



**Уральский
федеральный
университет**

имени первого Президента
России Б.Н.Ельцина

**Институт физической
культуры, спорта и
молодежной политики**

Л. А. БОЯРСКАЯ

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Учебное пособие

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УРАЛЬСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ПЕРВОГО ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ Б. Н. ЕЛЬЦИНА

Л. А. Боярская

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Учебное пособие

Рекомендовано методическим советом УрФУ для студентов,
обучающихся по программе бакалавриата
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Екатеринбург
Издательство Уральского университета
2017

ББК Ч510я73-1
Б869

Р е ц е н з е н т ы:

Е. П. Артеменко, доктор педагогических наук, доцент,
заведующая кафедрой физических средств реабилитации
Башкирского института физической культуры –
филиала Уральского государственного университета физической культуры;

Л. В. Харченко, кандидат педагогических наук,
доцент, заведующая кафедрой адаптивной физической культуры
Омского государственного университета

Н а у ч н ы й р е д а к т о р

В. Н. Люберцев, кандидат биологических наук, профессор
кафедры теории физической культуры УрФУ

Боярская, Л. А.

Б869 Методика и организация физкультурно-оздоровительной
работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская ; [науч. ред. В. Н. Лю-
берцев] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал.
федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.

ISBN 978-5-7996-2157-5

В учебном пособии рассматриваются методические и организацион-
ные основы физкультурно-оздоровительной работы среди различных катего-
рий населения. Раскрыты понятия, закономерности, принципы, формы оздоро-
вительной физической культуры. Приведены вопросы для самоконтроля.

Пособие рекомендовано для студентов, аспирантов, преподавателей вузов
(факультетов) физической культуры.

ББК Ч510я73-1

ПРЕДИСЛОВИЕ

Здоровье человека является социально значимым феноменом, по уровню и состоянию которого судят о благополучии общества. Чем выше уровень культуры здоровья всего общества, тем выше уровень культуры здорового образа жизни каждого человека.

Сегодня все очевиднее прослеживается тревожная тенденция ухудшения состояния здоровья детей и подростков, студенческой молодежи, взрослого населения. Около 90 % детей дошкольного и школьного возраста имеют отклонения в состоянии физического и психического здоровья. Более 70 % процентов студентов нуждаются в стационарном лечении, 85 % учителей имеют хронические заболевания.

Ухудшение состояния здоровья происходит на фоне низкой двигательной активности, гиподинамия среди детского и взрослого населения России достигла 80 %. Увеличение распространения среди молодежи курения, употребления алкоголя и наркотиков, увлечение компьютерными играми, недостаточная двигательная активность свидетельствуют о низком уровне культуры здоровья, а также о неэффективности существующих форм физического воспитания как в организованных коллективах, так и в семье.

Главным источником развития и укрепления ресурсов здоровья человека является систематическая двигательная активность на протяжении всей жизни человека. Именно физическое воспитание, предмет «Физическая культура» в образовательных учреждениях призваны формировать у человека потребность в укреплении здоровья, систематических занятиях физической культурой и спортом.

Однако современная система физического воспитания в процессе своего развития и совершенствования обнаруживает ряд противоречий¹. Главными из них являются:

- противоречие между ведущими ценностями здорового образа жизни и отсутствием мотивированной потребности большин-

¹ См.: *Трещова О. Л.* Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания : автореф. дис. ... докт. пед. наук. Омск : СибГУФК, 2003. С. 5.

ства населения в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

- несоответствие провозглашаемых целей физического воспитания и реальных возможностей их осуществления для каждого отдельного человека;

- наличие в государственном образовательном стандарте по физической культуре содержательной линии «Оздоровительные системы физических упражнений» и недостаток научно обоснованных рекомендаций по содержанию и методике обучения навыкам оздоровительной деятельности;

- необходимость комплексного формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) и неразработанность методологии обучения основам ЗОЖ.

Поэтому при решении задач, связанных с формированием культуры здоровья личности на различных этапах возрастного развития, является целесообразным обращение к системе физического воспитания, охватывающей различные образовательные учреждения и виды образования, в рамках которых можно решать задачи обучения, воспитания и развития детей, молодежи, взрослого населения в аспекте приобщения их к здоровому образу жизни, формирования мотивации здоровья, обучения навыкам физкультурно-оздоровительной деятельности.

В последнее время в России возникает социальный феномен, выражающийся в заинтересованности людей в сохранении и укреплении своего здоровья как основы активного долголетия, материального благополучия, успехов в профессиональной деятельности. Несмотря на то что с каждым годом все больше людей посещают фитнес-клубы, бассейны и другие спортивные сооружения, регулярные занятия физической культурой и спортом среди различных категорий населения, к сожалению, еще не приобрели черты устойчивой и целостной системы поведения.

1. РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

1.1. Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой

Забота о здоровье и его укрепление является естественной потребностью культурного человека, неотъемлемым элементом его жизнедеятельности.

З д о р о в ь е – комплексное и вместе с тем целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции².

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

З д о р о в ы й о б р а з ж и з н и есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Таким образом, здоровый образ жизни – поведение индивида, при котором он не позволяет себе ничего такого, что могло бы нанести вред его здоровью, и старается сделать все для повышения своего физического и психического здоровья.

Важнейшее значение в общей культуре отводится культуре здоровья как общечеловеческой ценности.

² См.: Бишаева А. А., Малков В. В. Физическая культура : учеб. М. : КНОРУС, 2016. С. 121.

Культура здоровья – это часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.

Культура здоровья личности характеризуется жизненными позициями человека (наличием позитивных целей и ценностей); грамотным и осмысленным отношением к своему здоровью, природе и обществу; организацией здорового образа жизни, позволяющего активно регулировать состояние человека с учетом индивидуальных особенностей организма, реализовывать программы самосохранения, самореализации, саморазвития, приводящие к гармоничному единству всех компонентов здоровья и целостному развитию личности³.

Процесс формирования культуры здоровья личности осуществляется в первую очередь в системе образования и неразрывно связан с методологией обучения основам здорового образа жизни. В то же время существующая система образования нередко приводит к ухудшению состояния здоровья детей и молодежи. Интенсификация учебного процесса, увлечение компьютерными играми, недостаток возможностей для занятий физической культурой и спортом – главные причины гиподинамии школьников и студентов. Кроме того, большинство руководителей и педагогов образовательных учреждений слабо владеют специальными знаниями и умениями диагностики состояния здоровья, организации физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях. В связи с этим одной из приоритетных задач модернизации образования должно стать сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса, формирование у них ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Культура здоровья с позиции системно-структурного подхода представляет собой целостную систему взаимодействия следующих факторов: системообразующих, системонаполняющих и системообуславливающих⁴.

Системообразующими факторами являются состояние индивидуального здоровья человека в его динамике и практико-ориен-

³ См.: *Трещова О. Л.* Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания. С. 14.

⁴ См.: Там же. С. 16–19.

тированный здоровый образ жизни. При этом критерии состояния здоровья следует рассматривать с позиции повышения или сохранения его количественного и качественного потенциала как при относительно высоком уровне здоровья, так и при наличии каких-либо отклонений, физических дефектов, тех или иных заболеваний.

Системонаполняющими компонентами культуры здоровья являются духовно-нравственные ценности (в том числе ценности здоровья и ЗОЖ) и менталитет здорового стиля жизни; валеологическая грамотность (знание причин и механизмов формирования здоровья, организации ЗОЖ, навыки оздоровительной деятельности); оздоровительные технологии, направленные на физическое и психическое совершенствование личности.

Системообуславливающие факторы формирования культуры здоровья носят объективный и субъективный характер. К числу объективных можно отнести социальные и биологические факторы. Социальными факторами являются уровень социально-экономического развития общества; материальное благополучие граждан и уровень их жизни; государственная политика в области охраны здоровья; наличие моды на здоровье, задаваемой государственными и общественными структурами; развитие системы образования, здравоохранения, физического воспитания и др.

К биологическим системообуславливающим факторам культуры здоровья личности можно отнести генетически обусловленные и приобретенные предпосылки физического и психического развития личности, возрастные особенности и гетерохронность психофизиологических функций организма, условия существования индивида в конкретной экосистеме. Наиболее значимыми субъективными факторами являются мотивация на здоровье и здоровый образ жизни; наличие волевых качеств, необходимых для проявления активности личности; стремление к самосовершенствованию и самореализации; преодоление собственной инертности по отношению к здоровью и здоровому образу жизни.

Выделяют следующие компоненты культуры здоровья личности:

- мотивационно-личностный компонент – включает совокупность норм и ценностей, обеспечивающих представление о роли

и месте культуры здоровья в системе социальных отношений; развитие мотивации здорового образа жизни и повышения уровня здоровья; совершенствование свойств и качеств личности, обеспечивающих активную жизненную позицию по отношению к здоровью;

- когнитивный компонент – представляет собой целостную практико-ориентированную систему валеологических знаний и умений физического и психического саморазвития;

- деятельностный компонент – обеспечивает достижение определенного уровня здоровья через личностно-значимый и индивидуально-ориентированный здоровый образ жизни.

Обеспечение единства и взаимосвязи биологического и социального развития определяет роль физической культуры в формировании культуры здоровья с помощью решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Многофункциональный характер физической культуры проявляется в том, что она направлена на развитие физических, эстетических и духовно-нравственных качеств личности; организацию общественно-полезной деятельности, здорового досуга, профилактику заболеваний, рекреацию и реабилитацию с использованием двигательной активности.

Важным аспектом физического воспитания является целенаправленное формирование осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях мотивации здорового образа жизни, устойчивой привычки постоянно заботиться о своем здоровье; привитие навыков организации режима повседневной физической активности. Подлинная культура физической активности упорядочивает поведение человека, воспитывает чувство ответственности, организует и дисциплинирует личность. В этом смысле систематическая двигательная активность является основой культуры здоровья личности, ее базовым компонентом.

Несмотря на то что физическая культура имеет важное значение при формировании культуры здоровья личности, современная система образования не в полной мере использует ее потенциал в процессе оздоровления населения, что обусловлено рядом причин. В числе таких причин – отсутствие интеграции общего и физкультурного образования; недостаточное использование межпред-

метных связей в процессе изучения знаний о здоровье человека; слабая мотивация на здоровый образ жизни участников образовательного процесса и в первую очередь педагогов, которые сами должны быть образцом культуры здоровья и на личном примере делать ее достоянием своих учеников. В этом отношении большое значение имеет переориентация современной образовательной системы физического воспитания с утилитарно-двигательного направления на воспитание культуры здоровья личности через формирование мотивации к здоровому образу жизни, потребности в регулярных активных занятиях физической культурой и спортом; освоение специальных знаний, умений и навыков оздоровительных физических упражнений во взаимосвязи с другими средствами оздоровления. Однако в теории и практике физической культуры долгое время этот тезис носил декларативный характер и преимущество отдавалось развитию физических качеств и формированию спортивных и прикладных двигательных умений и навыков⁵.

Таким образом, системный подход к культуре здоровья позволяет считать физическую культуру системообразующим фактором здорового образа жизни, являющимся фундаментом индивидуального здоровья человека, процесса самосовершенствования и самореализации личности.

Рассматривая взаимосвязь культуры здоровья с различными компонентами физической культуры и видами физкультурно-спортивной деятельности, следует отметить наиболее гармоничную взаимосвязь сферы оздоровительной физической культуры и массового спорта и противоречивость этой связи в сфере спорта высших достижений. Однако при всей очевидной значимости физической культуры для формирования личностной культуры здоровья остается нерешенной проблема содержательного и процессуального наполнения культуры здоровья личности, методов и принципов ее формирования в образовательной системе физического воспитания различных возрастных групп населения.

⁵ См.: *Трещова О. Л.* Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания. С. 18.

1.2. Общая характеристика оздоровительной физической культуры

1.2.1. Оздоровительная направленность как важный принцип системы физического воспитания

Суть принципа оздоровительной направленности физических упражнений заключается в том, что физическая культура должна содействовать сохранению и укреплению здоровья, повышению адаптационных возможностей.

Известно, что оптимальная двигательная активность в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в профилактике многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни. Занятия физическими упражнениями обеспечивают адаптацию сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к условиям мышечной деятельности, сокращают длительность функционального восстановления после сдвигов, вызванных физической нагрузкой, активизируют и совершенствуют обмен веществ, улучшают деятельность центральной нервной системы.

Регулярные занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на деятельность органов пищеварения и выделения, так как улучшается перистальтика желудка и кишечника, повышается их секреторная функция, укрепляются мышцы брюшного пресса. Кроме оздоровительного эффекта физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на человека: повышаются умственная и физическая работоспособность, уровень развития двигательных качеств, формируются и совершенствуются жизненно важные двигательные умения и навыки (плавание, ходьба на лыжах и др.).

Таким образом, двигательная активность и физические нагрузки вызывают ряд эффектов, ведущих к совершенствованию адаптационно-регуляторных механизмов:

1) экономизирующий эффект (уменьшение кислородной стоимости работы, более экономная деятельность сердца и др.);

2) антигипоксический эффект (улучшение кровоснабжения тканей, широкий диапазон легочной вентиляции, увеличение числа митохондрий и др.);

3) антистрессовый эффект (повышение устойчивости гипоталамо-гипофизарной системы к неблагоприятным факторам внешней среды и др.);

4) генорегуляторный эффект (активация синтеза многих белков, гипертрофия клетки и др.);

5) психоэнергетизирующий эффект (рост умственной работоспособности, преобладание положительных эмоций и др.)⁶.

Весь этот комплекс эффектов повышает надежность и устойчивость организма к средовым воздействиям, улучшает функции вегетативных систем организма, укрепляет иммунитет, предупреждает преждевременное старение и способствует увеличению продолжительности жизни. Оздоровительное, лечебное и тренирующее влияние физических упражнений на организм становится более эффективным, если они правильно сочетаются с закаливающими мероприятиями, соблюдением санитарно-гигиенических норм, правильным питанием, дополнительными процедурами (массажем, физиолечением).

Чтобы физическая культура оказывала положительное влияние на здоровье человека, необходимо соблюдать следующие правила⁷:

1) средства и методы физического воспитания должны применяться с учетом научной обоснованности их оздоровительной ценности;

2) физические нагрузки необходимо подбирать в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся (пол, возраст, состояние здоровья, профессиональная деятельность и т. д.);

3) в процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля. Периодичность и содержание врачебно-педагогического контроля зависят от состояния здоровья,

⁶ См.: *Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Издат. центр «Академия», 2002. С. 439.

⁷ См.: Там же. С. 431.

величины физической нагрузки, используемых средств и методов физического воспитания, режима двигательной активности.

Соблюдая принцип оздоровительной направленности, специалисты по физической культуре и спорту должны так организовать физическое воспитание, чтобы оно выполняло одновременно и профилактическую, и развивающую функции. Это значит, что с помощью физических упражнений необходимо компенсировать недостаток двигательной активности (гиподинамию), возникающий в условиях современной жизни; предупреждать развитие заболеваний, связанных с учебной и профессиональной деятельностью; совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость повреждающим воздействиям факторов окружающей среды.

1.2.2. Понятие и виды оздоровительной физической культуры

Оздоровительная физическая культура – разновидность физической культуры, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям факторов внешней среды, создание оптимального фона для жизнедеятельности человека, продление активного долголетия и т. д. Занятия оздоровительной физической культурой не ставят задачу достижения высоких спортивных результатов или лечения болезней (как в лечебной физической культуре (ЛФК)) и доступны всем практически здоровым людям.

В оздоровительной физической культуре можно выделить как минимум три аспекта: деятельностный, предметно-ценностный и результативный⁸.

⁸ См.: Угнивенко В. И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. URL: http://v-ugnivenko.ru/FOT_lec.1.htm (дата обращения: 25.10.2016).

