслабиться на 5-10 с. Упражнения для шеи особенно полезны лицам с остеохондрозом позвоночника, они уменьшают или снимают головную боль, болевые ощущения в области сердца. При их выполнении соблюдают медленный темп, добиваясь полной амплитуды движений, повторяя каждую позицию по 3 раза.

Спустя еще 7-10 дней, учитывая самочувствие, приступают к выполнению не одного, а двух комплексов в день. Содержание второго комплекса:

1. Сидя на стуле, согнув ноги, руки на коленях, спокойный вдох и выдох, затем дополнительный выдох с расслаблением; дыхание спокойное, неглубокое (повторить 3 раза).

2. Сидя на стуле, согнув ноги, руки на коленях, одновременное сгибание и разгибание кисти и стопы (темп средний, повторить 8-12 раз).

3. Сидя на стуле, ноги вытянуты, руки на поясе, поочередное отведение в сторону левой руки и правой ноги, потом правой руки и левой ноги (повторить 4 раза в каждую сторону).

4. Стоя ноги врозь, руки к плечам, круговые движения в плечевых суставах (темп средний, повторить 4-8 раз вперед и назад)-

5. Стоя ноги врозь, руки опущены, наклоны туловища в стороны (повторить 4-6 раз).

6. Ходьба с высоким подниманием бедра 10-15 с.

7. Ходьба боком приставными шагами влево и вправо по 5-6 раз.

8. Медленная ходьба вперед и назад с частыми поворотами туловища (3-4 м).

9. Стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе, вращение верхней половиной туловища (темп средний, повторить 3-6 раз в каждую сторону).

10. Спокойная ходьба 10-15 с.

Особое внимание уделяют выполнению упражнений 3, 5, 9, постепенно добиваясь полной амплитуды движений. Они повышают гибкость позвоночника, «омолаживают» осанку и походку. По мере освоения указанных комплексов нагрузка может быть увеличена за счет смены медленного темпа движений (кроме упражнений для шеи) на средний, а число повторений увеличено до 5-6 раз, время ходьбы продлено до 30-60 с.

Через 1-1,5 месяца после начала занятий усложняют второй комплекс.

1. Сидя на стуле, согнув ноги, руки на коленях, спокойный вдох, выдох с расслаблением (дыхание спокойное, неглубокое, повторить 3 раза).

2. Сидя на стуле, согнув ноги, руки на коленях, медленно повернуть голову то в одну, то в другую сторону (повторить 3 раза в каждую сторону).

3. Сидя на стуле, согнув ноги, руки на коленях, медленно наклонить голову поочередно вправо и влево (повторить 3 раза).

4. Стоя, левая ступня перед правой, руки движутся вперед в стороны, вверх, вниз; затем смена положения ног и повторение упражнения. В этом упражнении усложнена площадь опоры, что тренирует равновесие, координацию, устойчивость позы при его выполнении.

5. Стоя у стены, опираясь на вытянутые руки, сгибание рук в локтях, касаясь грудью стены на выдохе, при выпрямлении рук – вдох (темп средний, повторить 4-6 раз).

6. Стоя у стены, опираясь на вытянутые руки, попеременное отведение ноги назад, сгибая другую в колене (повторить 4-6 раз каждой ногой).

7. Ходьба в спокойном темпе 10-20 с.

8. Сидя на стуле, согнув ноги, руки на коленях, попеременное подтягивание руками колена к груди на выдохе (повторить 3-4 раза каждой ногой).

9. Сидя на стуле, согнув ноги, руки на коленях, поднимать плечи – вдох, опустить – выдох (повторить 3-4 раза).

10. Ходьба в спокойном темпе 20 с. К концу второго месяца время выполнения комплексов доводится до 20-25 мин за счёт увеличения числа повторений каждого упражнения, особенно наиболее сложного.

Спустя 2,5 месяца после ежедневных занятий разрабатывают третий комплекс, добавляют по 2-4-5 специальных упражнений для тренировки суставов, позвоночника и различных мышечных групп.

Комплекс выглядит следующим образом:

1. Сидя на полу, опираясь на руки сзади, поочередно опускать и поднимать выпрямленные ноги (не сутулиться, дыхание произвольное, повторить 3-6-8-12-15 раз, в зависимости от самочувствия).

2. Сидя на стуле, руки сзади, круговые движения ногами, как при езде на велосипеде (повторить 6-8-10-30 раз). Упражнения 1 и 2 укрепляют мышцы брюшного пресса.

3. Стоя, ноги вместе, руки на поясе, прыжки на месте (невысоко, приземляться мягко; дыхание произвольное, можно начать с 3 повторений, каждый третий день добавляя один подскок, постепенно дойдя до 50 подскоков за 1 раз; упражнение укрепляет мышцы ног).

