

22 декабря 2010 г.: в ред. Закона Респ. Беларусь от 26.05.2012 г. // Нац. правовой портал Респ. Беларусь. – Режим доступа: <http://www.pravo.by/document/?guid=3871&p0=hk1100243>. – Дата доступа: 21.02.2019.

2. Об организации в 2018/2019 учебном году образовательного процесса при изучении учебных предметов и проведении факультативных занятий при реализации образовательных программ общего среднего образования работе [Электронный ресурс]: ИМП Мин. Обр. Респ. Беларусь от 13 июля 2018 г. // Нац. образовательный портал Респ. Беларусь. – Режим доступа: <https://adu.by/ru/homepage/obrazovatelnyj-protsess-2018-2019-uchebnyj-god/2172-instruktivno-metodicheskie-pisma-2.html>. – Дата доступа: 20.02.2019.

3. Организация физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях образования в шестой день школьной недели [Электронный ресурс]: метод. рекомендации // Учреждение «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов». – Режим доступа: [http://www.sporteducation.by/img/file/mp/mr\\_organizasij\\_fizkulturno-ozdorovitelnoi\\_raboti.pdf](http://www.sporteducation.by/img/file/mp/mr_organizasij_fizkulturno-ozdorovitelnoi_raboti.pdf). – Дата доступа: 20.02.2019.

4. Кугот, К. В. Ориентирование спортивное: уч. программа факульт. занятий для V–XI классов учреждений общ. сред. образования с бел. и рус. яз. обучения [Электронный ресурс] / К. В. Кугот, О. Л. Ермоленко // Нац. образовательный портал Респ. Беларусь. – Режим доступа: <https://adu.by/ru/homepage/obrazovatelnyj-protsess-2018-2019-uchebnyj-god/202-uchebnye-predmety-v-xi-klassy/1295-fizicheskaya-kultura-i-zdorove.html>. – Дата доступа: 18.02.2019.

5. Гришанова, Н. В. Зеленый стадион: уч. программа факульт. занятий для V–XI классов учреждений общ. сред. образования с бел. и рус. яз. обучения [Электронный ресурс] / Н. В. Гришанова, И. В. Григоревич, Э. С. Ародь // Нац. образовательный портал Респ. Беларусь. – Режим доступа: <https://adu.by/ru/homepage/obrazovatelnyj-protsess-2018-2019-uchebnyj-god/202-uchebnye-predmety-v-xi-klassy/1295-fizicheskaya-kultura-i-zdorove.html>. – Дата доступа: 18.02.2019.

УДК 796.015.59

*Догилева А.А.,*

*Борисевич А.Н.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республике Беларусь, Минск

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ИРЛАНДИИ

*Dogileva A.A.,*

*Borisevich A.N.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## THE NATIONAL GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY FOR IRELAND

ABSTRACT. The article deals with the guidelines on the development of physical culture in Ireland.

KEYWORDS: health; moderate physical activity; vigorous physical activity; aerobic physical activity; muscle strengthening; bone strengthening.

АННОТАЦИЯ. В статье рассмотрен пример рекомендаций по развитию физической культуры в Ирландии.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: здоровье; умеренная физическая активность; интенсивная физическая активность; аэробная физическая активность; укрепление мышц; укрепление костей.

Проблемы малоподвижного образа жизни и недостаточной физической активности являются большой проблемой в нашем мире, которая привела к разработке национальных программ по внедрению физической культуры в различных странах. Опыт подобных разработок полезно исследовать, перенимать лучшие методы, преломлять в свете национальных особенностей и традиций. В этой статье мы рассмотрим пример рекомендаций по развитию физической культуры в Ирландии.

Исполнительный директор Службы здравоохранения и Министерство здравоохранения по делам детей подготовили национальные программы по физической культуре для Ирландии в поддержку поощрения физической активности в этой стране. Эти рекомендации направлены на то, чтобы подчеркнуть важность физической активности для здоровья всех ирландцев, а также классифицировать физическую активность, необходимую для всех людей с учетом их кондиций и способностей, разделив их на возрастные группы.

Направления развития физической культуры в Ирландии были учтены при разработке национальной политики в области здравоохранения, образования, окружающей среды, спорта и транспорта, в рамках которого и создавалось Руководство по развитию физической культуры в стране. По данным Всемирной организации здравоохранения, физическая культура «позитивно взаимодействует со стратегиями улучшения рациона питания, препятствует употреблению табака, алкоголя и наркотиков, помогает уменьшить насилие, повышает функциональный потенциал и способствует социальному взаимодействию и интеграции» (ВОЗ, 2003).

В соответствии с принципами национальной политики Руководство адресовано всем, кто участвует в укреплении здоровья и физической активности в Ирландии, включая:

- работников в сфере пропаганды здорового образа жизни и общественного здравоохранения;
- медицинских работников, таких как семейные врачи, физиотерапевты, медсестры, диетологи и другие работники здравоохранения;
- учителей и других педагогических работников в области дошкольного, начального, среднего и третьего уровня образования;
- сотрудников партнерских спортивных организаций, спортивных инструкторов, тренеров, медицинских и фитнес-инструкторов;
- тренеров и волонтеров клубов;
- лидеров молодежных и детских клубов и др.