Оздоровительная физическая культура (как род деятельности) – это организованная двигательная активность, направленная на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта с использованием физических упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность так же важна, как трудовая или учебная. Именно она, являясь одной из форм человеческой деятельности, обеспечивает улучшение физического состояния и здоровья, способствует продлению жизни.

Оздоровительная физическая культура как совокупность предметных ценностей представлена материальными и духовными ценностями, которые созданы для обеспечения эффективной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это 1) сведения об оздоровительных возможностях занятий физическими упражнениями; 2) методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности и здорового образа жизни; 3) необходимое материально-техническое оснащение физкультурно-оздоровительной деятельности; 4) формирование интереса и потребности в занятиях физической культурой.

Оздоровительная физическая культура как результат деятельности характеризуется совокупностью полезных результатов ее использования. Это

- 1) профилактика гипокинезии и гиподинамии за счет увеличения жизненно необходимого объема движения и физических нагрузок;
- 2) достижение стабильно высокого уровня здоровья, максимального продления эффективной жизнедеятельности;
- 3) совершенствование основных жизнеобеспечивающих функций и систем организма;
- 4) повышение устойчивости организма к инфекционным заболеваниям и вредным воздействиям факторов внешней среды;
- 5) улучшение психоэмоционального состояния;
- 6) достижение высокого уровня физической подготовленности;
- 7) приобретение прикладных двигательных умений и навыков;
- 8) удовлетворение потребности в движении во время активного отдыха и развлечения;

- 9) коррекция фигуры и массы тела;
- 10) повышение умственной работоспособности.

В системе оздоровительной физической культуры (ОФК) выделяют следующие виды:

- 1) гигиеническую;
- 2) оздоровительно-рекреативную;
- 3) оздоровительно-реабилитационную;
- 4) спортивно-реабилитационную.

Г и г и е н и ч е с к а я ф и з и ч е с к а я к у л ь т у р а – это различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками). Ее основная функция – оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха.

О з д о р о в и т е л ь н о - р е к р е а т и в н а я ф и з и ч е с к а я к у л ь т у р а – разновидность физической культуры, направленная на отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований, с использованием физических упражнений.

Рекреация – это объективно существующее социальное явление, основным содержанием которого являются отдых, развлечение, восстановление сил, усвоение и расширение своих двигательных и культурно-познавательных возможностей.

Функции рекреации:

- оздоровительная (сохранение и укрепление здоровья);
- социально-профилактическая (тесно взаимосвязана с организацией здорового досуга и предупреждением появления таких асоциальных привычек, как алкоголизм, курение, наркомания, пустое времяпрепровождение);
- оптимизирующая (совершенствование физических качеств, формирование телосложения, совершенствование функциональных систем организма);
- педагогическая (проявляется в совместных занятиях родителей и детей);

- эстетическая (занятия физической рекреацией на природе способствуют формированию эстетических чувств);
- социально-генетическая (механизм усвоения социально-исторического опыта);
- творчески атрибутивная (позволяет рассматривать функцию рекреации в развитии и совершенствовании);
- системно-функциональная (раскрывающая физическую рекреацию как функцию конкретной социальной системы);
- аксиологическая (ценностно-ориентировочная);
- коммуникативная (важное средство неформального общения людей).

Основными средствами двигательной рекреации являются гимнастические упражнения, бег и ходьба, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, подвижные и спортивные игры, различные виды туризма (пеший, водный, велосипедный) и аэробики (фитнес-аэробика, оздоровительная и т. д.). По количеству занимающихся рекреационные занятия могут быть индивидуальными и групповыми (семья, группа по интересам и т. д.).

О з д о р о в и т е л ь н о - р е а б и л и т а ц и о н н а я ф и з и ч е с к а я к у л ь т у р а – это специально направленное использование физических упражнений в качестве средства лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

Данное направление ОФК реализуется на занятиях лечебной или адаптивной физической культурой. Общее представление о лечении с помощью физических упражнений основывается на факте оздоровления организма, обусловленного улучшением кровоснабжения и обеспечением доступа кислорода как к поврежденным, так и к здоровым тканям, повышением мышечного тонуса, улучшением трофики тканей. В зависимости от возраста занимающихся восстановление происходит в одних случаях за счет нормализации функций и систем организма, в других – за счет преимущественного развития компенсаторных механизмов. В оздоровительно-реабилитационной физической культуре значительно возрастает

роль таких методических принципов, как принцип индивидуализации и постепенного повышения нагрузок.

Оздоровительно-реабилитационное направление включает следующие формы:

1) группы лечебной физической культуры, адаптивной физической культуры (АФК) или физической реабилитации при диспансерах, больницах;

2) группы здоровья в коллективах физической культуры на предприятиях и в организациях, по месту жительства, в физкультурно-спортивных комплексах и т. д.;

3) самостоятельные занятия.

В рамках АФК широко используются лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег, занятия на тренажерах и т. п. Определены двигательные режимы (щадящий, тонизирующий, тренирующий), разработаны организационно-методические формы занятий (урочные, индивидуальные, групповые).

Занятия в группах здоровья носят как общеоздоровительный характер для лиц, не имеющих серьезных отклонений в состоянии здоровья, так и специально направленный с учетом специфики заболевания. Основными средствами занятий являются легкодозированные по нагрузке упражнения основной гимнастики, плавания, легкой атлетики. Лучший оздоровительный и тренирующий эффект достигается при комплексном использовании разнообразных упражнений. Занятия проводятся по специально разработанным программам под руководством инструктора и под наблюдением врача. Индивидуальные занятия реабилитационного типа могут также носить как общеоздоровительный, так и специально направленный характер, они способствуют укреплению наиболее слабых функций и систем организма. Например, при функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной системы целесообразно широко использовать физические упражнения аэробного характера (бег, плавание, езда на велосипеде и др.).

При самостоятельных занятиях, без непосредственного медицинского контроля, максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) во время нагрузок не должна превышать 130 уд/мин для людей моложе 50 лет и 120 уд/мин для лиц старше 50 лет.

В рамках оздоровительно-реабилитационной физической культуры в нашей стране активно развивается кинезиотерапия (в переводе с греческого – лечение движением). Кинезиотерапия – направление ЛФК, предусматривающее выполнение специальных физических упражнений с использованием тренажеров и оборудования.

Оздоровительно-рекреационная и оздоровительно-реабилитационная физическая культура играет существенную роль в системе научной организации труда. Проведение профилактических мероприятий в физкультурно-оздоровительных центрах позволяет устранить негативные последствия, возникающие вследствие физического и психического перенапряжения в процессе трудовой деятельности, а также повысить работоспособность. В комплекс профилактических мероприятий входят различные физические упражнения, применяемые в режиме и после рабочего дня, массаж, баня, психорегулирующие и другие средства.

С п о р т и в н о - р е а б и л и т а ц и о н н а я ф и з и ч е с к а я к у л ь т у р а направлена на восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма спортсменов после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм.

1.2.3. Основные двигательные режимы

В зависимости от состояния здоровья людей можно выделить четыре основных двигательных режима⁹:

1. Оздоровительный режим – для здоровых и практически здоровых людей (т. е. не имеющих существенных отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии), желающих укрепить здоровье и повысить физическую подготовленность, а также для лиц с ослабленным здоровьем, но имеющих возможность использовать обычные средства физического воспитания (в данном случае не специальные медицинские).

⁹ См.: Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учеб. М. : Физкультура и спорт, 2009. С. 8–9.

Задача применения такого режима – устранить остаточные явления заболевания и дефекты телосложения, укрепить здоровье, довести состояние функциональных систем до физиологической нормы, повысить сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям факторов окружающей среды, поднять жизненный тонус, приобрести прикладные двигательные навыки. Очень важно, что по мере улучшения состояния организма возможен переход к следующему, более эффективному режиму психофизического совершенствования – тренировочному.

2. Тренировочный режим – для здоровых людей с несущественными отклонениями в состоянии здоровья при достаточном двигательном опыте и физической подготовленности к повышенным нагрузкам, а также для тех, кто занимался спортом, но в данный момент вынужден снизить нагрузки или переключиться на иной характер специализированной деятельности.

Целью применения данного режима является расширение (сохранение) функциональных возможностей, повышение надежности организма, поддержание или развитие физических качеств, достижение индивидуально возможных спортивных результатов. Для решения стоящих задач применяются различные виды оздоровительной гимнастики, средства общей физической подготовки и специализированные тренировки. Но при этом для действующих спортсменов тренировочный режим обусловлен основными закономерностями и правилами спортивной тренировки.

3. Режим поддержания спортивного долголетия – для бывших спортсменов, продолжающих спортивную деятельность с участием в соревнованиях более низкого, чем раньше, ранга или тренировочную работу, с целью сохранения приобретенных ранее специфических двигательных умений и навыков и за счет этого – высокого уровня состояния двигательной активности и здоровья.

4. Щадящий (реабилитационный) режим – для людей больных или находящихся в периоде выздоровления, а также для тех, кто имеет существенные отклонения в состоянии здоровья. Здесь применяется главным образом лечебная гимнастика. Но для тех, кто выздоравливает после травм, вполне возможно и допустимо

применение смешанных режимов оздоровительного воздействия с довольно большими нагрузками локального и даже (там, где это возможно) общего характера.

1.2.4. Правила оздоровительной тренировки

Оздоровительная тренировка имеет определенные отличия от тренировки спортивной. Если спортивная тренировка предусматривает использование физических нагрузок в целях достижения максимальных результатов в избранном виде спорта, то оздоровительная – в целях сохранения и укрепления здоровья. Основная направленность оздоровительной физической культуры – повышение функциональных возможностей организма и физической подготовленности. Однако, чтобы добиться выраженного оздоровительного эффекта, физические упражнения должны сопровождаться значительным расходом энергии и давать длительную равномерную нагрузку системам дыхания и кровообращения, обеспечивающим доставку кислорода тканям, т. е. иметь выраженную аэробную направленность. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха, использованием закаливающих процедур.

Для того чтобы физкультурные занятия с оздоровительной направленностью оказывали на человека только положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических правил¹⁰:

1. Постепенное увеличение интенсивности и длительности нагрузок. Постепенно наращивать нагрузку, не перегружая организм, а, наоборот, давая ему возможность адаптироваться, справляться со все более длительными и сложными заданиями, можно следующими способами:

- увеличением частоты занятий;
- увеличением продолжительности занятий;

¹⁰ См.: Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. С. 436–445.

- увеличением моторной плотности занятий. На первых занятиях она равна примерно 45–50 %, по мере приспособления организма к физическим нагрузкам может достигать 70–75 % общего времени занятий;

- увеличением интенсивности занятий, темпа, в котором выполняются физические упражнения;

- постепенным расширением средств, используемых на тренировке, с тем, чтобы оказывать воздействие на различные мышечные группы, на все суставы и функциональные системы организма;

- увеличением сложности и амплитуды движений;

- правильным построением занятий. В зависимости от самочувствия, погоды, степени подготовленности занимающихся можно увеличить или уменьшить подготовительную, основную и заключительную части занятий.

2. Разнообразие применяемых средств. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно всего 7–12 упражнений, воздействующих на все мышечные группы. Эффективными средствами разносторонней тренировки, включающими в работу большое количество мышц и совершенствующими кардиореспираторную систему, являются бег, ходьба на лыжах, плавание, аэробика и др. В содержание оздоровительной тренировки должны включаться упражнения на выносливость (бег в медленном и среднем темпе), силовые упражнения для крупных мышечных групп (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке и т. д.), упражнения для суставов, позвоночника, рук и ног, а также упражнения с изменением положения тела (разные исходные положения), упражнения с предметами (мячи, обручи, гантели и т. д.).

3. Регулярные систематические занятия. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают оздоровительное воздействие на все органы и системы организма. В оздоровительных целях рекомендуется следующий недельный объем двигательной активности для людей разного возраста (в часах):

дошкольники

21–28

школьники

14–21

учащиеся средних специальных учебных заведений	10–14
студенты	10–14
служащие	6–10

Двигательная активность варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей и состояния организма, условий и режима жизни.

4. Осуществление регулярного контроля за физическими нагрузками. Наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС от 100 до 170–180 уд/мин в зависимости от возраста и состояния здоровья человека (табл. 1).

Для проведения контроля за интенсивностью нагрузки каждому занимающемуся необходимо знать свою нижнюю и верхнюю границу пульса, а также оптимальную для себя величину колебания ЧСС. Нижняя граница пульса определяется по формуле

$$220 - \text{возраст (в годах)} \cdot 0,6.$$

Верхняя граница пульса определяется по формуле

$$220 - \text{возраст (в годах)} \cdot 0,7.$$

Т а б л и ц а 1

Рекомендуемая частота сердечных сокращений при занятиях физкультурой для людей разного возраста и состояния здоровья (уд/мин)

Возраст, лет	Состояние здоровья	
	без нарушений	с некоторыми нарушениями
18–35	120–180	110–150
35–60	100–150	100–130
60–75	100–130	90–110

Колебания ЧСС очень индивидуальны, однако можно считать, что ЧСС 120–130 уд/мин является зоной тренировки для новичков. У пожилых ослабленных людей или людей, имеющих отклонения

в деятельности сердечно-сосудистой системы, пульс во время занятий не должен превышать 120 уд/мин. Тренировка при ЧСС 130–140 уд/мин обеспечивает развитие общей выносливости у начинающих и ее поддержание у более подготовленных. После 30 лет доводить пульс до 180 уд/мин могут лишь люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости наблюдается во время тренировки при ЧСС от 144 до 156 уд/мин.

Решающим условием обеспечения оптимального оздоровительного эффекта при использовании физических упражнений является соответствие величины нагрузок функциональным возможностям организма.

Существуют следующие способы регламентации нагрузок:

1) по относительной мощности (% к МПК, % к PWC_{max}). При оздоровительной тренировке диапазон рекомендуемой мощности колеблется в довольно широких пределах и составляет 40–90 % МПК. Наиболее рациональной является интенсивность 60–70 % МПК;

2) по абсолютным и относительным значениям числа повторений упражнений (количество повторений, % к максимальному числу повторений);

3) по величине физиологических параметров (ЧСС, энергетические затраты).

Регламентация нагрузок с учетом уровня максимального потребления кислорода или максимальной работоспособности весьма затруднительна в условиях использования массовых форм физической культуры. Поэтому в практике нагрузки чаще дозируют по ЧСС (табл. 2).

Во время занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью сердце должно работать с определенной, но не максимальной нагрузкой, обеспечивающей безопасный уровень для выполнения непрерывных упражнений. Задавая физическую нагрузку по пульсу, можно дозировать величину физиологических сдвигов, к которым должна привести тренировка. Это несравненно более объективно, чем дозирование физической нагрузки по объему

Определение степени физической нагрузки по частоте пульса (уд/мин)

Мощность работы	Возраст, лет				Опасность перенапряжения	Тренировочный эффект – результат
	30–39	40–49	50–59	60–69		
Супермаксимальная	Более 187–189	Более 178–180	Более 170–171	Более 162–164	Высокая	Сомнительный
Максимальная	175–188	167–178	160–170	154–163	Повышенная	Отличный
Субмаксимальная	153–175	148–167	141–160	138–154	Нужна осторожность	Отличный
Большая	128–153	127–148	122–141	120–138	Нужна осторожность	Хороший
Средняя	100–128	100–127	100–122	98–120	Незначительная	Удовлетворительный
Легкая	100 и менее	100 и менее	100 и менее	98 и менее	Отсутствует	Незначительный

и интенсивности выполняемых упражнений. Хорошо известно, что одна и та же нагрузка может вызвать неодинаковое увеличение частоты сердечных сокращений у разных людей, и если для одного эта нагрузка окажется недостаточной, то у другого вызовет перенапряжение.

Необходимо дозировать нагрузку в соответствии с энергетическими затратами. Специалисты считают, что для получения желаемых результатов минимальный расход энергии во время занятий должен составлять 300–500 ккал. Оздоровительные программы, предлагающие меньший калорийный расход, оказываются неэффективными или почти неэффективными. Для того чтобы оставаться здоровым, каждый человек должен ежедневно расходовать (сверх основного обмена) за счет мышечных усилий не менее 1200–2000 ккал.