4. Стоя, ноги вместе, руки на поясе, максимально поднять ногу вперед и затем опустить вниз; то же проделать в сторону и назад (дыхание произвольное, повторить 3-5-10-20 раз каждой ногой, упражнение укрепляет мышцы ног и расширяет амплитуду движений в тазобедренных суставах, в первые дни выполнения этого упражнения можно опираться одной рукой о спинку стула, не стремясь сразу же высоко поднимать ногу, избегая болевого синдрома, осваивая движения медленно, постепенно).

5. Стоя, ноги вместе, руки опущены, круговые вращения кистями (повторить 16-20 раз каждой рукой или несколько раз в день; упражнение укрепляет мелкие мышечные группы и лучезапястный сустав).

6. Стоя, ноги вместе, руки опущены, поднять кисти рук к плечам, затем опустить (повторить 8-10 раз; упражнение укрепляет средние мышечные группы, разрабатывает локтевой сустав).

7. Во время ходьбы одновременно поднять руки через стороны вверх, затем опустить вниз (повторить 8-10 раз; упражнения для разработки плечевого сустава).

8. Сидя на стуле, руки на коленях, круговые вращения стопами (повторить 16-20 раз; упражнение для разработки голеностопных суставов, укрепления икроножных мышц).

9. Стоя, руки опущены, ноги вместе, присед на носках, руки на пояс, вернуться в исходное положение (дыхание произвольное, освоение постепенное, вначале держась за спинку стула; упражнение укрепляет мышцы ног, расширяет амплитуду движения в коленном суставе).

10. Сидя на стуле, попеременно подтянуть колено согнутой ноги к животу (повторить 3-16 раз, дыхание произвольное; упражнение укрепляет мышцы туловища, коленный и локтевой суставы).

11. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, маховые движения прямыми руками: одна – вверх, другая – вниз-назад (повторить 3-12 раз; упражнение укрепляет мышцы рук, плечевой и локтевой суставы).

По мере освоения описанных комплексов и отдельных упражнений появится личный опыт ДА, который потребует для разработки новых комплексов упражнений. Вначале в него включаются упражнения без отягощения: приседания, наклоны, прыжки, вращение руками и др.; ценны упражнения с палкой, позволяющие развивать координацию движений и подвижность в суставах. Затем добавляются упражнения с гантелями, мячами, резиновыми амортизаторами, развивающие мышечную силу и выносливость. При разработке комплексов упражнений учитывают собственные двигательные возможности, оценив их с помощью индексов здоровья; не рекомендуется форсировать нагрузки (постепенное увеличение, последовательное включение все более сложных упражнений обеспечит оздоравливающий эффект).

РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ИНВАЛИДАМИ

Рекреационно-оздоровительные занятия и спорт инвалидов – еще недостаточно исследованный раздел как в теории, так и в практике физического воспитания. Они имеют свои специфические Особенности, требуют особого внимания и чуткости.

Анализ зарубежной и отечественной литературы, накопленный практический опыт показывают, что систематические занятия ФКСиТ повышают приспособляемость инвалидов к жизненным условиям, расширяют их функциональные возможности, способствуют оздоровлению, воспитывают сознательное отношение к регулированию своего режима, прививают санитарно-гигиенические навыки. Особенно важно и то, что занятия ФКСиТ благоприятно воздействуют на психику инвалидов, мобилизуют их волю, приводят к сознательному участию в жизни коллектива, общества, возвращают людям чувство социальной полноценности, способствуют установлению социальных контактов.

По данным ВОЗ, каждый десятый житель земли является того или иного рода инвалидом; ежегодно 20 млн. человек получают бытовые увечья; ежегодно 19 млн. человек получают ранения, подчас серьезные, в связи с транспортными происшествиями³.

³ Казачек В.П. Физическая культура и спорт инвалидов. – Фрунзе, 1989- С. 3-19.

Все это люди, которые из-за своих физических дефектов требуют особого внимания и помощи в области воспитания, в том числе и культурного образования, коммуникаций.

Потеря слуха, зрения, физические дефекты для таких людей – состояние постоянное, не подлежащее, к сожалению, медикаментозному воздействию. И с врачебной точки зрения, если нет сопутствующего заболевания, этот контингент определяется как «здоровые». Да и физическая подготовленность, физическое развитие позволяет людям зачастую успешно трудиться в самых различных сферах: на заводах, фабриках, в лабораториях, в сферах обслуживания, преподавать и воспитывать, учиться в различных учебных заведениях.

В процессе бытовой и трудовой деятельности они подвергаются различным, порой значительным физическим и психологическим нагрузкам.

Взросший интерес к систематическим занятиям ФКСиТ среди инвалидов вывел реабилитационный спорт из стен клиник, больниц, научно-исследовательских институтов.

Рекреационно-оздоровительные занятия для слепых и слабовидящих, глухих и слабослышащих применяются давно и имеют свои устоявшиеся традиции.