Основная идея Руководства заключается в том, что для здоровья человека заниматься физической деятельностью, как и любой деятельностью лучше, чем ничего не делать. Руководство, как сказано выше, включает рекомендации для трех возрастных

групп, и в частности для детей и молодежи, взрослых и пожилых людей. Собраны также рекомендации для инвалидов.

Руководство разъясняет, почему важно поощрять физическую активность: регулярные занятия физическими упражнениями являются ключом к получению здоровья. Исследования также показывают, что немногие ирландцы принимают участие в регулярной физической активности. Люди используют автомобильный транспорт, сидят за компьютером больше, чем когда-либо, а технический прогресс приводит к тому, что наша жизнь становится все менее активной.

Проведенное в стране исследование образа жизни и питания (SLÁN) 2007 года показало, что только 41 % взрослых ирландцев принимали участие в умеренной или интенсивной физической активности в течение 20 минут три или более раз в неделю. За последние десять лет этот уровень активности практически не изменился – 40 % в 2002 году по сравнению с 38 % в 1998 году.

Хотя многие люди думают о здоровье в контексте болезней, здоровье является понятием позитивным, которое комплексно охватывает физическое, психическое и социальное благополучие (Департамент здравоохранения и по делам детей, 2000). Физическая активность полезна для каждого аспекта вашего здоровья.

Регулярная физическая активность снижает риск хронических заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца (ИБС), диабет II типа, инсульт, рак, остеопороз и депрессия. Для пожилых людей регулярная физическая активность снижает риск падений и травм. Чем активнее люди становитесь, тем чаще и дольше снижается риск хронических заболеваний.

Детям и молодежи (в возрасте от 2 до 18 лет) Руководство рекомендует активность от умеренного до интенсивного уровня по крайней мере 60 минут каждый день, включая упражнения на укрепление мышц, гибкость и укрепление костей не менее 3 раз в неделю. Умеренная и энергичная активность воздействует на сердце, заставляя его биться быстрее обычного, и воздействует на дыхание, которое становится тяжелее обычного.

Умеренная и энергичная физическая деятельность включает в себя все: от занятий спортом, уроков физического воспитания и формальных упражнений до активной игры и других физических действий, таких как танцы, плавание или скейтбординг. Он также включает в себя повседневные мероприятия, такие как ходьба и езда на велосипеде.

Рекомендации для взрослых (в возрасте от 18 до 64 лет) предлагают заниматься физической активностью не менее 30 минут в день, включая умеренную активность 5 дней в неделю (или 150 минут в неделю). Каждый взрослый должен быть активным. Некоторая физическая активность лучше, чем ничего. Чем больше физической работы человек выполняет, тем лучше для него здоровья. Умеренная и энергичная активность воздействуют на организм человека. Работа в умеренном режиме вызывает увеличение дыхания и частоту сердечных сокращений, а также вызывает легкое потоотделение. Работа в энергичном режиме вызывает тяжелое дыхание, из-за которого человек не может вести разговор, ускоряется ритм работы сердца и повышается потоотделение, ослабевает концентрация.

Примерами умеренной активности служат такие упражнения, как прогулки быстрым шагом, работа в саду, плавание средней интенсивности, водная аэробика, ве-

лоспорт, теннис, бальные танцы. Примерами интенсивной активности являются бег, активные виды спорта, такие как футбол или сквош, аэробика, быстрая езда на велосипеде или гребля, плавание, теннис, танцы, такие как, хип-хоп, сальса, ирландские танцы и т. д.

Пожилым людям (65 лет и старше) рекомендуется по крайней мере 30 минут в день активности средней интенсивности пять дней в неделю или 150 минут в неделю. Рекомендуется сосредоточиться на аэробной активности, укреплении мышц и балансе. Каждый пожилой человек должен быть активным. Пожилые люди также должны включать в свою повседневную жизнь умеренную и энергичную активность.

Каждый человек должен включать физическую активность в свою повседневную жизнь. Но Руководство предостерегает пожилых людей от чрезмерных нагрузок: «Не нужно делать все и сразу. Будет достаточно всего лишь 30 минут физической активности в день». Для детей все виды физической активности, должны выполняться не менее 60 минут в день. Особо подчеркивается, что игры и забавы важны, а занятия спортом и физической культурой должны приносить удовольствие, прививая детям и подросткам стремление к здоровому образу жизни и физической активности на всю жизнь.

1. The National Guidelines on Physical Activity for Ireland. – The Department of Health and Children; The Health Service Executive. – 2009.

УДК 796

*Домрачёва Е.Ю.,  
Орсаев К.З.*

Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Путилина  
Российская Федерация, Белгород

## **ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ИГРЫ «ЛАЗЕРТАГ» ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ НАВЫКОВ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Domracheva E.Yu.,  
Orsaev K.Z.*

I.D. Putilin Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Russian Federation, Belgorod

## **PERSPECTIVES OF THE USE OF THE ENTERTAINING GAME LASERTAG TO IMPROVE THE FIRING SKILLS**

**ABSTRACT.** The article analyzes the prospects for the use of the entertaining game Lasertag in order to improve the firing skills. A retrospective study of the laser tag appearance has been conducted, as well as its differences from the traditional airsoft game.

**KEYWORDS:** fire training; laser tag; skills training.