Контрольные вопросы

1. В чем заключается суть принципа оздоровительной направленности?
2. Дайте характеристику основных направлений оздоровительной физической культуры.
3. Перечислите методические правила оздоровительной тренировки.
4. Перечислите способы повышения и регламентации нагрузки в оздоровительной физической культуре.

2. ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ПЕДАГОГИКИ

Здоровьесберегающая педагогика – 1) педагогическая система, основанная на разумном приоритете ценности здоровья, который необходимо воспитать у детей и реализовать при проведении учебно-воспитательного процесса; 2) образовательная система, провозглашающая приоритет культуры здоровья и технологически обеспечивающая его реализацию при организации обучения, в учебно-воспитательной работе и содержании учебных программ для педагогов, учащихся и их родителей¹¹.

2.1. Классификация здоровьесберегающих технологий

Здоровьесберегающие образовательные технологии – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников.

Понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии (педагогической системы) решается задача сохранения и укрепления здоровья основных участников образовательного процесса – детей и педагогов.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, можно выделить несколько групп, в которых используются разные подходы к охране здоровья, а соответственно и разные методы и формы работы. Первая группа – оздоровительные технологии по направленности деятельности.

1. Медико-гигиенические технологии. Предусматривают контроль и обеспечение гигиенических условий в соответствии с регла-

¹¹ См.: *Смирнов Н. К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М. : АРКТИ, 2003. С. 258.

ментациями СанПиНов; вакцинацию детей; мониторинг здоровья детей; организацию профилактических мероприятий в преддверии эпидемии ОРВИ и гриппа; проведение занятий лечебной физической культурой с детьми, имеющими проблемы со здоровьем, и т. д.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии. Предусматривают использование физических упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья, развития двигательных качеств, повышения функциональных возможностей организма, укрепления иммунитета и т. д. Реализуются на уроках физической культуры, в работе спортивных секций, на самостоятельных занятиях.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии. Направлены на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. К ним относятся озеленение территории образовательного учреждения, групп в детских садах, учебных классов и рекреационных зон в школах; участие в природоохранных мероприятиях. Занятия физической культурой на природе не только оказывают оздоровительное воздействие на организм, но и способствуют экологическому и эстетическому воспитанию детей. В настоящее время активно развиваются экотуризм, экоспорт как средства физической культуры и спорта.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности. Их реализуют специалисты по охране труда, представители инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т. д. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса основ безопасности жизнедеятельности. Кроме того, каждый ребенок на занятиях по физическому воспитанию должен знать и соблюдать правила безопасности.

5. Образовательные технологии. Предполагают использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий, обеспечивающих здоровьесбережение детей. Образовательные здоровьесберегающие технологии подразделяются на три подгруппы:

- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующую предотвращению дезадаптационных

состояний (переутомление, гиподинамия и др.). Например, учитель может включить в образовательный процесс физкультминутки, динамические паузы, если отмечает снижение работоспособности у детей;

- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога на занятии, воздействием, которое он оказывает на детей в ходе образовательного процесса. Учитель (воспитатель, тренер) своим негативным отношением к ребенку может значительно ухудшить его психофизическое состояние. Это явление, весьма распространенное в наших образовательных учреждениях, получило название «дидактогения»;

- учебно-воспитательные технологии, предусматривающие использование программ и методик по обучению детей грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья; создание мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек; проведение организационно-воспитательной работы с детьми, просвещение их родителей.

Существует также вторая классификация здоровьесберегающих технологий. По характеру действия они подразделены на следующие группы.

1. Защитно-профилактические. К этой группе относятся приемы, методы, технологии, направленные на защиту человека от неблагоприятных для здоровья воздействий факторов окружающей среды. Соблюдение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами, проведение прививок с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной или физической нагрузки, исключающего наступление состояния переутомления; использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортивных залах с целью профилактики травматизма – вот меры, обеспечивающие решение этой задачи.

2. Компенсаторно-нейтрализующие. Направленность этих технологий – восполнить недостаток того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности или хотя бы частичной нейтрализации (ограничения) негативных воздействий в тех случаях, когда полностью защитить человека от них не удастся. Например, проведение физкультминуток и физкультпауз позволяет

нейтрализовать неблагоприятное воздействие сохранения детьми статического положения тела на уроке. Йодирование питьевой воды и соли, применение Йодомарина и витаминно-минеральных комплексов позволяют компенсировать недостаток йода и витаминов в пищевом рационе.

3. Стимулирующие. Эти приемы, методы, технологии позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из дезадапционного состояния. Например, регулярные физические нагрузки и закаливающие мероприятия способствуют укреплению иммунитета. В рамках педагогических техник учителя пользуются многими подобными приемами на уроках и во внеурочной воспитательной работе. Так, обычная похвала и поощрение ребенка могут значительно активизировать его деятельность. Химические стимуляторы, такие как чай, кофе, энергетики, стали привычным средством, чтобы «взбодрить» организм и повысить умственную и физическую работоспособность.

4. Информационно-обучающие. Обеспечивают необходимый уровень валеологической грамотности для эффективной заботы не только о своем здоровье, но и о здоровье близких, помогают в формировании культуры здоровья личности. К ним относятся образовательные, просветительские и воспитательные программы, адресованные всем участникам образовательного процесса: учащимся и их родителям, педагогам.

2.2. Принципы здоровьесберегающей педагогики

В здоровьесберегающей педагогике важно соблюдать следующие принципы¹²:

1. Принцип ненанесения вреда – «No nocere!» – одинаково важен для медиков, педагогов и родителей. На его соблюдении строится профессиональная этика любой человековедческой профессии,

¹² См.: *Смирнов Н. К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. С. 62–70.

медицинской деонтологии, основ педагогики и дидактики. Известно, что чрезмерная физическая нагрузка может принести значительный вред организму.

2. Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов предполагает, что забота о здоровье детей и подростков должна осуществляться не на бумаге, а на деле. Все происходящее в образовательном учреждении – от разработки планов, программ, проведения уроков и перемен, организации внеурочной деятельности учащихся – должно оцениваться с позиции влияния на физическое и психическое здоровье детей и педагогов. Реализация этого принципа невозможна без проведения мониторинга здоровья учащихся: физического, психического, духовно-нравственного.

3. Принцип триединого представления о здоровье определяет необходимость подхода к категории здоровья в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения, т. е. имея в виду неразрывное единство здоровья физического, психического и духовно-нравственного. При его несоблюдении все внимание обращается на физическое здоровье с возложением ответственности за его сохранение на врача, учителя физической культуры. При этом другие стороны здоровья как единого целого – душевное, духовно-нравственное – остаются за рамками рассмотрения и оценки. В здоровьесберегающей деятельности учреждения эта методологическая ошибка значительно снижает эффективность проводимой работы.

4. Принцип непрерывности и преемственности определяет необходимость проводить здоровьесберегающую работу в образовательных учреждениях не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке. Именно соблюдение этого принципа в процессе физического воспитания обеспечивает совершенствование двигательных способностей, повышение адаптационных возможностей, развитие физических качеств.

5. Принцип субъект-субъектного взаимоотношения предполагает, что не только педагоги обязаны обеспечивать здоровьесберегающие условия образовательного процесса, но и сам ребенок должен активно участвовать в решении этой задачи, соблюдая правила здорового образа жизни, например, делать утреннюю гигиени-

ческую гимнастику, больше времени проводить на свежем воздухе, меньше сидеть за компьютером, не употреблять в пищу «вредные» продукты и т. д. Другая сторона реализации данного принципа – необходимость обеспечения индивидуального подхода к учащемуся. Субъект, в отличие от объекта, всегда индивидуален, и учет индивидуальных особенностей (состояния здоровья, пола, интересов и потребностей и др.) определяет эффективность здоровьесберегающей работы.

6. Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся предполагает подбор объема физической нагрузки и сложности выполняемых упражнений в соответствии с возрастными возможностями детей. Это одно из главных и обязательных требований к любой физкультурно-оздоровительной технологии, определяющей характер ее влияния на здоровье учащихся.

7. Комплексный, междисциплинарный подход – основа эффективной работы по охране здоровья человека. Только тесное взаимодействие педагогов, психологов и врачей является условием достижения намеченных результатов здоровьесберегающих программ. Взаимопонимание между специалистами, занимающимися проблемами здоровья детей, должно быть таким, чтобы они составляли единую команду, понимая друг друга с полуслова.

8. Принцип медико-психологической компетентности учителя определяет высокие требования к уровню психологической и медико-валеологической грамотности педагогов, стремящихся использовать в своей работе здоровьесберегающие технологии. Эффективно работающий педагог – это хороший психолог и медик. Выполнение данного принципа может быть обеспечено как введением соответствующих учебных курсов в программы педагогических и физкультурных вузов, так и повышением квалификации уже работающих учителей.

9. Общепедагогический принцип гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий реализуется на физкультурных занятиях посредством решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

10. Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами, порицаниями) – один из важнейших общепедагогических постулатов и одно из важнейших условий здоровьесберегающей педагогики. Преобладание запретов, порицаний, неодобрений у педагогов и родителей в процессе воспитания оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье и психическое развитие детей. Фиксирование внимания ребенка преимущественно на недостатках и ошибках формирует психологически уязвимую личность с заниженной самооценкой и комплексом неполноценности, не способную ставить настоящие цели и добиваться их достижения. Однако, по результатам многих исследований, именно такие педагогические воздействия преобладают в российских образовательных учреждениях, особенно среди тренеров.

11. Приоритет активных методов обучения предполагает использование только научно-обоснованных программ педагогической деятельности, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

12. Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегий. Охранительная стратегия направлена на создание условий для ребенка, защищающих его от воздействия вредных (патогенных) факторов. Тренирующая стратегия направлена на повышение адаптационных возможностей, чтобы организм мог справляться с нежелательными, опасными для здоровья воздействиями (вирусами, бактериями). В каждодневной педагогической работе этот принцип проявляется в требовании обеспечивать для всех занимающихся такой уровень физической нагрузки, который (при учете индивидуальных особенностей и возможностей каждого учащегося) соответствовал бы тренирующему уровню, т. е. был бы выше охранительного (щадящего), но ниже утомляющего (а тем более переутомляющего). Умение найти для каждого ученика этот оптимальный уровень нагрузки и организовать его соблюдение во многом определяет профессионализм педагога, особенно в достижении здоровьесберегающих результатов в процессе физического воспитания и занятий спортом.

13. Принцип формирования ответственности ребенка за свое здоровье. Безответственное отношение ребенка, подростка к своему здоровью сводит на нет все усилия по формированию культуры здоровья, так как не обеспечивает необходимых условий для реализации знаний, умений, навыков в ситуации, требующей принятия решений, связанных со здоровьем.

14. Принцип отсроченного результата предполагает учет того факта, что результаты здоровьесберегающей работы видны не сразу. Поэтому в начале организации работы, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, необходимо запастись терпением и не опускать руки при отсутствии видимых результатов в первые недели и месяцы занятий.

15. Принцип контроля за результатами направлен на организацию и проведение диагностики состояния здоровья детей и подростков, основанной на получении обратной связи. Может быть реализован как в работе всего образовательного учреждения (проведение диагностики, мониторинга здоровья), так и в работе каждого педагога, в его индивидуальной педагогической технологии.

Контрольные вопросы

1. Дайте общее представление о здоровьесберегающих образовательных технологиях.
2. Охарактеризуйте здоровьесберегающие технологии по направленности и характеру действия.
3. Перечислите принципы здоровьесберегающей педагогики.
4. Приведите примеры реализации принципов «Не навреди!» на занятиях по физическому воспитанию.
5. Приведите примеры сочетания охранительной и тренирующей стратегий на занятиях по физическому воспитанию.
6. Как вы понимаете принцип формирования ответственности детей за свое здоровье?

3. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

3.1. Проблемные вопросы теории и практики физического воспитания дошкольников

Дошкольное детство – самое важное время, когда закладывается основа здорового образа жизни, происходит становление личности. Именно в этом возрасте формируются и совершенствуются двигательные умения и навыки, обогащается моторный опыт, развиваются функциональные системы организма и физические качества, укрепляется иммунитет. Отличительной чертой физического воспитания дошкольников является его тесная связь с психическим, личностным, интеллектуальным, эстетическим, нравственным развитием ребенка.

Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, формирование у них потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании является одной из главных целей дошкольных образовательных учреждений (ДООУ) и физкультурных организаций.

На сегодняшний день существуют следующие проблемы, препятствующие успешному физическому воспитанию дошкольников:

- неполный охват детей в возрасте от 2 до 7 лет системой дошкольного физкультурного образования из-за дефицита мест в детских садах;
- низкий уровень культуры здоровья родителей, предпочитающих интеллектуальное развитие ребенка в ущерб его физическому развитию;
- не в полной мере удовлетворяется потребность дошкольников в двигательной деятельности. Дети должны двигаться не менее 50–60 % всего периода бодрствования;
- многими заинтересованными организациями и учреждениями образования, здравоохранения и физической культуры не формируется общественное мнение в области физического воспитания

и здоровья дошкольников, содержанием которого должна быть тревога за судьбу подрастающего поколения;

- слабая материально-техническая база для организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях и в семье;
- использование программ и технологий по физическому воспитанию, не имеющих научного обоснования их применения;
- недостаточный профессиональный уровень воспитателей и инструкторов по физической культуре, обеспечивающих физкультурно-оздоровительную деятельность в учреждениях дошкольного образования;
- отсутствие материальных и моральных стимулов у сотрудников дошкольных учреждений (педагогов, медперсонала и воспитателей) по организации здоровьесберегающей работы и физическому совершенствованию дошкольников;
- использование типовых программ и методик физического воспитания, не учитывающих местных условий (климатических, бытовых, национальных традиций, наличие материальной базы);
- перенос в детский сад методики проведения школьных уроков по физическому воспитанию (заорганизованность, командность, формальный подход);
- недостаток программ для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья;
- не всегда проводится мониторинг физической подготовленности детей для оценки эффективности здоровьесберегающей работы.

3.2. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) дошкольного образования целью физического воспитания дошкольников является формирование ценностей здорового образа жизни, охрана и укрепление физического и психического здоровья. В документе указывается, что

физическое развитие, как одно из направлений дошкольного развития и образования детей, включает приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны). Оно также направлено на формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)¹³.

В процессе физического воспитания дошкольников должны решаться оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи (табл. 3).

Т а б л и ц а 3

Задачи физического воспитания дошкольников

Оздоровительные	Образовательные	Воспитательные
Охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма, повышение работоспособности, укрепление иммунитета, профилактика нарушений осанки и плоскостопия и т. д.)	Формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств; овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья	Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; воспитание культуры здоровья личности; разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое, физическое)

¹³ См.: Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования».

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи тесно взаимосвязаны, и только комплексное их решение обеспечит эффективность процесса физического воспитания и здоровьесбережения в дошкольных учреждениях.

К числу основных средств физического воспитания детей дошкольного возраста относятся: 1) физические упражнения; 2) психогигиенические факторы; 3) эколого-природные факторы (табл. 4).