Работа среди этой категории людей проводится регулярно, планомерно, в течение долгого периода времени. Разработаны специальные программы обучения, проводятся соревнования на первенство города, области, республики. Участвуют команды инвалидов и на первенствах Европы и мира, в Паралимпийских играх.

Из всех нуждающихся в профессиональной реабилитации 70% составляют больные с поражением органов опоры и движения.

Потеря конечности резко снижает и нарушает трудоспособность человека, наносит серьезную психологическую травму.

В результате ампутации конечности мышцы культи атрофируются, перерождаются, снижается сила мышц. При односторонней ампутации нижних конечностей развивается слабость мышц туловища на безопорной стороне, возникает сколиоз, у инвалидов наступает снижение двигательной активности, происходят изменения со стороны органов кровообращения и ЦНС.

Многолетний практический опыт позволил классифицировать спортсменов-инвалидов по группам для занятий физическими упражнениями и определить виды спорта, показанные для той или иной категории занимающихся.

Инвалиды с дефектами опорно-двигательного аппарата разделяются на следующие подгруппы:

- ампутации и врожденные недоразвития конечностей (односторонние ампутации верхних конечностей); односторонние ампутации и врожденные недоразвития нижних конечностей; двухсторонние ампутации и недоразвития верхних конечностей; двухсторонние ампутации и недоразвития нижних конечностей; смешанные двухсторонние ампутации и недоразвития;
- последствия детского церебрального паралича (группа С и группа Д);
- повреждения позвоночника (класс IА, IБ, IС, II класс, III класс, IV класс, V класс, VI класс).

Прежде чем начать занятия, инвалидов подбирают соответственно диагнозу, физическим возможностям, полу и желанию занимающихся.

О выборе вида спорта, объеме нагрузок советуются со специалистами: врачами, методистами, преподавателями, тренерами с учетом степени и уровня

дефекта, времени травмы, тренированности, физического и психического самочувствия, физической подготовленности и физического развития.

Так, например, инвалидам с ампутированными или врожденными дефектами конечностей, в отличие от спинальников, доступны все виды физических упражнений.

Необходимость в занятиях ФКСиТ безусловна для всех возрастных групп. Каждому инвалиду независимо от возраста рекомендовано заниматься физическими упражнениями, но особое значение такие занятия имеют для детей.

Если для здорового человека занятия физическими упражнениями – потребность, то для инвалидов с нарушением функций опорно-двигательного аппарата это – жизненная необходимость.

Все виды спорта приносят или могут принести хорошие результаты для людей с физическими или психическими недостатками. Можно развивать все виды спорта, вызывающие интерес у инвалидов. Но подход должен быть в каждом случае разным. Для этого учитывают:

а) что может дать этот вид спорта для развития организма силы, готовности к труду;

б) массовость и перспективы развития;

в) интерес к спорту.

Исходя из этого, в настоящее время выделяют две категории видов спорта:

– виды спорта, которым оказывается повышенное внимание: плавание, легкая атлетика, н/теннис, лыжи, волейбол, шахматы;

– перспективные виды спорта: бадминтон, кегли, стрельба из лука, туризм.

ПЛАВАНИЕ

Плавание как вид спорта больше всего подходит для инвалидов.

Преимущества: потеря веса в воде, облегченная работа группы мышц в горизонтальном положении. Пребывание в воде, помимо всего, закаляет организм.

При невозможности полноценного использования рук плавать можно брассом.

В этом случае преимущественно работают мышцы ног. Следующий способ – на спине, при таком способе основную роль играют руки.

Чтобы во время соревнований не было больших различий в результатах, выбирают способ плавания в зависимости от вида инвалидности.

Существует международная классификация для соревнований спортсменов-инвалидов в плавании.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Из легкоатлетических дисциплин берутся, в зависимости от физического недостатка, прыжки, метание, толкание ядра» бег, ходьба. Масса снарядов и величина дистанции для некоторых видов инвалидности изменены. Постепенно произошло разделение – спортсмены, не владеющие ногами, соревнуются в метании и толкании, а спортсмены, не владеющие руками – в беге, Орьясках, ходьбе. В вопросе о выборе дисциплины, в способе соревнования и о многоборье для инвалидов с ампутированными догами нет однообразия.

Инвалиды с ампутированной выше колена одной ногой часто соревнуются с протезом в прыжках (в высоту и в длину), в беге на короткие дистанции (75 м, 80 м, 100 м) и в ходьбе на 1 км.

Инвалиды с ампутированной ниже колена одной ногой соревнуются в прыжках в высоту и в длину без протеза, иногда в ходьбе на 100 м и 400 м.

С параличом нижних конечностей соревнуются в метании и толкании и еще в езде на тележках на короткие дистанции (60 м, 100 м), используется также эстафета, слалом (езда по определенному маршруту с препятствиями и изменениями направления).

Легкоатлетические состязания на колясках включают в себя:

- короткие дистанции – 60, 100, 200, 400 м;
- средние дистанции – 800, 1500 м;
- длинные дистанции – 5000 м;
- слалом – 110 м.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Настольный теннис очень популярен среди инвалидов, много спортсменов с физическими недостатками соревнуются и со здоровыми спортсменами.

Обычно инвалиды делятся на две группы. Первая группа состоит из людей, плохо владеющих верхними конечностями и не очень хорошо нижними конечностями (группа мобильная), другая группа включает людей, не владеющих нижними конечностями – одной или двумя (ампутация выше и ниже колена, культя и т. п.).

Настольный теннис особенно полезен для инвалидов, не владеющих ногами, так как развивает чувство равновесия, подвижность, стойкость, уверенность, координацию движений.

ВОЛЕЙБОЛ

Преимущество волейбола для инвалидов состоит в том, что в него играют во время отдыха «в кружках», с меньшим количеством игроков на маленькой площадке, на природе, на стадионе, в спортивном зале. Состязания по волейболу, как правило, проводятся только в спортивных залах.

Последнее время технический уровень волейбола для инвалидов сильно вырос. Правила были изменены и дополнены, так что эта игра приближается к игре здоровых людей.

Волейбол требует всесторонней физической подготовки, хороших физических данных, настойчивости.

Как и другие игры, волейбол помогает воспитывать чувство коллективизма, дисциплинированность, честность и другие морально-волевые качества. Применяются два варианта состязаний по волейболу.

Стоячий волейбол. В стоячем волейболе правила судейства в соревнованиях не отличаются от правил международной волейбольной федерации, за исключением формирования команды. Она формируется по специальной классификации и по очкам, команда должна набрать более 13 очков.

Эти требования отражаются в медицинской карте участника. Высота сетки в волейболе стоя – 2,43 м для мужчин.

Сидячий волейбол. Команда для игры в сидячий волейбол имеет численность 12 игроков. В момент игры на площадке находится 6 человек. Играют, сидя на полу без протезов.

Игра начинается с подачи, ее выполняет игрок, ударяя мяч рукой (открытой или зажатой в кулак, можно культией) так, чтобы мяч перелетел через сетку в сторону площадки противника.

Переход осуществляется, как в обычном волейболе. Запрещается ловля мяча, броски или двойные касания различными частями тела.

Участвовать могут не только инвалиды с дефектами опорно- двигательного аппарата, но допускаются и здоровые, не более 1 человека в команде.

Для него ИП – сидя ноги врозь.

Размеры площадки: длина -10 м, ширина -6 м, высота сетки от пола у мужчин 120 см, у женщин 110 см, атакующая линия 1,5 м от центральной линии, разделяющей поле пополам.

В целом занятия ФКСиТ, получившие широкое распространение среди инвалидов, являются завершающим (одним из основных) этапов по реабилитации и особенно важны для инвалидов с дефектами опорно-двигательного аппарата. Занятия ФКСиТ способствуют выработке у них разнообразных компенсаторных движений, более рациональному восстановлению психических и физических возможностей, более быстрому освоению протезно-ортопедических изделий, активному участию в общественно полезном труде и тем самым более полному восстановлению социального статуса.

Лекция 15. Физическая рекреация по месту жительства и отдыха населения

Актуальность задач по массовому развертыванию ОРФК среди населения, как по месту жительства, так и в местах массового отдыха, вызвана возрастанием роли физической культуры, спорта и туризма в духовном и физическом развитии народа, необходимостью эффективного использования свободного времени с целью повышения двигательной деятельности и укрепления здоровья населения. Необходимость широкого вовлечения населения в занятия ОРФК по месту жительства и массового отдыха отвечает все возрастающему росту потребностей в этом самих трудящихся и учащейся молодежи. Об этом свидетельствуют многомиллионное участие людей в специально организованных мероприятиях, а также большое число самостоятельно занимающихся утренней гимнастикой, оздоровительным бегом, катанием на лыжах, туристскими походами выходного дня, выезжающих для активного отдыха в пригородные зоны отдыха.

Среди факторов, способствующих увеличению числа занимающихся по месту жительства и массового отдыха, следует указать широкую доступность и избирательность используемых средств ОРФК в условиях жилого микрорайона, санатория-профилактория, базы отдыха, близость к дому, а также к месту отдыха спортивных сооружений.

Задачами ОРФК по месту жительства и массового отдыха населения являются:

- 1) пропаганда ОРФК;
- 2) привлечение максимального числа трудящихся и учащейся молодежи к систематическим занятиям ОРФК;
- 3) воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни и приобщение к нему;
- 4) реклама форм и видов ОРФК;
- 5) сдача нормативов комплекса «Здоровье»;
- 6) воспитание прикладных навыков и умений;
- 7) идейно-политическое и патриотическое воспитание;
- 8) обмен передовым опытом;
- 9) оценка эффективности проводимых занятий и мероприятий.