Т а б л и ц а 4

Средства физического воспитания детей дошкольного возраста

Средства	Цель	Условия
<p>Физические упражнения Основная гимнастика: общеразвивающие упражнения как с предметами, так и без них; различные виды движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, равновесие); строевые упражнения (построения и перестроения); танцевальные упражнения. Подвижные игры (сюжетные, бессюжетные). Упрощенные формы спортивных упражнений, игры с элементами спорта, туризм</p>	<p>Используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания</p>	<p>Обеспечивают эффективное решение задач физического воспитания, если выступают в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребенка</p>
<p>Психогигиенические факторы: соблюдение режимов сна и питания, двигательной активности и отдыха, санитарно-гигиенических норм (гигиены тела, одежды, обуви, физкультурного оборудования и инвентаря, помещения, площадки)</p>	<p>Дополняют оздоровительное воздействие физических упражнений и определяют возможности физического развития</p>	<p>Психофизиологический комфорт ребенка</p>

Средства	Цель	Условия
Эколого-природные факторы: солнце, воздух, вода	Усиливают положительное влияние физических упражнений на организм, повышают его работоспособность, укрепляют иммунитет	Положительный эффект этого средства достигается только при экологически чистых природных условиях

3.2.1. Формы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками

Эффективность решения задач физического воспитания в раннем и дошкольном возрасте зависит от организации целесообразного двигательного режима. Его основу составляют ежедневные занятия физическими упражнениями и играми в различных формах под руководством инструктора по физической культуре, воспитателей, родителей и в процессе самостоятельной двигательной деятельности детей.

Основными формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ являются:

- физкультурные занятия урочного типа;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультпаузы, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, гимнастика после дневного сна, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями);
 - активный отдых (физкультурные праздники, физкультурные досуги, походы, дни здоровья, каникулы);
 - самостоятельная двигательная деятельность детей;
 - задания на дом.

Физкультурные занятия урочного типа являются основной формой работы в детском саду. Цель и задачи занятий – укрепление здоровья, обучение новым движениям, закрепление ранее освоенных действий, развитие физических качеств, совершенствование

функциональных систем организма и адаптационных возможностей. Характерными особенностями занятий являются ярко выраженная дидактическая (обучающая и развивающая) направленность; руководящая роль методиста или инструктора по физическому воспитанию, строгая регламентация деятельности детей и дозирование физической нагрузки; постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Занятия проводятся в первой младшей группе два раза в неделю; со второй младшей группы до подготовительной группы – три раза в неделю (два раза в зале, один раз – на свежем воздухе). Продолжительность занятий для детей 3–4 лет 15–20 мин, 4–5 лет – 20–25 мин, 5–6 лет – 25–30 мин, 6–7 лет – 30 мин.

Занятия состоят из трех частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной. Задача вводной части – организация детей, активизация внимания на предстоящих двигательных упражнениях, а также подготовка систем организма к выполнению упражнений основной части. В содержание вводной части входят строевые упражнения, основные передвижения (различные виды ходьбы, бега и т. д.), упражнения на внимание.

В основной части занятия решаются задачи обучения детей новым упражнениям, повторения и закрепления ранее пройденного материала и развитие физических качеств. Первыми в основной части выполняются общеразвивающие упражнения. Обязательно, чтобы упражнения воздействовали на все мышечные группы (сначала для мышц рук и плечевого пояса, затем для мышц туловища и ног). Не рекомендуется давать нагрузку на одну и ту же группу мышц двумя упражнениями подряд. После общеразвивающих упражнений следуют упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание или упражнения в равновесии). В конце основной части занятия обязательно проводится подвижная игра, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие на детей.

В заключительной части занятия решаются задачи снижения физической и психоэмоциональной нагрузки, постепенного перехода организма ребенка к спокойному физиологическому состоянию. Для постепенного снижения нагрузки используются ходьба в спокойном темпе, задания на внимание, дыхательные упражнения,

малоподвижные игры, элементы психогимнастики. Время занятия распределяется примерно следующим образом: вводная часть 2–6 мин, основная 15–25 мин и заключительная 2–3 мин. Продолжительность каждой части зависит от поставленных задач, возраста и подготовленности детей. После вводной части частота пульса не должна вырасти более чем на 20–25 %, после основной – не более чем на 50 %, после подвижной игры пульс может вырасти на 70–90 и даже на 100 %. Через 1–2 мин после занятия пульс должен восстановиться до исходного уровня¹⁴.

Утренняя гимнастика направлена на активизацию деятельности организма, повышение его работоспособности и формирование правильной осанки, создание оптимального психоэмоционального фона. Средствами являются простые общеразвивающие упражнения в сочетании с водными процедурами, массажем, закаливанием. Продолжительность гимнастики 5 мин для детей от 2 до 4 лет (3–4 упражнения игрового и имитационного характера), 6–8 мин для детей 4–5 лет, 8–10 мин для детей 6 лет, 10–12 мин для детей 6–7 лет. Структура утренней гимнастики может быть следующей: ходьба, бег, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища (спины и живота), ног, кратковременный бег и ходьба с выполнением дыхательных упражнений для восстановления. Комплекс упражнений через 7–10 дней нужно обновлять, заменяя 1–2 упражнения.

Физкультминутки – кратковременные физические упражнения, имеющие целью предупреждение утомления, повышение умственной работоспособности. Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц и нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям. Длительность физкультминуток 1,5–2 мин. Проводить их рекомендуется, начиная со средней группы, на различных общеобразовательных занятиях (рисование, обучение грамоте и т. д.). Выполняются несколько хорошо освоенных и не сложных по структуре физических упражнений динамичного характера в течение 2–3 мин.

¹⁴ См.: Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. С. 167.

Физкультминутки проводятся:

1) в форме общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3–4 упражнения для разных групп мышц. Закончить физкультминутку можно прыжками с переходом на бег или ходьбу на месте с дыхательными упражнениями;

2) в форме подвижной игры. Подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами и движениями;

3) в форме дидактической игры с движением. Такие физкультминутки могут использоваться на занятиях по ознакомлению с природой, по звуковой (фонетической) культуре речи, по математике;

4) в форме танцевальных движений. Используются между структурными частями занятия под музыку, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные;

5) в форме выполнения движений под текст стихотворения. Используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки; содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программной задачей; текст стихотворений должен быть ритмичным и высокохудожественным;

6) в форме любого двигательного действия и задания. Используются различные имитационные движения спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине) и т. д.

Требования к проведению физкультминуток: проводятся на начальном этапе утомления в зависимости от возраста детей, вида деятельности, сложности учебного материала; упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям, должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади; упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем организма; содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия.

Комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятий, их содержания. Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2–4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног.

Физкультурная пауза предотвращает развитие утомления у детей и снимает эмоциональное напряжение на занятиях с умственной нагрузкой, что способствует лучшему восприятию программного материала, увеличению двигательной активности детей. Проводится физкультурная пауза в любом хорошо проветренном помещении (групповая комната, спальня, широкий коридор) во время перерыва между занятиями и составляет не более 10 мин. Она может состоять из трех-четырёх игровых упражнений типа «Ганец маленьких утят» или подвижной игры, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (скакалки, кегли, мячи, обручи, ракетки).

При проведении физкультурной паузы учитываются следующие методические особенности: игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10–12 мин), доступны детям с разным уровнем двигательной активности; игровые упражнения должны предоставлять возможность детям в любой момент войти в игру и выйти из нее; не следует предлагать детям игры с высокой интенсивностью движений, так как они могут их перевозбудить; в конце двигательной паузы можно предложить детям различные дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Подвижные игры с разнообразным двигательным содержанием проводятся ежедневно, как правило, во время прогулок. Они увеличивают двигательную активность, повышают интерес к занятию, вызывают у детей положительные эмоции. В подвижных играх часто используют ходьбу, бег, прыжки, переползание и другие способы передвижения, действия с предметами. Интенсивная двигательная активность способствует развитию физических качеств, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребенка.

Приобщению детей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений способствуют физкультурные праздники. Они демонстрируют детям результаты, достигнутые в овладении физическими упражнениями и играми за определенный промежуток времени, воспитывают такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам. Проводятся не реже 2–3 раз в год. Длительность физкультурного праздника 1 ч – 1 ч 20 мин. В программу праздника включаются подвижные, спортивные и народные игры, эстафеты, танцы, аттракционы, общеразвивающие упражнения, музыкально-ритмические движения.

Подготовку физкультурного праздника осуществляют педагогический коллектив дошкольного учреждения, родители. Активными участниками подготовки к празднику могут быть дети старших групп. Перед проведением мероприятия определяются задачи праздника, дата, время, место проведения, ответственные за организацию праздника. Праздник может проводиться на участке дошкольного учреждения, в ближайшем парке, лесу, на поляне, стадионе. Составляется сценарий, подбирается музыкальное сопровождение, подготавливаются спортивный инвентарь и оборудование, красочное оформление площадки (зала), показательные выступления, призы и подарки. Определяется порядок подведения итогов конкурсов и соревнований, поощрение участников праздника.

Физкультурный досуг проводится во всех возрастных группах, начиная со второй младшей группы. Организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня. Участвуют дети одной-двух групп дошкольного учреждения. Проводится воспитателем как в помещении, так и на воздухе. Длительность: младшая, средняя группы 20–30 мин; старшая группа 35–40 мин; подготовительная группа 40–50 мин. Физкультурный досуг целесообразно посвящать временам года, общественным праздникам, интересным спортивным событиям. В младшем и среднем дошкольном возрасте в содержание досуга может быть введен сказочный персонаж, можно использовать занимательный сюжет. Следует использовать музыкальное сопровождение. Физкультурный досуг не должен совпадать с физкультурными занятиями и праздниками.

Разнообразная самостоятельная двигательная деятельность детей заключается в том, что они по своему желанию и инициативе выбирают себе вид занятий (катание на велосипеде или самокате, двигательная деятельность на детских площадках, оснащенных специальным оборудованием для физических упражнений и инвентарем, различные игры с друзьями и т. д.). Самостоятельная двигательная деятельность существенно расширяет двигательный опыт детей, способствует укреплению здоровья, улучшению физического состояния, деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной системы, аппарата кровообращения, развитию моторики, физических качеств, повышению работоспособности детей.

Руководство самостоятельной двигательной деятельностью предполагает организацию физкультурно-игровой среды: достаточное место для движений; оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий; закрепление в режиме дня времени для самостоятельной двигательной деятельности детей в обязательном порядке – во время утреннего приема, до занятий и между ними, на прогулке, после сна, в вечернее время; воспитатели должны владеть специальными (опосредованными) методами активизации двигательной активности и контроля за состоянием здоровья.

Дни здоровья, каникулы содействуют оздоровлению детей, предупреждают утомление. В эти дни отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, походами, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, физкультурными занятиями, трудом на природе, художественным творчеством. Приглашаются родители. Проводятся дни здоровья не реже одного раза в квартал, каникулы – два-три раза в год (в последнюю неделю квартала).

Прогулки способствуют развитию выносливости организма ребенка, устойчивости к неблагоприятным воздействиям факторов внешней среды, особенно к простудным заболеваниям; учат детей преодолевать различные препятствия, становиться более подвижными, ловкими, смелыми; укрепляют мышечную систему, повышают жизненный тонус, развивают наблюдательность, расширяют представления об окружающем мире; способствуют воспи-

танию любви к родному краю; воспитывают трудолюбие, любовь и бережное отношение к природе. Во время прогулок могут быть использованы подвижные игры, бессюжетные народные игры с предметами (такие, как бабки, серсо, кольцеброс, кегли), в старших группах – элементы спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол, городки, бадминтон и др.).

Закаливание в сочетании с физическими упражнениями играет важную роль. Закаливание – совершенствование функциональных систем, направленное на повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма и повышает его устойчивость к воздействию постоянно меняющихся факторов среды, развивает выносливость организма ребенка.

Существуют следующие правила проведения закаливающих мероприятий:

- закаливание можно начинать и далее проводить только при полном здоровье ребенка;
- необходимо постепенное нарастание интенсивности закаливающих мероприятий;
- занятия должны проводиться систематически;
- необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка;
- начинать закаливание можно в любое время года, однако предпочтительным является теплое время (в холодное время года воздействие средовых факторов в начале закаливания уменьшается, необходимо его более постепенное нарастание, нежели в теплое время года);
- закаливающие мероприятия проводятся только при положительных эмоциональных реакциях ребенка;
- после перерыва с разрешения врача возобновление занятий следует начинать с тех степеней воздействия, которые были в начале закаливающих процедур¹⁵.

¹⁵ См.: Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях : учеб. пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова ; под ред. С. А. Козловой. М. : Издат. центр «Академия», 2002. С. 202–203.

Задания на дом даются с целью воспитания здорового образа жизни семьи, совершенствования умений и навыков детей.

3.2.2. Методические особенности физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста

При проведении физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста необходимо учитывать следующие методические особенности.

- Основу двигательной активности детей должны составлять разнообразные физические упражнения, основные виды движений (ходьба, лазанье, преодоление препятствий и т. д.), действия с предметами (мячи, игрушки, обручи и т. д.).

- Игровая деятельность должна быть ведущей, так как именно она позволяет детям удовлетворять потребность в движениях.

- Должны преобладать практические и наглядные методы обучения, особенно при занятиях с детьми младшей и средней группы.

- Следует использовать имитационные и сюжетно-ролевые упражнения.

- Необходимо осуществлять обязательный контроль за переносимостью физической нагрузки. Разница в ЧСС между началом и концом занятия должна быть в пределах 10 ударов. Если она больше, то нагрузка чрезмерна, а неизменившаяся частота пульса свидетельствует о недостаточности физической нагрузки. В возрасте от 3 до 4 лет тренирующий эффект обеспечивают упражнения, дающие ЧСС не менее 130–140 уд/мин, в возрасте от 5 до 7 лет – не менее 140–150 уд/мин¹⁶.

- При обучении новым движениям предпочтение отдается методу целостного разучивания, так как ребенок хочет сразу видеть результат своего действия. При разделении движения на элементы ребенок теряет его смысл, а следовательно, и интерес к его выполнению.

¹⁶ См.: Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. С. 168.

- Необходимо разностороннее развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов. Наиболее целесообразно развивать в дошкольном возрасте гибкость и координационные способности (способность к ориентации в пространстве, точность движений, ритмичность, способность к переключению, сохранению статического и динамического равновесия и др.). Скоростные способности и выносливость развиваются преимущественно во время игры. Следует ограничивать силовые упражнения, для развития силы используются упражнения, отягощенные собственным весом тела (приседания, прыжки, лазанье).

3.2.3. Современные физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников

В настоящее время методисту по физическому воспитанию предоставляется право свободного выбора программ, форм, средств и методов физкультурно-оздоровительной работы. Чтобы правильно выбрать программу, необходимо соблюдать следующие критерии:

- соответствие содержания программ возрастным и гендерным (половым) особенностям дошкольников;
- достижение физического и психического здоровья, эмоционального благополучия при реализации программ;
- создание социальной и предметной среды для разных видов деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- разнообразие структуры, содержания, методик проведения занятий;
- обеспечение эффективных путей и средств совершенствования двигательной сферы детей на основе формирования у них потребности в движении;
- использование наряду с традиционными средствами физической культуры нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применение разнообразных форм работы по физическому воспитанию.

Приведем описание некоторых интересных, на наш взгляд, физкультурно-оздоровительных программ и методик.

«Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста»¹⁷. Основной принцип программы: «Играя – оздоравливать, играя – воспитывать, играя – развивать, играя – обучать». Цель программы: через движение и игру – к воспитанию человека будущего. В программе изменена традиционная структура основных движений. Для развития двигательных способностей детей предлагается горизонтальный пластический балет «Пластик-шоу», где все упражнения выполняются из положения лежа. Раскрываются новые формы применения музыки в дошкольных учреждениях. Считается, что классическая музыка имеет оздоровительно-профилактическую направленность и ее следует включать утром и после дневного сна. Также автор выдвигает идею о разнополюсном физическом воспитании детей и предлагает игры и упражнения для мальчиков и девочек.

Программа «Здоровье»¹⁸ представляет собой комплексную систему воспитания физически здорового, разносторонне развитого, инициативного ребенка-дошкольника. Задачи программы: укрепление здоровья, формирование потребности в здоровом образе жизни, развитие физических качеств, создание условий для реализации потребности в двигательной активности, приобщение к традициям большого спорта, выявление интересов, склонностей, способностей. Отличительной особенностью программы является то, что уделяется внимание организации групп реабилитации для часто болеющих детей. Представлены методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, план лечебно-профилактических процедур на год, система закаливания в каждой возрастной группе; предлагаются действия по обеспечению психологического благополучия детей во время пребывания их в детском саду.