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

Управление ОРФК по месту жительства и массового отдыха населения основано на тех же принципах и методах, на которых строится система управления физкультурным движением в целом. Это принципы демократичности, научности, объективности, конкретности, оптимальности, стимулирования, единства массовости физкультурного движения и роста спортивного мастерства, территориально-отраслевого подхода в управлении, сочетания общественных и государственных начал.

Общее руководство ОРФК, в частности, по месту жительства населения, осуществляется управлениями по физической культуре и спорту в тесном контакте

с профсоюзными организациями, спортивными обществами, органами коммунального хозяйства, образования, здравоохранения и др.

В целях координации и руководства ОРФК по месту жительства при соответствующих городских (районных) управлениях по физической культуре и спорту могут быть созданы общественные советы по ОРФК.

Основными задачами советов по ОРФК являются:

— содействие в создании условий для организации и проведения мероприятий по оздоровлению населения средствами физической культуры, а также для организации активного досуга;

организация широкой пропаганды ОРФК;

— осуществление систематического контроля за состоянием работы по ОРФК

Основными формами организации ОРФК по месту жительства являются группы здоровья, спортивные секции, группы по интересам, спартакиады, дни здоровья, спортландии, соревнования, турпоходы, физкультурно-спортивные праздники и др. Они, как правило, организовываются ФОКами, физкультурно-спортивными комплексами- (ФСК), (культурно-спортивными комплексами (КСК), жилищно-эксплуатационными службами (ЖЭС) и др.

В последние годы завоевали широкую популярность различные формы активного отдыха на лоне природы — на базах отдыха предприятий, загородных зонах отдыха, на пляжах и в парках культуры. Их используют не только для проведения отпуска, но и для кратковременного отдыха в конце недели, а также для проведения занятий физическими упражнениями (утренняя гимнастика, бег) в утренние часы перед работой или после рабочей смены.

Такая работа представляет широкие возможности общения в семье и особенно в сфере досуговой деятельности, где она, как в форме активного участия, так и в форме зрелища, является особенно благодатной почвой для общения широких масс населения.

Основными формами ОРФК в местах массового отдыха населения являются:

1) индивидуальные занятия (самостоятельные);

2) групповые занятия под руководством тренера (педагога);

3) массовые физкультурные мероприятия (соревнования, вечера, праздники, показательные выступления и др.).

Необходимым условием достижения оздоровительного эффекта во всех этих формах занятий является: - регулярность занятий, - постепенное повышение нагрузок, - учет индивидуальных особенностей занимающихся, - проведение систематических врачебно-педагогических наблюдений.

Лекция 15. Система оценки уровня физического состояния занимающихся и методика определения эффективности физической рекреации

15.1. Понятие «физическое состояние». Характеристика экспресс-метода и оценка уровня физического состояния по величине максимального потребления кислорода.

15.2. Дозирование физической нагрузки в зависимости от уровня физического состояния занимающихся.

15.3. Определение адаптационного потенциала системы кровообращения по Р.М.Баевскому.

15.4. Распределение занимающихся по медицинским группам по системе Г.Л.Апанасенко.

15.5. Проведение исследований по оценке оздоровительной и экономической эффективности физической рекреации

Физические упражнения приносят пользу, когда нагрузки соответствуют функциональным возможностям организма занимающихся. Поэтому важно знать УФС всех, кто хочет заниматься.

Наиболее доступным для практического использования является экспресс-метод определения УФС без тестов с физическими нагрузками (Е. Пирогова, Л. Иващенко). Суть метода состоит в том, что определяют массу тела, ЧСС, среднее АД. Последнее рассчитывают по формуле:

$$АД_{ср.} = \frac{\text{диастолическое} + \text{пульсовое}}{3}.$$

Пульсовое давление – разница между систолическим (максимальным) и диастолическим (минимальным) давлением.

Затем по формуле определяют УФС:

$$УФС = \frac{700 - 3 \times ЧСС - 2,5 \times АД_{ср.} - 2,7 \times \text{возраст} + 0,28 \times \text{массу}}{350 - 2,6 \times \text{возраст} + 0,21 \times \text{рост}}.$$

Полученные данные соотносят с данными шкалы оценки физического состояния (табл. 26).

Таблица 26 – Шкала оценки УФС (по Е. Пироговой, Л. Иващенко, 1985)

Уровень физического развития	Мужчины	Женщины
Низкий	0,225–0,375	0,157–0,260
Ниже среднего	0,376–0,525	0,261–0,365
Средний	0,526–0,675	0,366–0,475
Выше среднего	0,676–0,825	0,476–0,575
Высокий	0,826 и более	0,576 и более

Для пояснения метода определения УФС приведем пример: Иванов А. П. – 46 лет, ЧСС в покое – 56 уд/мин; АД систолическое – 110 мм рт. ст., АД диастолическое – 70 мм рт. ст.; масса тела – 80 кг, рост – 178 см.

$$\text{Среднее АД равно: } 70 + \frac{110 - 70}{3} = 83 \text{ мм рт. ст.}$$

$$\begin{aligned} УФС &= \frac{700 - 3 \times 56 - 2,5 \times 83 - 2,7 \times 46 + 0,28 \times 80}{350 - 2,6 \times 46 + 0,21 \times 178} = \\ &= \frac{700 - 168 - 207,5 - 124,2 - 22,4}{350 - 119,6 + 37,4} = \frac{222,7}{267,8} = 0,832. \end{aligned}$$

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.

Основные параметры нагрузки (периодичность и длительность занятий, мощность и характер используемых средств) определяются в соответствии с УФС и периодом оздоровительной тренировки. В первые 2-4 недели (подготовительный период) обучения технике выполнения физических упражнений объем и интенсивность должны быть минимальными. Занятия проводятся 3-4 раза в неделю.

В основном периоде для лиц с низким и средним УФС занятия организуют три раза в неделю, с высоким – два. Общая продолжительность занятий у лиц с низким и ниже среднего УФС соответствует 40, со средним, выше среднего и высоким УФС – 30 мин. В каждом занятии 50% времени отводится на развитие выносливости и 50% – на другие двигательные качества.

В основе построения программ занятий лежит принцип переноса физических качеств и «рассеивания нагрузки». В занятия включают 5-10 упражнений, способствующих вовлечению в работу различных групп мышц.

Поскольку различные мышечные группы включаются в работу последовательно, порядок выполнения упражнений таков: Для мышц ног, спины, брюшного пресса, рук и плечевого пояса, затем на улучшение подвижности в суставах конечностей и позвоночника.

Для выбора рациональной дозировки упражнений в начале основного периода занятий проводится максимальный тест (МТ). Суть его состоит в том, что занимающиеся в возрасте до 40 лет выполняют каждое упражнение в максимальном темпе (за 30 с с интервалами для отдыха – 60 с), старше 50 лет – в естественном темпе без ограничения времени. Упражнения выполняют сериями. В одной из серий дозировка упражнений для лиц со средним УФС составляет 40% от максимальной (максимального теста), для лиц с УФС выше среднего и высоким – 50%. Всего выполняют по 2-3 серии упражнений. У людей с низким и ниже среднего УФС длительность выполнения упражнений составляет 2 мин, темп произвольный.

Для лиц старше 40 лет со средним УФС нагрузка составляет 30% от максимального теста, с УФС выше среднего и высоким – 40%. Занимающимся старше 50 лет с низким УФС при переходе от одного упражнения к другому следует выполнять дыхательные упражнения (в период расслабления, в течение 15-30 с).

Повышать физические нагрузки в упражнениях возможно путем:

- 1) выполнения их без перерыва и увеличения величины нагрузки или сопротивления партнера;
- 2) увеличения количества повторений каждого упражнения в пределах отведенного на занятия времени (40% МТ + 1 + 2 и т.д.);
- 3) включения усложненных упражнений.

Определение рациональной дозировки упражнений при самостоятельных и организованных занятиях зависит от их направленности:

1. Физические упражнения используются как средство активного отдыха (ПГ, различные формы занятий по восстановлению работоспособности и т.д.). Особенностью этих упражнений является относительно невысокая интенсивность. При их выполнении ЧСС не должна превышать следующих значений: для мужчин – 155 минус возраст, для женщин – 160 минус возраст.

2. Физические упражнения используются с целью общей и специальной физической подготовки. Они направлены на повышение тренированности организма, расширение его приспособительных возможностей, укрепление ССС и дыхательной системы, профилактику заболеваний, совершенствование двигательных качеств. Применяются в группах оздоровительной направленности, ППФП, секциях атлетической и ритмической гимнастики, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и т.д. В отличие от форм активного отдыха оптимальный эффект достигается при использовании нагрузок более высокой интенсивности (до 60-70% от максимальной).

Определение правильности индивидуальной дозировки тренировочных нагрузок с использованием максимального теста проводится через 2-3 недели от начала занятий и через каждые последующие 8-10 недель тренировок.

При занятиях ФКСиТ в первую очередь оценивают аэробную работоспособность, которая характеризует способность человека выполнять длительную циклическую работу за счет аэробного окисления (при длительном потреблении кислорода) и аэробных источников энергии (К.А. Батурин, Л.И. Литвинова).

Аэробную работоспособность возможно оценить по величине МПК. Величина МПК во многом зависит от функционального состояния ССС. Поэтому оценка показателей ССС позволяет судить об МПК и физической (аэробной) работоспособности человека.

Так как аэробные источники энергии являются основными для жизнедеятельности организма, то их характеристика (по уровню МПК) позволяет оценить функциональные резервы человека, которые особенно проявляются при адаптации к действию стрессовых факторов, в том числе при выполнении физических нагрузок, а также резервы здоровья.

В таблице 26 показано, как физическая (аэробная) подготовленность оценивается по УФС и сопоставляется с величинами МПК.