¹⁷ См.: *Ефименко Н. Н.* Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.

¹⁸ См.: *Алямовская В. Г.* Как воспитать здорового ребенка: Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения № 199 г. Н. Новгорода. М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 1993. С. 3–64.

Программа «Оздоровительные занятия с детьми 6–7 лет» включает оздоровительные интегрированные занятия с разнообразным сюжетом: «Радуга здоровья», «Путешествие в страну Носарию», «Приключения в стране микробов» и т. д.¹⁹ На занятиях могут использоваться общеразвивающие и дыхательные упражнения, артикуляционная гимнастика, упражнения для развития мелкой моторики рук, гимнастика для глаз, приемы массажа, ритмические танцы, подвижные игры, психогимнастические этюды. Помимо оздоровительных интегрированных занятий автор рекомендует проводить занятия познавательного цикла, знакомящие детей со строением тела человека и безопасным поведением в быту и на природе. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели – формированию мотивации здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья.

Контрольные вопросы

1. Обоснуйте необходимость занятий физической культурой в дошкольном возрасте.
2. Перечислите проблемы, препятствующие развитию дошкольного физического воспитания.
3. Назовите средства и формы физкультурно-оздоровительных занятий в детском саду и дайте им характеристику.
4. Назовите отличительные особенности методики дошкольного физического воспитания.
5. Перечислите приемы регулирования нагрузки у детей дошкольного возраста.
6. Охарактеризуйте основные физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников.

¹⁹ См.: *Карпушина М. Ю.* Оздоровительные занятия с детьми 6–7 лет. М. : ТЦ Сфера, 2008.

4. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ШКОЛЕ

4.1. Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения

Состояние здоровья современных школьников ухудшается с каждым годом. По данным специалистов НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, в последние годы заметны следующие негативные тенденции²⁰:

1. Значительное снижение числа абсолютно здоровых детей (их остается не более 10–12 %). По данным Минздрава РФ, из 6 млн подростков 15–17 лет, прошедших профилактические осмотры, у 94,5 % были зарегистрированы различные заболевания. При этом треть заболеваний ограничивает выбор будущей профессии.

2. Увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов (у 20 % старшеклассников в анамнезе пять и более диагнозов).

3. Рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, которые выявлены более чем у 50–60 % школьников. К числу наиболее распространенных форм патологии у школьников относятся заболевания сердечно-сосудистой системы (отклонения артериального давления, вегетососудистая дистония и др.), дыхательной системы (бронхиальная астма и др.).

4. Увеличение доли патологии органов пищеварения (гастриты, холециститы, колиты и др.), опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, плоскостопие), почек и мочевыводящих путей.

5. Одна из самых частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения (30–40 %). Для примера: в США средние показатели – 18 %; в Германии – 13 %; в Польше – 21 %. Близорукость занимает ведущее место среди заболеваний зрительной системы и является одной из причин инвалидности и ограничений в выборе профессии.

²⁰ См.: *Смирнов Н. К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. С. 13–21.

6. Увеличение количества детей, имеющих аллергические проявления и нарушения иммунитета. Особенно это выражено у детей, проживающих в экологически неблагоприятных регионах.

7. Особое место в структуре детской патологии занимают заболевания нервной системы и психической сферы учащихся общеобразовательных школ (до 80 %). Только от 40 до 65 % учащихся справляются со школьной программой.

Среди учащихся, у которых не выявлено хронических заболеваний, более половины составляют те, кто находится «между здоровьем и болезнью», в так называемом «третьем состоянии». Это разнообразные функциональные нарушения, не достигшие уровня болезни, но свидетельствующие о напряжении адаптационных ресурсов организма (дезадаптационных нарушениях), повышенном риске возникновения клинически выраженной патологии.

Перечислим следующие причины ухудшения здоровья учащихся:

- учебные перегрузки, приводящие к состоянию переутомления;
- «школьные стрессы»;
- распространение среди учащихся вредных привычек, зависимостей;
- недостаток двигательной активности учащихся;
- питание школьников во время их пребывания в образовательном учреждении;
- низкий уровень культуры здоровья учащихся, недостаток знаний по вопросам здорового образа жизни;
- некомпетентность педагогов и родителей в вопросах здоровья и здоровьесбережения;
- несоблюдение элементарных санитарно-гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостатки в существующей системе физического воспитания и частичное разрушение службы школьного врачебного контроля.

Учебные перегрузки, увлечение компьютерными играми и Интернетом, недостаток возможностей для ежедневных занятий физической культурой и спортом – вот главные причины малоподвижного образа жизни современных школьников. Гиподинамия

приводит к задержке роста и развития, ухудшению состояния здоровья, снижению адаптационных возможностей организма и иммунитета детей и подростков. К сожалению, многочисленные данные свидетельствуют, что именно образовательная среда является сегодня одним из наиболее сильных (дидактогенных) факторов отклонений в здоровье и развитии детей.

4.2. Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования

4.2.1. Сущность процесса модернизации физического воспитания в Российской Федерации

Снижение уровня здоровья и двигательной активности школьников обуславливает необходимость модернизации системы физического воспитания посредством поиска и использования новых путей и организационно-методических решений, обеспечивающих повышение качества двигательной деятельности учащихся и эффективности здоровьесберегающей работы. В связи с этим основополагающим государственным документом, устанавливающим приоритет образования в государственной политике, стратегию и основные направления его развития, является Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Доктрина определяет цели воспитания и обучения, пути их достижения, ожидаемые результаты развития системы образования на период до 2020 г. В соответствии с доктриной планируется создать в общеобразовательных учреждениях условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе за счет повышения удельного веса и качества занятий физической культурой, организации мониторинга состояния здоровья детей и молодежи, рационализации досуговой деятельности, каникулярного времени и летнего отдыха детей и молодежи; обеспечить дифференциацию и индивидуализацию образования при обеспечении государственных образовательных стандартов – на основе многообразия образовательных учреждений и вариативности образовательных программ.

Цель физического воспитания в контексте модернизации образования – научение обучающихся формам и методам активного (деятельностного) использования ценностей физической культуры и спорта для формирования и совершенствования физического, духовного и нравственного здоровья.

В соответствии с современными подходами основными задачами физкультурно-спортивной работы в школе и других учебных заведениях специалисты считают:

- формирование у учащейся молодежи физической культуры личности и здорового образа жизни;
- привитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности;
- выработку навыков регулярных занятий физическими упражнениями;
- содействие эмоциональному, интеллектуальному, нравственному и эстетическому развитию личности;
- формирование творческих способностей.

В целом обращает на себя внимание образовательная, гуманистическая направленность задач физической культуры, ее стремление воспитать интерес к регулярной двигательной деятельности, сформировать потребности здорового образа жизни с сохранением его на весь период существования человека.

4.2.2. Основные направления модернизации физического воспитания школьников

К основным направлениям модернизации физического воспитания можно отнести либерализацию и демократизацию, гуманизацию и гармонизацию²¹.

Либерализация и демократизация. Известно, что наилучшие результаты развития моторики человека обеспечиваются при возможно более полном учете его индивидуальных двигательных, морфофункциональных, психофизиологических

²¹ См.: *Квашнина Е. В.* Физическое воспитание девушек школьного возраста: состояние, проблемы, пути повышения эффективности : учеб. пособие / под ред. С. Б. Шармановой. Челябинск : УралГАФК : ЧГНОЦ УрО РАО, 2004. С. 55–57.

особенностей. Из этого следует, что единая для всех учебная программа физического воспитания будет заведомо неэффективной для каждого занимающегося. Вместе с тем арсенал средств и методов физического воспитания настолько широк и разнообразен, что позволяет найти адекватные решения для использования средств и методов физического воспитания в соответствии с индивидуальными особенностями каждого занимающегося. Отсюда приоритетными в педагогической деятельности оказываются такие методы и формы обучения и воспитания, использование которых наиболее эффективно формирует ценностное отношение человека к средствам физической культуры.

Демократизация физического воспитания предлагает устранение единообразия в содержании, формах и методах физического воспитания учащихся, что способствует заинтересованности учеников, более глубокому познанию воздействия физических упражнений на организм, формированию педагогики сотрудничества учителя, учащихся и их родителей. По мнению Л. И. Лубышевой, демократизация физического воспитания – это прежде всего отказ от концепции «усредненной» личности, «винтика» общественной системы ради концепции человека как высшей ценности.

Г у м а н и з а ц и я ф и з и ч е с к о г о в о с п и т а н и я предполагает поворот всей системы воспитания к человеку, к уважению его личности, достоинства, принятие и понимание его интересов, личностных целей и мотивов его деятельности. Гуманизация определяет переход отношений объекта и субъекта воспитания в субъект-субъектные отношения, к педагогике сотрудничества, предоставлению каждой личности возможности овладения основами физической культуры на путях свободной реализации физических способностей.

Г а р м о н и з а ц и я с о д е р ж а н и я ф и з к у л ь т у р н о г о в о с п и т а н и я обеспечивает единство физического, духовного и интеллектуального развития ребенка, комплексное развитие всех двигательных качеств, содействие физического воспитания нравственному, эстетическому и эмоциональному развитию.

4.2.3. Инновационные подходы в системе физического воспитания школьников

Для повышения эффективности массового физического воспитания Е. В. Квашнина выделяет различные инновационные подходы к его модернизации:

1. Спортизация физического воспитания в общеобразовательных школах на основе концепции конверсии избранных элементов технологий спортивной тренировки.
2. Спартианское движение.
3. «Президентские состязания».
4. Олимпийское образование.
5. Валеологизация физического воспитания с целью формирования здорового образа жизни подрастающего поколения.
6. Физическое воспитание с акцентом на его историко-культурологическом содержании.

С п о р т и з а ц и я – одно из наиболее перспективных, теоретически и экспериментально обоснованных направлений совершенствования физического воспитания. Она предполагает использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры учащихся. К наиболее оригинальным проектам, способным существенно улучшить систему спортивного воспитания, относятся следующие инновации:

- спортивно ориентированное физическое воспитание;
- спортивная культура как учебный предмет общеобразовательной школы;
- школьный спортивный клуб;
- школьная спортивная команда.

Практические занятия в рамках учебного предмета «Физическая культура» проводятся по трем видам учебных программ:

- спортивная тренировка по избранному виду спортивной специализации;
- общеразвивающая тренировка по программе ОФП;
- оздоровительная и адаптивная физическая культура.

Технологические разработки должны обеспечивать эффективное тренирующее, обучающее и воспитывающее воздействие, способствовать сбалансированному, экологически оправданному развитию кинезиологического (моторного) потенциала человека, ориентированному на самые высокие требования к культуре его жизнедеятельности в согласии с лично приемлемыми индивидуальными нормами здорового стиля жизни .

С п а р т и а н с к о е д в и ж е н и е. Игры «СПАРТ» – это Соревнование Поклонников Активного Разностороннего Творчества и прежде всего в таких сферах, как спорт и искусство. В основе идеологии и программы спартианского движения лежат идеалы и ценности гуманизма. В концепции проекта «СПАРТ» (от англ. *sport* – спорт и *art* – искусство) очень важным представляется понимание гуманизма как «культивирования человечности» (*studium humanitatis*) в самом человеке. Главная цель движения – формирование духовно-нравственных и эстетических ценностей через движение и искусство. Существенное значение придается гуманистическому идеалу разносторонне и гармонично развитой личности. Помимо идей гуманизма идеология и программа спартианского движения пропагандируют теорию гуманистической организации соревнований. На спартианских соревнованиях как можно больше участников должны почувствовать себя «победителями» и не должно быть «побежденных». В программе соревнований в игровой форме представлены разнообразные виды деятельности, связанные со спортом, туризмом, художественным, научным и техническим творчеством. Поэтому участие в них требует не узкой специализации в одном виде деятельности, а многосторонних способностей, что дает возможность каждому проявить свои возможности. Помимо Спартианских игр программа спартианского движения предусматривает создание спартианских клубов, школ, игротек, оздоровительно-игровых лагерей, цель которых подготовка к играм.

«П р е з и д е н т с к и е с о с т я з а н и я». В основе предложенной Ю. В. Вавиловым программы «Президентские состязания» лежит тестирование, которое проводится дважды в течение

учебного года по единым тестовым испытаниям. Это всемирное движение носит выраженную оздоровительную направленность, стимулирует высокий уровень мотивации физической активности человека. Здесь просматривается четкая технологическая система оздоровления – от самооценки и самоконтроля к самосовершенствованию. Данная форма спортивно-оздоровительной работы позволяет неформально, в игровой форме, объединить, сплотить молодежь разных стран мира и может стать важным вкладом в создание мира без границ.

О л и м п и з а ц и я ф и з и ч е с к о г о в о с п и т а н и я предполагает внедрение идей олимпизма в учебный процесс по физическому воспитанию. Интеграция олимпизма в процесс физического воспитания и физкультурного образования предполагает интеграцию спорта и искусства, спорта и культуры, спорта и техники. Она предоставляет уникальную возможность формирования совершенного социокультурного образа жизни, опирающегося на педагогические идеи Пьера де Кубертена, региональные традиции и этнические особенности. Оздоровительный эффект олимпийского образования дает возможность создания новых педагогических технологий, опирающихся на знания и осознанность здорового образа жизни. Валеологическая направленность олимпийского образования позволяет создать осмысленную здоровьеукрепляющую среду, направленную на совершенствование физического состояния индивида.

В а л е о л о г и з а ц и я ф и з и ч е с к о г о в о с п и т а н и я. В основе валеологизации физического воспитания лежит валеологическая парадигма педагогической деятельности, в рамках которой возможно существование ведущей идеи гуманизации образования – «созидание Человека». Валеологическая основа реализации этой идеи состоит в том, что человек создает себя сам, включаясь в процесс познания на личностно приемлемом для него уровне. На основе информационных и практических подходов к формированию здорового образа жизни происходит ознакомление детей с многообразием традиционных и нетрадиционных средств и методов сохранения и укрепления здоровья, воспитание потребности

в здоровом образе жизни. Иначе говоря, речь идет о формировании у детей индивидуальной философии здоровья на основе знаний, умений и навыков, полученных в системе школьного образования.

Одним из перспективных в плане модернизации системы физического воспитания направлений является его ориентация на историко-культурологическое содержание: от физической культуры древних цивилизаций до современных систем физического воспитания. Содержание учебной программы подразделяется на четыре информационных блока в соответствии с периодизацией мировой истории: физическая культура Древнего мира, Средних веков, Нового и Новейшего времени. Взаимосвязь учебного материала программ для учащихся разного возраста осуществляется с учетом уровней умственной деятельности и возрастных особенностей физического развития школьников. Такой подход позволяет создать новую, перспективно-оптимальную модель системы физического воспитания, основной функцией которой является всестороннее физическое развитие личности и формирование ее физической культуры. Именно в рамках этих новых форм по-новому высветились культурологический вектор физической активности, ее неразрывность с общей культурой народа.

Контрольные вопросы

1. Охарактеризуйте состояние здоровья современных школьников.
2. Перечислите причины ухудшения здоровья школьников.
3. Охарактеризуйте основные направления модернизации физического воспитания в школе.
4. Перечислите инновационные подходы к системе физического воспитания школьников.

5. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ И ВЗРОСЛЫМ НАСЕЛЕНИЕМ

5.1. Методика и организация физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи

5.1.1. Значение, цель и задачи физической культуры студентов

За время обучения в вузе здоровье студентов имеет тенденцию к ухудшению. У 80–85 % студентов отмечаются отклонения в состоянии здоровья. Наиболее частыми жалобами являются головные боли (62,5 % у девушек и 36 % у юношей), снижение работоспособности (42,3 и 31,0 %), метеозависимость (89,6 % у девушек и 72,0 % у юношей). К старшим курсам увеличивается число лиц, отнесенных к специальной медицинской группе, а также освобожденных от академических учебно-тренировочных занятий или переведенных в группы лечебной физической культуры.

Перед студенческой молодежью обществом поставлена сегодня глобальная социально-экономическая задача по интегрированию отечественного культурного потенциала в мировое сообщество. Однако ее реализация по силам только специалистам новой формации, отвечающим по целому комплексу профессиональных и личностных качеств современным требованиям. Помимо глубоких профессиональных знаний по избранной специальности такой специалист должен обладать высокими физическими кондициями и работоспособностью, личной физической культурой, духовностью, неформальными лидерскими качествами. Он не должен бояться конкуренции, уметь принимать самостоятельные решения, т. е. быть творчески мыслящей, активной и высоконравственной личностью. Гарантом формирования специалиста новой формации является наметившаяся сегодня стратегия развития физической культуры

студентов, выражаемая в тенденции отхода от унитарной концепции и направленная на либерализацию и гуманизацию педагогического процесса. Для деятельности студентов в сфере физического воспитания приоритетными являются образовательные аспекты.

Цель физического воспитания студентов – формирование культуры здоровья личности.

Задачи физической культуры студентов также делятся на оздоровительные, образовательные и воспитательные. Структура физической культуры студентов включает три относительно самостоятельных блока: физическое воспитание, студенческий спорт и активный досуг.

В современном обществе физическая культура студентов обретает статус субкультуры. Его суть раскрывается в выполнении биологической, информационной, эстетической, коммуникативной, гедонистической, компенсаторной и ряда других, присущих только физической культуре, функций. Наряду с этим она стала выполнять неспецифические функции социального института, помогающего будущему специалисту хорошо ориентироваться в условиях рыночной конъюнктуры. Средства физической культуры с этой целью используются для воспитания у студентов управленческой готовности, стремления к лидерству, успеху. Занятия по физическому воспитанию строятся таким образом, чтобы обеспечить максимальный профессионально-прикладной эффект при воспитании предприимчивости, оригинальности мышления, настойчивости, честности, интуиции, способности идти на риск.

Студенческий спорт представляет собой обобщенную категорию деятельности студентов в форме соревнования и подготовки к нему с целью достижения предельных результатов в избранной спортивной специализации. Это требует от студента мобилизации его резервных возможностей, проявления максимальных психофизических кондиций. Занятия спортом выступают формой самовыражения и самоутверждения студента, определяя его образ жизни, общекультурные и социально значимые приоритеты. На передний план в спорте выдвигается стремление к успеху, поощряется стремление личности к реализации своих возможностей в рамках опре-

деленного спортивного сценария. Результатом сопряженной учебной и спортивной деятельности студентов является формирование социально значимых качеств: социальной активности, самостоятельности, уверенности в своих силах, а также честолюбия.

В сфере активного досуга удовлетворяются биологические потребности студентов в двигательной активности, здоровом образе жизни, получении удовольствия от занятий различными видами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Выбор студентами формы активного досуга подвержен влиянию культурных и социальных факторов, тесно взаимодействующих с индивидуальными запросами личности. В последнее время все больше студенческой молодежи выбирают активные виды отдыха – именно для удовлетворения потребности в движении, развития физических качеств, при этом также осознавая значимость оздоровительного воздействия физических упражнений.

5.1.2. Структура и особенности содержания действующих программ физической культуры в вузах

В Основах законодательства Российской Федерации физическая культура студентов определяется в качестве одного из основополагающих направлений высшего гуманитарного образования. Содержание общероссийской программы для вузов, ее структура, выделение приоритетных направлений отражают принципы государственной политики в области профессионального образования. Активно меняющиеся в обществе требования к профессиональной подготовке специалистов определяют специфику и технологию высшего образования. Квалификация «бакалавр» (от позднелат. *baccalaureus* – первая ученая степень) предполагает владение профессиональными навыками самостоятельной деятельности на базе широкой и систематизированной фундаментальной подготовки. Бакалавр обязан понимать роль физической культуры в развитии человека, хорошо ориентироваться в вопросах физической культуры и здорового образа жизни, а также владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление здоровья, развитие физических и психических способностей.

Вторая, более высокая ступень профессионального обучения на степень «магистра» (от лат. *magister* – мастер, учитель) предполагает углубленное профессионально-теоретическое обучение, в значительной степени ориентированное на способных студентов. В области знаний по физической культуре магистр должен иметь глубокие профессиональные знания по теории, методике и практике оздоровительных систем, профессионально-прикладной физической подготовке.

Рекомендации Всероссийской базисной учебной программы по физической культуре студентов носят законодательный характер для вузов федерального значения и определяют общую стратегию формирования высокой личной физической культуры студента. На всех трех ступенях высшего образования приоритетной является концепция здоровья студентов, их оптимальной двигательной активности. Здоровье студентов рассматривается как абсолютная жизненная ценность, основа их духовной зрелости.

Программой выделяются три основные формы физкультурной деятельности студентов.

Первая форма, реализуемая на академических занятиях в учебное время, предполагает комплексное решение трех групп педагогических задач: образовательных, воспитательных и оздоровительных с преимущественной образовательной направленностью.

Вторая форма предполагает активные занятия спортом во внеучебное время. Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высокого уровня спортивно-технического мастерства студентов, является приоритетным направлением при сопряженной реализации воспитательных и образовательных задач.

Третья форма активного досуга студентов предполагает организацию самостоятельных занятий во внеучебное время с использованием различных форм и средств физической культуры.

Формируемый потенциал физической культуры каждого студента определяется не только степенью развития физических способностей, но главным образом мерой их комплексной реализации

в совокупности с интеллектуальными, нравственными, психологическими качествами в учебной деятельности.

Активные процессы либерализации и гуманизации высшего образования позволяют с учетом особенностей материальной базы, исторически сложившихся традиций, компетентности профессорско-преподавательского состава наряду с базовой программой реализовать авторские программы по физической культуре. Одним из вариантов такой программы, позволяющей учитывать специфику профессионального профиля подготовки специалистов, является комплексная целевая программа по физической культуре (КЦП) в вузе, разработанная В. И. Григорьевым. В ней определены некоторые нетрадиционные пути решения дидактических проблем, основанные на выделении приоритетных направлений образования студентов. Комплексная целевая программа является целевым алгоритмом образования и воспитания студентов с использованием широкого спектра средств физической культуры. Оригинальные методологические подходы позволяют эффективно решать дидактические задачи на новой организационной основе путем целенаправленного совершенствования как непосредственно содержания учебно-тренировочной программы, так и механизмов обеспечения, способствующих ее реализации: научно-методического, организационного, материально-технического снабжения и финансирования.

Структура комплексной целевой программы предполагает поэтапное (в течение трех лет обучения на уровне подготовки бакалавра) достижение генеральной цели путем реализации:

- 1) комплекса главных целей (целей первого уровня);
- 2) педагогических программ и программ обеспечения (подцелей второго уровня);
- 3) ряда конкретных педагогических заданий и заданий обеспечения (подцелей третьего уровня).

Главной целью занятий студентов первого курса является адаптация к интенсивной интеллектуальной деятельности средствами физической культуры. Текущими педагогическими задачами являются: 1) формирование у студентов устойчивого интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями; 2) развитие

резервных возможностей организма студентов; 3) формирование и совершенствование знаний по организации самостоятельных занятий в форме активного досуга.

На втором курсе обучения главной задачей является всестороннее развитие организма студентов. Текущими педагогическими задачами являются: 1) воспитание у студентов социально значимых качеств; 2) освоение оздоровительных программ с использованием различных форм физической культуры; 3) формирование углубленных знаний в области технологии физической культуры.

Для студентов третьего курса главной целью является развитие потребности в здоровом образе жизни. Текущими педагогическими задачами являются: 1) гармоничное развитие организма студентов и существенное повышение их физической работоспособности; 2) воспитание устойчивой потребности студентов в физическом самосовершенствовании, самопознании и самооценке; 3) воспитание дисциплинированности и трудолюбия в достижении физического совершенства.

Макроструктурный подход, используемый в комплексной целевой программе, обеспечивает на практических занятиях всестороннее и гармоничное развитие личности студента, максимальную оздоровительную эффективность занятий и выраженную профессионально-прикладную направленность педагогического процесса.

Теоретический раздел программы по физической культуре реализуется в форме лекций, консультаций и индивидуальных занятий. В основе реализации теоретического раздела программы лежит формирование потребности студентов в освоении системы знаний в сфере физической культуры. Познавательная деятельность студента является внутренним творческим актом, который осуществляется в форме чувственного восприятия и абстрактного мышления. Полученные теоретические знания становятся основой для изменения мотивации физкультурных занятий в сторону здоровьесбережения студентов и определяют уровень их потребности в регулярной двигательной активности.

В качестве обязательного минимума теоретической части программы определен учебный материал по следующим разделам:

роль, функции и основные цели физической культуры в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовке специалистов; социально-биологические основы физической культуры; технология физического образования студентов; принципы спортивной тренировки; содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Сопряженный процесс приобщения студентов к ценностям физической культуры через теорию и практику повышает культурный потенциал личности студента, расширяет его мировоззрение, способствует формированию активной жизненной позиции.

В практическом разделе программы традиционно реализуется стратегия дифференцированного подхода на трех отделениях: на основном учебном, специальном медицинском и отделении спортивного совершенствования.

Для программы физической подготовки студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальному медицинскому отделению, характер используемых средств, определение объема и интенсивности физических нагрузок осуществляется в соответствии с учетом состояния здоровья занимающихся.

В реабилитационно-оздоровительной программе физической подготовки студентов, имеющих отклонения в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы (группа А), используются базовые варианты комплексов общеразвивающих физических упражнений, допускается дифференцированное использование упражнений аэробной направленности, дыхательных упражнений.

Для группы студентов с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта, эндокринной и мочеполовой системы, а также органов зрения (группа Б) приоритетной будет целенаправленная работа по формированию разностороннего двигательного потенциала с использованием умеренных нагрузок аэробного воздействия.

В группе студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата (группа В) используются общеразвивающие физические упражнения локального и регионального воздействия, корректирующие упражнения, а также средства профессионально-прикладной физической подготовки.

Лечебная группа комплектуется из студентов с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья. Занятия в этой группе проводятся исключительно по индивидуальным лечебным программам и методикам.

Практический раздел программы основного учебного отделения строится с учетом повышения интереса студентов к спорту и предполагает приложение передовых спортивных технологий к практике физического воспитания. Спортивная направленность физического воспитания обеспечивает решение задач по формированию разностороннего двигательного потенциала студентов, освоение ими современной техники двигательных действий, развитие механизмов биоэнергообеспечения, формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности и обязательное участие в соревнованиях различного ранга.

Важное место в разделе занимает профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Для программного раздела отделения спортивного совершенствования характерно использование комплекса современных средств, методов и условий, с помощью которых обеспечиваются высокая готовность спортсменов и ее реализация в соревнованиях. Среди важнейших методологических подходов программы целесообразно выделить поэтапное освоение специальных физических нагрузок, характерных для подготовки высококвалифицированных спортсменов с учетом специфики учебного процесса в вузе; моделирование соревновательной деятельности по технико-тактическим и биоэнергетическим компонентам; предсоревновательную подготовку спортсменов. На передний план выдвигаются концепция индивидуального подхода к программированию спортивного совершенствования, рациональное построение учебно-тренировочного процесса, интеграция различных сторон специальной подготовки.

В основе стратегии дифференцированного определения меры индивидуально допустимых физических нагрузок по объему и интенсивности на всех трех учебных отделениях – концепция гуманного отношения к здоровью студентов, что несомненно способствует развитию их биогенетической программы развития, обеспе-

чивает гармонию духовного и физического совершенствования каждого студента.

Контрольные вопросы

1. Раскройте значение занятий физической культурой и спортом для студенческой молодежи.
2. Какие составляющие включает структура физической культуры студентов?
3. В чем заключаются особенности содержания действующих программ физической культуры в вузах?
4. Что включает реабилитационно-оздоровительная программа по физической культуре?
5. Каким образом осуществляется оздоровительная работа в вузе?

5.2. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с допризывной молодежью и военнослужащими

5.2.1. Состояние здоровья допризывной молодежи и военнослужащих

Процесс экономических преобразований и социальных реформ в стране породил глубокий кризис многих сторон жизни общества, в том числе в сфере здорового образа жизни военнослужащих. Анализ педагогических, психологических, медицинских и других исследований выявил значительное снижение уровня здоровья у различных категорий военнослужащих. По данным А. Р. Мельник²²,

- в течение последних 20 лет число молодых людей, относящихся к категории допризывной молодежи, годных к военной службе, сократилось почти на треть, а более чем у 40 % юношей допризывного возраста состояние здоровья и физическая подготовка не соответствуют армейским требованиям;

²² См.: Мельник А. Р. Воспитание здорового образа жизни военнослужащих воинской части : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2013. С. 3–4.

- в структуре заболеваний, послуживших причиной освобождения или предоставления отсрочки от призыва на военную службу, около 19 % занимают болезни костно-мышечной системы, порядка 16 % – психические расстройства и 11 % приходится на заболевания органов пищеварения;

- ежегодно из армии и флота досрочно увольняются по медицинским показаниям около 7 тыс. офицеров, среди них около 40 % молодых офицеров, не выслуживших положенные сроки военной службы;

- практически у каждого второго офицера наблюдаются различного рода хронические, прогрессирующие по мере прохождения службы заболевания, прежде всего сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта, нервной и костно-мышечной системы, обуславливающие снижение эффективности их профессиональной деятельности, профессиональной пригодности и продолжительности жизни;

- у кадровых военнослужащих средняя продолжительность жизни меньше, чем у мужского населения в целом по России;

- впервые за 40 лет врачи столкнулись с проблемой гипотрофии юношей-подростков. Дистрофия призывников вышла в число ведущих причин отсева на призывных пунктах. Вместе с тем выросло число подростков с избыточной массой тела. Таким образом, значительно меньше стало тех призывников, у кого вес тела находится в пределах нормы;

- почти 40 % юношей по медицинским показаниям не годятся для службы в Вооруженных силах, а те, кто признаны годными, редко отличаются хорошим здоровьем. За период прохождения воинской службы течение многих хронических заболеваний осложняется, возможность их излечения в дальнейшем становится маловероятной.

Результаты контрольных проверок Минобороны России показывают, что в целом физическая подготовка личного состава Вооруженных сил не соответствует предъявляемым требованиям, что во многом обусловлено низким уровнем состояния здоровья молодежи призывного возраста (этот же фактор определяет физическое

состояние личного состава органов безопасности и правопорядка). Только в 2000 г. число юношей, освобожденных от призыва в армию в связи с психическими расстройствами, составило 130 тыс., что на 7 тыс. больше, чем в 1999 г., и на 40 тыс. больше, чем в 1998 г. При ограниченности призывного ресурса только в 2000 г. от службы в Вооруженных силах по причине наркомании освобождено 17,7 тыс. человек (в 1996 г. – 5,5 тыс.).

В условиях реформирования Вооруженных сил и правоохранительных органов России первостепенное значение приобретает уровень общефизической, профессионально-прикладной и спортивной подготовки личного состава, который должен соответствовать подготовленности спортсменов высокого класса. С этой целью в МВД, ФСБ, Вооруженных силах Российской Федерации за последнее время проведен ряд организационно-технических мер.

5.2.2. Пути повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с допризывной молодежью и военнослужащими

Исходя из сказанного выше, на сегодняшний день актуальна разработка качественно новой системы мероприятий, направленных на физическую подготовку допризывной и призывной молодежи, организацию соревнований по военно-прикладным видам спорта и профессиональную подготовку. В системе подготовки допризывной молодежи следует предусмотреть:

- увеличение объемов физкультурно-спортивной активности в образовательных учреждениях;
- проведение летних сборов допризывной молодежи в военно-спортивных лагерях;
- разработку специализированных нормативов физической подготовленности («Защитник Отечества»);
- разработку и проведение системы комплексных общенациональных и региональных соревнований для допризывной молодежи по типу оборонно-спортивной игры «Зарница»;
- восстановление работы спортивных, спортивно-технических и спортивно-оборонных клубов и секций.