Пороговая величина МПК, ниже которой увеличивается заболеваемость ССС и смертность, для женщин составляет 35 мл/мин/кг, для мужчин – 42 мл/мин/кг.

Учитывая высокую информативность показателя МПК при обследованиях занимающихся ФКСиТ с целью оценки их физической подготовленности и физической (аэробной) работоспособности, в первую очередь следует использовать те тесты, которые позволяют оценить также и МПК. К таким тестам можно отнести пробу с оценкой индекса PWC170*

Эта проба используется в лабораторных условиях. При ее проведении испытуемого необходимо подвергнуть двум 5-минутным велоэргометрическим нагрузкам разной мощности, разделенным 3-минутными интервалами отдыха при постоянной частоте педалирования, равной 60-70 об/мин.

Таблица 26 – Сравнительная оценка УФС у мужчин различного возраста по величине МПК (мл/кг/мин)

№	УФС	Возраст, лет				
		20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
1	Низкий 1	38	34	30	25	21
	2	25	25	25	25	-
	(очень плохой) 3	32	30	27	23	20
2	Ниже среднего 1	39-43	35-37	31-35	26-31	22-26
	2	25-33	25-30	25-26	26	-
	(плохой) 3	32-37	30-35	27-31	23-28	20-26
3	Средний 1	44-51	40-47	36-43	32-39	27-35
	2	34-42	30-39	26-35	32-39	27-35
	(удовлетворит.) 3	38-44	36-42	32-39	29-36	27-32
4	Выше среднего 1	52-56	48-51	44-47	40-43	36-39
	2	42-51	39-48	35-45	34-43	-
	(хороший) 3	45-52	43-50	40-47	37-45	33-43
5	Высокий 1	57	52	48	44	40
	2	52	50	47	45	-
	(отличный) 3	52	50	47	45	43

Примечание. В таблице приведены средние величины МПК по данным И. Астранда, К. Купера, В. Карпмана.

Во время второй работы мощность нагрузки выше, но ЧСС не должна превышать 170 уд/мин.

ЧСС определяется в течение 30 с в конце каждой 5-минутной нагрузки и пересчитывается на минуту.

(1) PWC_{170} рассчитывается по формуле:

$$PWC_{170} = W_1 + (W_2 - W_1) \times \frac{170 - f_1}{f_2 - f_1},$$

где PWC_{170} – это мощность физической нагрузки на велоэргометре (в ваттах или кгм/мин), при которой достигается ЧСС = 170 уд/мин;

W_1 и W_2 – мощность нагрузки в кгм/мин или ваттах при 1-й и 2-й работе;

f_1 и f_2 – ЧСС при 1-й и 2-й работе.

У женщин, которые не занимаются ФКСиТ, PWC_{170} составляет 450-850 кгм/мин (средняя величина – 640 кгм/мин); у мужчин – 850-1100 кгм/мин (средняя величина – 1000).

При занятиях оздоровительным бегом величина PWC_{170} может увеличиваться вдвое: у женщин – до 1000-1100 кгм/мин, у мужчин – до 1200-1500 кгм/мин. Существует высокий уровень корреляционной связи между значениями МПК и PWC_{170} , что позволяет описать взаимосвязь между этими показателями в виде относительно простых формул.

Так, при занятиях ФКСиТ возможно применить формулу, где МПК – в л/мин, а PWC_{170} – в кгм/мин:

(2) $МПК = 1,7 \times PWC_{170} + 124,0$.

Для определения PWC_{170} требуется велоэргометр или третбан и электрокардиограф (для оценки ЧСС во время работы).

Обычно определение PWC_{170} проводится во врачебно-медицинских диспансерах, РОЦ (можно самостоятельно).

Из многочисленного количества показателей и тестов, описанных в литературе и предлагаемых для оценки уровня здоровья, наиболее приемлемым для практического использования представляется ИФИ системы кровообращения или АП. АП рассчитывается без проведения нагрузочных тестов. Он позволяет дать предварительную количественную оценку уровня здоровья обследуемых и, дополнив его результаты опроса и осмотра, выявить наиболее ослабленных и направить их в группы ЛФК, избежав риска ухудшить их состояние неадекватной нагрузкой при исследовании физической работоспособности¹.

Определение АП системы кровообращения по Р.М. Баевскому и соавт. производится по формуле, включающей показатели АД, ЧСС, возраста, роста и массы тела.

$$\text{АП} = 0,11 \times \text{ЧСС}_{\text{п}} + 0,014 \times \text{АД}_{\text{сис.т.}} + 0,008 \times \text{АД}_{\text{диаст.т.}} + \\ + 0,009 \times \text{вес} - 0,009 \times \text{рост} + 0,014 \times \text{возраст} - 0,27,$$

где АП – адаптационный потенциал системы кровообращения;

ЧСС_п – частота сердечных сокращений в относительном покое;

АП можно рассчитывать и по таблицам, предложенным авторами.

Значение АП находится в пределах от 1,50 до 4,50 условных единиц. Чем выше величины 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-3,10-3,60 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 3,60 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 1,50 балла. Он, как правило, низкий при гипотонических состояниях, требующих определенных врачебных рекомендаций.

АП менее 1,50 усл. ед. встречается чаще всего у молодых лиц астенического телосложения при выраженной гипотонии. АП более 3,60 усл. ед. – у пожилых лиц с избыточной массой тела и высоким АД.

Сопоставив характеристику групп в зависимости от величины АП и медицинских групп здоровья, описанных выше, можно считать логичным отнесение

¹ Дацинский А.К. Методы оценки уровня здоровья и эффективности физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого возраста: метод, пособие. – Минск: РУМЦФВН, 1999. – С. 12-15,30-34.

(включение) обследованных лиц, имеющих АП в пределах 1,50-2,59 усл. ед., в первую медицинскую группу с разрешением нагрузок в анаэробном режиме. Лиц, имеющих АП 2,60-3,09 и 3,10-3,60 усл. ед., можно включить соответственно в подгруппы 2-А и 2-Б второй медицинской группы, а при величине АП более 3,60 усл. ед.- в третью медгруппу, то есть в группу ЛФК, цель занятий в которой, в основном, улучшение периферического кровообращения дыхательной гимнастикой и упражнениями малой и средней интенсивности, а также улучшение и поддержание подвижности в суставах упражнениями в медленном темпе с максимальной амплитудой в облегченном исходном положении.

На следующем этапе обследования целесообразно использовать систему экспресс-оценки уровня физического здоровья, предложенную Г.Л. Апанасенко и соавт. Система (табл. 27) позволяет уточнить правильность определения медицинской группы для тех, у кого АП менее 3,60 усл. ед., поскольку в этой системе помимо информации, закладываемой в формулу АП, учитывается скорость восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (проба Мартинэ, выполняется под метроном), а также жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и сила мышц кисти ведущей руки.

При оценке по этой системе «уровень физического здоровья высокий» (17 баллов и более) обследуемого можно с уверенностью включить в 1-ю медицинскую группу, так как по наблюдениям Г.Л. Апанасенко и соавт. у людей с такой оценкой не отмечено никаких хронических заболеваний и общая физическая работоспособность у них на уровне МПК, равного 42 мл/кг/мин. Такой уровень потребления кислорода развивается в условиях преодоления бегом расстояния в 3 км за 14 мин. При таком уровне здоровья человек наиболее устойчив ко всем болезнетворным факторам.

Обследуемых, получивших по системе Г. Апанасенко оценку «средний» и «ниже среднего», предположительно следует отнести соответственно в подгруппы 2-А и 2-Б второй медицинской группы, а при оценке «низкий» – в третью медгруппу для занятий по программам ЛФК.

При оценке «выше среднего» и при наличии по данным опроса признаков устойчивой симпатикотонии (высокая ЧСС, медленное восстановление, устойчивое повышение АД) после эмоциональных и физических нагрузок обследуемого целесообразно ориентировать на режим занятий, соответствующий медгруппе 2-А, при нормотонической реакции на нагрузку – по режиму 1-й медгруппы.

Таблица 27 – Экспресс-оценка уровня физического здоровья (по Г. Л. Апанасенко, 1987)

Оценка	Мужчины					Женщины				
	I	II	III	IV	V	I	II	III	IV	V
Показатели	низкий	ниже средн.	средний	выше средн.	высокий	низкий	ниже средн.	средний	выше средн.	высокий
масса тела/рост, см	501	451–500	450 и менее	–	–	451	351–450	350 и менее	–	–
баллы (индекс Кетле)	–2	–1	0	–	–	–2	–1	0	–	–
ЖЕЛ/масса тела, мл/кг	<50	51–55	56–60	61–65	>66	<40	41–45	46–50	51–56	>56
баллы (жизнен. индекс)	0	1	2	4	5	0	1	2	4	5

динамометрия кисти/масса тела	<60	61–65	66–70	71–80	>80	<40	41–50	51–55	56–60	61
ЧСС × АД _{сис.} /100	>111	95–110	85–94	70–84	<69	>111	95–100	85–94	70–84	<69
баллы (индекс Робинсона)	–2	0	2	3	4	–2	0	2	3	1
время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с	>3	2–3	1.30–	1.0–	<59	<3	2–3	1.30–	1.0–	59
баллы (проба Мартино)	–2	1	1–59 3	1.29 5	7	–2	1	1–59 3	1.29 5	7
общая оценка уровня здоровья, сумма баллов	<4	5–9	10–13	14–16	17–21	4	<5–9	10–13	14–16	17–21
рекомендуется тренировка при ЧСС, уд/мин	менее 100	100–110	–120	«130	>140	менее 100	100–110	«120	«130	>140