Для повышения уровня физической подготовленности военнослужащих необходимо:

- повысить валеологическую грамотность военнослужащих в сфере здорового образа жизни;
- увеличить количество часов на общефизическую, профессионально-прикладную физическую и спортивную подготовку;
- разработать современные нормативные требования, учебно-тренировочные программы и методики физической подготовки;
- создать эффективную систему спортивных соревнований, способствующих вовлечению в активные занятия спортом максимального числа военнослужащих;
- при переходе на контрактную армию разработать свои спортивные нормативы для военнослужащих разных родов войск Вооруженных сил;
- рассмотреть вопрос о присвоении очередного воинского звания при условии выполнения военнослужащими соответствующих нормативов физической подготовки;
- возобновить создание Российской оборонной спортивно-технической организации (РОСТО) в развитии технических, военно-прикладных и авиационных видов спорта.

Контрольные вопросы

1. Охарактеризуйте состояние физической подготовки допризывной молодежи и военнослужащих.
2. Перечислите причины ухудшения здоровья допризывной молодежи и военнослужащих.
3. Назовите основные пути повышения уровня физической подготовленности допризывной молодежи.
4. Перечислите меры по повышению физической подготовленности военнослужащих.

6. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА ПРОИЗВОДСТВЕ

В условиях ухудшения здоровья населения, роста экономических потерь от заболеваемости и травматизма, интенсификации производства повышаются требования к уровню физического здоровья и профессионально-прикладной подготовке лиц, занятых активной трудовой деятельностью. Сохранение здоровья трудящихся – это не только предпосылка для высокой производительности труда, улучшения благосостояния, но и залог устойчивого социально-экономического развития страны. Именно поэтому большое значение приобретает организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в трудовых коллективах. На предприятиях и в организациях всех форм собственности они должны быть направлены на предупреждение профессиональных заболеваний, снижение влияния неблагоприятных факторов производства на человека, послетрудовое восстановление (рекреацию), повышение профессионально-прикладной физической подготовки, осуществление реабилитационных мероприятий при профессиональных заболеваниях.

6.1. Формы физической культуры в быту трудящихся

К основным формам использования трудящимися физической культуры в быту относятся:

- базово-продолжающая физическая культура;
- гигиеническая и рекреативная физическая культура;
- оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
- базовый спорт.

Б а з о в о - п р о л о н г и р у ю щ а я ф и з и ч е с к а я к у л ь т у р а. Основная направленность данной формы заключается в том, чтобы продлевать (продолжить) ту базу общей

физической подготовки, которая была заложена в процессе физического воспитания по государственным программам в период обучения в образовательных учреждениях. Поэтому в основной период трудовой деятельности продолжается общая физическая подготовка, но уже с учетом состояния здоровья, функциональных возможностей, профессиональной деятельности, индивидуальных интересов и потребностей. Базово-продолжающая физическая культура используется практически здоровыми людьми, не имеющими серьезных отклонений в физическом состоянии и здоровье.

В рамках этого направления физической культуры на предприятии могут организовываться группы оздоровительно-профилактической гимнастики. Этот вид занятий наиболее целесообразен для тех, чей труд связан с повышенным нервно-эмоциональным напряжением при ограниченной двигательной активности, неблагоприятными санитарно-гигиеническими условиями, тяжелой физической работой. Оздоровительно-профилактическая гимнастика эффективнее при групповом методе проведения. Занятия проводятся после работы. Заниматься лучше всего на свежем воздухе, зимой – в хорошо проветренном помещении. Работающие в специальной одежде перед занятием должны переодеться и принять душ.

В зависимости от характера труда в комплексы гимнастики включают преимущественно дыхательные, корригирующие и развивающие упражнения, упражнения на расслабление. Упражнения корригирующей направленности рекомендуются тем, чей трудовой процесс связан с пребыванием в вынужденной позе и выполнением однообразных рабочих движений, так как при длительной работе может развиваться плоскостопие, искривление позвоночника, варикозное расширение вен, нарушение мозгового кровообращения. Анализируя рабочую позу и рабочие движения, надо определить, для каких мышечных групп подбирать корригирующие упражнения, какими они должны быть по форме и характеру выполнения. В основном комплекс должен состоять из упражнений, формирующих правильную осанку, устраняющих дефекты физического развития, а также на расслабление и растягивание тех мышц, которые во время работы находились в статическом положении.

Комплексы оздоровительно-профилактической гимнастики включают следующие упражнения: 1) ходьбу с элементами расслабления; 2) растягивание мышц плечевого пояса; 3) повороты туловища; 4) наклоны в стороны; 5) круговые движения туловища; 6) приседания и выпады; 7) маховые движения; 8) самомассаж мышц, участвующих в выполнении трудовых операций; 9) расслабление мышц рук, ног, туловища.

Во время выполнения физических упражнений необходимо сочетать дыхание с фазами движений, избегая произвольных задержек дыхания. В то же время дозирование и кратковременные произвольные задержки, включаемые в дыхательный цикл, могут применяться как специальные упражнения.

Также основными формами занятий базово-продолжительной физической культурой являются секции общей физической подготовки (ОФП) и самостоятельные занятия.

Секции ОФП создаются в коллективах физической культуры для желающих заниматься физическими упражнениями, но не проявивших интереса к занятиям определенным видом спорта. Группы комплектуются по возрастному и половому признакам по 20–25 человек. Занятия проводятся 2–3 раза в неделю в среднем по 1,5–2 ч каждое. Главная задача занятий в секции – обеспечение оптимального уровня всесторонней физической подготовленности, гарантирующей сохранение здоровья и работоспособности занимающихся.

Средствами обычно являются самые разнообразные физические упражнения, в том числе из легкой атлетики, основной гимнастики, спортивных и подвижных игр и т. д. Эти средства легко поддаются дозированию и в то же время эффективно действуют на совершенствование функциональных систем организма. Предпочтение отдается упражнениям, развивающим выносливость и силу основных мышечных групп. Методика занятий осуществляется в соответствии с методическими принципами физического воспитания.

Самостоятельные занятия решают ряд задач – от простой профилактики и послерабочего восстановления работоспособности до достижения высокой физической подготовленности. Средствами самостоятельных занятий являются различные физические упраж-

нения: оздоровительные ходьба и бег, атлетическая гимнастика, плавание, различные виды фитнеса (пилатес, стретчинг и др.). Количество занятий в неделю может варьировать от 2 до 7.

Гигиеническая и рекреативная физическая культура. Основное назначение данного направления заключается в оптимизации физического состояния организма человека в рамках повседневного быта и расширенного отдыха.

Гигиеническую функцию в этом аспекте выполняют утренняя и вечерняя гимнастика. Утренняя гигиеническая гимнастика является самой доступной и широко распространенной формой занятий физическими упражнениями в повседневной деятельности. Ее основное назначение связано с постепенной адаптацией систем организма к предстоящей трудовой и бытовой деятельности. Число упражнений в комплексе обычно колеблется от 8 до 12, каждое из них повторяется 8–10 раз. Продолжительность выполнения всех упражнений составляет 10–15 мин. Последовательность упражнений должна выглядеть примерно так: ходьба с выполнением дыхательных упражнений; выполнение упражнений для мышц плечевого пояса, туловища, а также общего воздействия (приседания, махи, выпады, прыжки и упражнения на расслабление). В заключение дается спокойная ходьба, сочетаемая с дыхательными упражнениями. Гигиенический эффект утренней гимнастики возрастает при проведении водных процедур, выполняющих не только тонизирующую, но и закаливающую функцию.

Рекреативная функция, связанная с восстановлением работоспособности после трудового дня, реализуется через занятия различными видами активного отдыха (туристские походы, лыжные прогулки, плавание, езда на велосипеде и т. д.). Используется после трудового дня, в выходные и праздничные дни, а также в отпускное время с целью снятия кумулятивного утомления, восстановления работоспособности, укрепления здоровья и организации культурно-развлекательного досуга трудящихся.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура предполагает использование физических упражнений для восстановления организма человека после

перенесенных заболеваний и травм. Оздоровительно-реабилитационное направление представлено следующими основными формами:

1) группы ЛФК при больницах, врачебно-физкультурных диспансерах, поликлиниках и т. д.;

2) группы здоровья в коллективах физической культуры, на физкультурно-спортивных базах и т. д.;

3) самостоятельные занятия по предписанным врачами (методистами АФК) программе и методике.

Занятия в группах ЛФК проводятся для лиц, имеющих хронические заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата и др. Средства физической культуры подбирают дифференцированно с учетом индивидуальных особенностей (состояния здоровья, функциональных возможностей, уровня физической подготовленности). Занятия организуют по типу урока, состоящего из подготовительной, основной и заключительной частей, и проводят 2–3 раза в неделю в нерабочее время. Длительность их 45–90 мин.

Группы здоровья формируются с учетом состояния здоровья, возраста, пола и уровня физической подготовленности занимающихся. Комплектовать группы здоровья можно с учетом трудовой деятельности, объединяя, например, рабочих, подверженных влиянию однотипных производственных факторов (загазованность, запыленность, вибрация, повышенная температура и др.), а также с учетом специфики заболевания. Занятия носят общеоздоровительный характер для людей, не имеющих серьезных отклонений в состоянии здоровья, и специально направленный лечебный характер с учетом специфики заболевания.

Основными средствами являются легкодозируемые по нагрузке упражнения основной гимнастики, легкой атлетики. Лучший оздоровительный и тонизирующий эффект достигается при комплексном использовании разнообразных упражнений. Занятия проводятся обычно 3 раза в неделю по 45–90 мин. Моторная плотность занятий вначале невысока – 40–45 %, в дальнейшем может постепенно увеличиваться до 60 %. В методике проведения занятий центральное место занимает строго индивидуальное дозирование

нагрузки и отдыха. Мера доступности определяется методистом, врачом и самим занимающимся.

Самостоятельные занятия носят как общеоздоровительно-профилактический, так и специально направленный лечебный характер. Например, при функциональных нарушениях кардиореспираторной системы целесообразно применять физические упражнения аэробного характера (бег, плавание и др.).

Б а з о в ы й (р е к р е а т и в н ы й) с п о р т является наиболее эффективным средством повышения общей и специальной работоспособности человека, фактором разностороннего развития, укрепления здоровья. В последнее время отмечается положительная тенденция развития рекреативного спорта на предприятиях, возрождаются спартакиады среди трудящихся. Занятия различными видами спорта организуются коллективами физической культуры, функционирующими при крупных предприятиях и учреждениях. При коллективах физической культуры создаются спортивные секции (по видам спорта), в которых могут заниматься все желающие при наличии разрешения врача и хорошей физической подготовленности. Тренировочный процесс осуществляется круглогодично в течение многих лет. Секционные занятия проводятся не менее 3 раз в неделю с учетом закономерностей спортивной тренировки. Численный состав одной группы зависит от вида спорта и уровня спортивной квалификации.

Спорт постепенно заменяется базово-продолжающей физической культурой, а в дальнейшем – гигиенической и рекреативной физической культурой.

6.2. Пути улучшения физкультурно-оздоровительной работы на производстве

С целью улучшения физкультурно-оздоровительной работы на производстве необходимо:

- формирование у трудящихся осознания важности и необходимости ведения здорового образа жизни;

- проведение мониторинга состояния здоровья, физической подготовленности работающих, создание на этой основе базы данных, что позволит повысить эффективность физической культуры в укреплении здоровья трудящихся, уменьшить воздействие негативных факторов производственной деятельности на работоспособность и самочувствие человека;

- включение производственной физической культуры в систему мероприятий, направленных на улучшение условий труда, снижение количества профессиональных заболеваний;

- обустройство, где позволяют возможности, рекреационных зон (комнат здоровья, психологической разгрузки);

- введение в цехах, на производствах, участках, где численность трудящихся достигает 500 человек, должности инструктора производственной физкультуры;

- принятие руководством компаний, фирм, предприятий и учреждений оздоровительных программ, программ развития физической культуры и спорта среди трудящихся и членов их семей;

- создание законодательной и нормативной базы для направления средств предприятий и организаций разных правовых форм на мероприятия по оздоровлению населения. Привлечение средств от прибыли организаций в результате хозяйственной деятельности, на укрепление материальной базы развития физической культуры и спорта.

Развитие физической культуры и спорта для трудящихся должно осуществляться путем формирования соответствующей мотивационной структуры. В стране должна быть разработана Программа сохранения здоровья работающих, коллективные договоры между руководителями и профсоюзными организациями предприятий и учреждений в обязательном порядке должны содержать полноценные разделы с реальными мерами по развитию физкультурно-спортивной и оздоровительной работы в данном трудовом коллективе.

Введение комплекса «Готов к труду и обороне» также направлено на привлечение взрослого населения, занятого трудовой деятельностью, к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Контрольные вопросы

1. Обоснуйте необходимость применения физических упражнений в сфере производства.
2. Перечислите формы физической культуры в быту трудящихся и дайте им краткую характеристику.
3. Раскройте специфику физкультурно-оздоровительной работы в группах специальной профилактической и оздоровительно-профилактической направленности.

7. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Для людей старшего возраста, одного из наиболее многочисленных слоев населения современной России, занятия физической культурой и спортом являются важнейшим условием поддержания интереса к жизни, сохранения и укрепления здоровья, продления активного творческого долголетия. К сожалению, государство не создает условий для занятий пожилых людей оздоровительной физической культурой. Не получил распространения положительный опыт развития в ряде регионов сети врачебно-физкультурных диспансеров и физкультурно-оздоровительных центров для пожилых людей, групп общей физической подготовки, физкультурно-оздоровительных клубов по месту жительства. В среднем и пожилом возрасте необходимо развивать все двигательные качества на фоне ограничения скоростных упражнений. В пожилом возрасте при достижении высокого уровня физического состояния для его поддержания необходимы двукратные занятия в неделю. Рекомендуемая ЧСС в пожилом возрасте 100–130 уд/мин для практически здоровых людей, 90–110 уд/мин для людей, имеющих проблемы со здоровьем.

В 2014 г. Минспорт России начал сотрудничество с Союзом пенсионеров России, с которым было заключено соглашение о взаимодействии. Учитывая, что проведение различных массовых физкультурно-спортивных мероприятий способствует популяризации ценностей физкультуры и спорта, повышению эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, Минспортом России совместно с Союзом пенсионеров России было принято решение о проведении Спартакиады пенсионеров России. Лица средней и старшей возрастных категорий могут участвовать в таких массовых проектах Минспорта России, как «Лыжня России», «Кросс нации», «Российский азимут».

Рекомендуются следующие меры по развитию физической культуры и спорта для пожилых людей:

- активно использовать существующие спортзалы на базе учреждений образования и по месту жительства для проведения физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста;
- расширять сеть специализированных клубов и создавать комплексные учреждения по одновременному охвату услугами различных категорий населения (пожилые люди, инвалиды, дети и т. д.);
- разработать совместно с органами социального обеспечения и здравоохранения комплекс мер по вовлечению людей пожилого возраста в активные занятия физической культурой и спортом;
- широко использовать средства физической культуры и оздоровительных технологий в практике работы санаторно-курортного комплекса;
- разработать систему спортивных соревнований среди лиц старшего возраста (ветеранский спорт);
- обеспечить доступ пожилых людей к получению физкультурного образования;
- разрабатывать и внедрять специальные физкультурно-оздоровительные программы и технологии для данной возрастной категории.

Контрольные вопросы

1. Обоснуйте необходимость занятий физической культурой и спортом в пожилом и старшем возрасте.
2. Перечислите задачи физического воспитания в пожилом и старшем возрасте и дайте им краткую характеристику.
3. Перечислите основные методические правила занятий оздоровительной физической культурой и спортом в пожилом и старшем возрасте.

8. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СЕМЬЕ

8.1. Причины, мешающие развитию семейного физического воспитания

Семья играет определяющую роль не только в формировании человека (его образа жизни, потребностей, поведения), но и общества в целом. Здоровая семья – здоровое общество. Здоровье семьи прямо связано с уровнем ее физической культуры. Чем выше этот уровень, тем дружнее и сплоченнее семья, выше работоспособность ее членов, полнее, радостнее и счастливее семейная жизнь.

На сегодняшний день существуют следующие проблемы, мешающие развитию семейного физического воспитания:

- снижение уровня жизни многих семей;
- недооценка многими родителями оздоровительного воздействия физических упражнений на развивающийся организм детей и подростков;
- низкий уровень двигательной активности (гиподинамия) как среди родителей, так и среди детей;
- распространение среди родителей вредных привычек и отсутствие мотивации к здоровому образу жизни;
- отсутствие или слабая эффективность программ по организации семейной физической культуры в общеобразовательных учреждениях, по месту жительства;
- отсутствие в средствах массовой информации, особенно на телевидении, образовательных передач, пропагандирующих здоровый образ жизни, привлекающих население к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в том числе и всей семьей;
- отсутствие специальных условий для физкультурно-спортивных занятий всей семьей, групп семей;
- отсутствие в городе (районе) государственного или общественного органа, координирующего организацию здорового образа жизни семьи.

8.2. Условия для развития семейного физического воспитания

Семейное физическое воспитание имеет огромное значение для формирования культуры здоровья детей. Именно родители на своем примере приобщают своих детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формируют культуру здоровья личности.

Развитие физической культуры и спорта в семье должно быть направлено на решение следующих задач:

1. Создание мотивов и стимулов занятий физической культурой и спортом всей семьей, а также демонстрация преимуществ таких занятий с точки зрения воспитания, образования и сохранения здоровья детей, сплочения семьи, создания атмосферы доверия и понимания между родителями и детьми.

2. Создание и оборудование мест для семейных физкультурно-спортивных занятий на спортобъектах, во дворах, в парках и других местах отдыха.

3. Овладение родителями и детьми теоретическими знаниями в области физической культуры и навыками совместных физкультурно-спортивных занятий, подвижных игр и развлечений.

4. Овладение будущей матерью программой физической культуры беременной женщины (включая культуру питания, закаливания, дыхания и массажа).

5. Создание семейных клубов ЗОЖ на базе образовательных учреждений, физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, поликлиник, парков и других мест отдыха.

6. В решении проблем вовлечения в активные занятия физической культурой детей и молодежи особое внимание необходимо обратить на проведение совместного досуга детей и родителей. Концепция семейного активного отдыха должна быть признана приоритетной. Для этого на уровне Правительства Российской Федерации и субъектов Федерации необходимо разработать и реализовать специальную программу формирования зон отдыха. В эту зону отдыха должна входить сеть спортивно-оздоровительных учреж-

дений, оздоровительных трасс и троп, вдоль которых формируется типовая или нестандартная инфраструктура (спортивные городки, экостадионы, туристско-оздоровительные комплексы). После экономической депрессии 30-х гг. XX в. США именно создание подобных зон изменило мотивационные приоритеты американских граждан к ведению здорового образа жизни²³.

Контрольные вопросы

1. Обоснуйте необходимость занятий физической культурой и спортом в семье.
2. Перечислите причины, мешающие развитию семейного физического воспитания.
3. Какие задачи стоят перед семейным физическим воспитанием?
4. Перечислите условия для развития семейного физического воспитания.

²³ См.: Справочник работника физической культуры и спорта : нормативные, правовые и программно-метод. док., практический опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. М. : Сов. спорт, 2005. С. 493–494.

9. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, организуются занятия адаптивной физической культурой.

9.1. Цели и задачи адаптивной физической культуры

Адаптивная физическая культура – это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья. В отличие от физической культуры объектом познания и преобразования, субъектом самосовершенствования в адаптивной физической культуре являются не здоровые, а больные (имеющие отклонения в состоянии здоровья) люди, в том числе и инвалиды.

Адаптивная физическая культура – важнейший компонент всей системы реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ОВЗ). Она присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и составляет фундамент, основу социально-трудовой, социально-бытовой и социально-культурной реабилитации; выступает в качестве важнейшего средства и метода медицинской, физической, психологической, педагогической, технической реабилитации.

Двигательная мобильность человека с ограниченными возможностями представляет собой один из важнейших критериев социально-трудовой характеристики процесса реабилитации. Для многих инвалидов адаптивная физическая культура является единственным способом разорвать замкнутое пространство, войти в социум; это возможность для общения, познания мира, саморазвития и самосовершенствования, получения положительных эмоций.

Цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья

и (или) инвалидность, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта²⁴.

В самом обобщенном виде задачи в адаптивной физической культуре можно разделить на две группы (рис. 1). Первая группа задач вытекает из особенностей занимающихся лиц с отклонениями в состоянии здоровья и (или) инвалидов. Это коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи. Вторая группа – оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

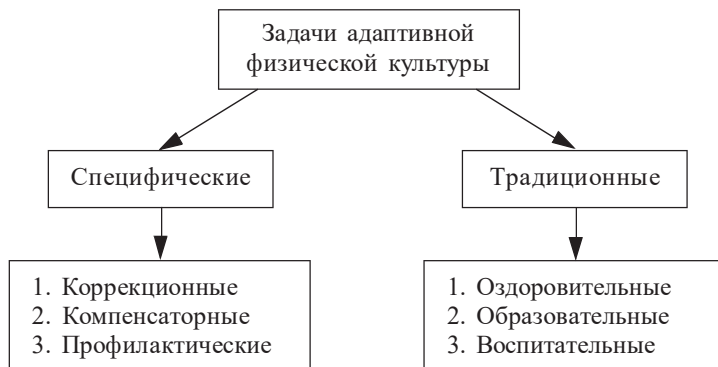


Рис. 1. Задачи адаптивной физической культуры

Многообразие коррекционных задач позволило выделить следующие основные направления:

1) коррекция, профилактика и развитие сенсорных функций (зрительной, слуховой, кинестетической, тактильной, вестибулярной и др.);

2) коррекция психических нарушений и когнитивных процессов (внимания, памяти, мышления, представлений, восприятия),

²⁴ См.: *Евсеев С. П., Шапкова Л. В.* Адаптивная физическая культура : учеб. пособие. М. : Сов. спорт, 2000. С. 21.

эмоционально-волевой сферы, поведения, мотивации, личностных установок;

3) коррекция соматических нарушений (осанки, плоскостопия и других деформаций телосложения, дыхания, сердечно-сосудистой системы);

4) коррекция координационных способностей (согласованности движений отдельных звеньев тела, точности тонкой моторики рук, ориентировки в пространстве, равновесия, расслабления и др.);

5) коррекция нарушений физической подготовленности – целенаправленное развитие отстающих физических качеств, ограничивающих двигательную активность;

6) коррекция техники основных движений (пространственных, временных, динамических, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании и т. п.).

Деление это носит теоретический характер, в практической работе таких разграничений нет. Одно упражнение одновременно может решать несколько задач. Разумеется, коррекционная работа может проводиться по отношению как к основному дефекту, так и к сопутствующему заболеванию, а также по отношению к вторичным нарушениям, обусловленным основным дефектом. В случае если коррекция невозможна, на первый план выступают компенсаторные задачи (формирование пространственно-временной ориентировки у незрячих, «тренировка» сохранных сенсорных систем, обучение ходьбе на протезах и т. п.). И наконец, тот или иной дефект, то или иное заболевание требуют обязательной профилактической работы (решения профилактических задач). Так, например, ограничение мобильности человека настоятельно требует целенаправленной деятельности по профилактике заболеваний, обусловленных гиподинамией и гипокинезией.

9.2. Виды адаптивной физической культуры

Основные виды адаптивной физической культуры:

- 1) адаптивное физическое воспитание (образование);
- 2) адаптивный спорт;

- 3) адаптивная физическая рекреация;
- 4) адаптивная физическая реабилитация;
- 5) креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры (рис. 2).

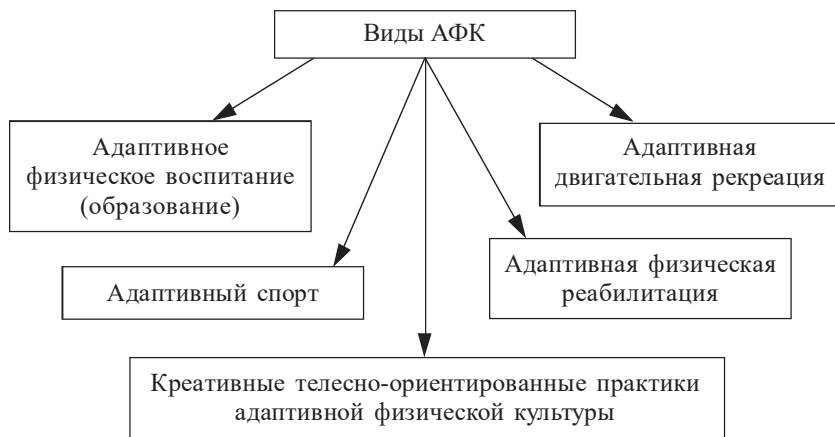


Рис. 2. Виды адаптивной физической культуры

Исходя из потребностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, выделяют следующие компоненты (виды) адаптивной физической культуры²⁵.

Адаптивное физическое воспитание (образование) – компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

В процессе занятий адаптивным физическим воспитанием у людей с ОВЗ формируется комплекс специальных знаний, жиз-

²⁵ См.: Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. : в 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общ. ред. С. П. Евсеева. М. : Сов. спорт, 2009. С. 54–59.

ненно и профессионально необходимых сенсорно-перцептивных и двигательных умений и навыков; развиваются основные физические и психические качества; повышаются функциональные возможности различных органов и систем; развиваются, сохраняются и используются в новом качестве оставшиеся в наличии телесно-двигательные характеристики.

Основная цель адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

В процессе адаптивного физического воспитания, которое должно начинаться с момента рождения ребенка или с момента обнаружения той или иной патологии, первостепенное внимание уделяется задачам коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений; выработке компенсаторных механизмов осуществления жизнедеятельности, если коррекция не удастся; профилактической работе.

Очень важен этот компонент адаптивной физической культуры и в случае приобретенной патологии или инвалидности, когда человеку приходится заново обучаться жизненно и профессионально важным умениям и навыкам (ходьбе на протезах, пространственной ориентации в случае потери зрения и т. п.).

А д а п т и в н ы й с п о р т – компонент (вид) адаптивной физической культуры, направленный на формирование у лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших спортивных результатов в соревнованиях с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем.

При многих заболеваниях и видах инвалидности адаптивный спорт является практически единственной возможностью удовлетворения одной из главнейших потребностей человека – потреб-

ности в самоактуализации, поскольку профессионально-трудовая, общественно-политическая и другие виды деятельности оказываются недоступными. Адаптивный спорт как социальное явление позволяет дать объективную оценку реализуемой в обществе аксиологической концепции отношений к инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья: действительно ли мы воспринимаем их как равных себе, имеющих право на самостоятельный выбор пути развития, самореализацию или это только декларируемые положения, которые совсем не соблюдаются?

Адаптивный спорт в настоящее время развивается преимущественно в рамках паралимпийского, специального олимпийского и сурдоолимпийского движений.

Адаптивная двигательная рекреация – компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, общении.

Содержание адаптивной двигательной рекреации направлено на восстановление физических и психических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (трудовой, учебной, спортивной и др.); на профилактику утомления, оздоровление; улучшение кондиции; интересное проведение досуга и повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием. Для инвалидов адаптивная двигательная рекреация не только биологически оправданная саморегулируемая двигательная активность, поддерживающая эмоциональное состояние, здоровье и работоспособность, но и способ преодоления замкнутого пространства, психическая защита, возможность общения, удовлетворения личных интересов, вкусов, желаний в выборе видов и форм занятий.

Адаптивная физическая реабилитация – компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность инвалида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных

функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, явившимся причиной инвалидности).

Основные задачи адаптивной физической реабилитации – формирование потребности у лиц с ограниченными возможностями использования физических упражнений для нормализации общего самочувствия, совершенствования функциональных систем организма, ориентации их на использование естественных, экологически оправданных средств, стимулирующих скорейшее восстановление организма; обучение их умениям использовать приемы самомассажа, закаливающие и физиопроцедуры.

К р е а т и в н ы е (х у д о ж е с т в е н н о - м у з ы к а л ь н ы е) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры – компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.

Для детей разных нозологических групп выбираются такие формы креативных телесно-ориентированных практик, физкультурно-оздоровительной работы, в которых они могут развить и продемонстрировать свои творческие способности и фантазию, характер и личностные качества. В настоящее время ведется широкий поиск новых технологий. Игротерапия, музыкотерапия, сказко- и драмотерапия, арттерапия, танцы, интегрирующие в себе движение и искусство, нацелены не только на коррекцию и компенсацию нарушений и преодоление дезадаптации, но и на развитие творческого, интеллектуального потенциала ребенка. Так, в системе Специального олимпийского комитета Санкт-Петербурга действуют программы «Специал Олимпикс» и «Специал Арт». Для детей с умственной отсталостью проводятся фестивали, концерты, конкурсы, в которых дети демонстрируют творческие возможности в музыке, танцах, изобразительной деятельности. Такие формы работы позволяют не только вовлечь детей с нарушениями интел-

лекта в систематические занятия, раскрыть их творческие способности и таланты, но и показать, что инвалиды – это обычные люди, изменяя тем самым отношение к ним.

Контрольные вопросы

1. Что включает понятие «адаптивная физическая культура»?
2. Охарактеризуйте современное состояние физической культуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
3. Обоснуйте значимость занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
4. Перечислите цели и задачи адаптивной физической культуры.
5. Перечислите основные виды адаптивной физической культуры и дайте им определение.

10. СТРУКТУРА ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

В настоящее время нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность в области физической культуры и спорта, являются:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 26.07.2017).

2. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года.

3. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.

4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

5. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы».

10.1. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г.

В концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. важной составной частью государственной социально-экономической политики является всестороннее и эффективное развитие физической культуры и спорта.

Среди основных приоритетов социальной и экономической политики на втором этапе инновационного развития российской экономики (2013–2020) указывается распространение стандартов здорового образа жизни. Важный вклад в формирование здорового образа жизни должно внести создание условий для занятий физической культурой и спортом различных групп населения.

В целях определения направлений реализации государственной политики, обеспечивающих создание условий для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. При этом распространение стандартов здорового образа жизни в целях реализации Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 г. подразумевает не механическое распространение нормативной информации, а внедрение и закрепление в жизни общества физической культуры и спорта, формирование привычки и потребности населения к здоровому образу жизни через занятия физической культурой и спортом. Объекты массового спорта должны быть ориентированы на массовый охват населения и строиться по проектам, позволяющим организовывать экономически эффективную работу.

Современное состояние спортивной инфраструктуры, имеющаяся единовременная пропускная способность спортивных объектов, быстро устаревающая методическая база не позволяют в полной мере и в соответствии с утвержденными социальными нормативами обеспечить решение указанных проблем в комплексе. Таким образом, нерешенность вопросов инфраструктурного и методического обеспечения на сегодняшний день является существенным фактором ограничения распространения стандартов здорового образа жизни.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование ЗОЖ населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения, а также достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Целью настоящего документа является совершенствование государственной политики, направленной на повышение роли

физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни граждан и достойное выступление российских спортсменов на Олимпийских играх и других международных соревнованиях.

В концепции определены следующие основные задачи государственной политики в области физической культуры и спорта:

1) обеспечение гражданам Российской Федерации возможности заниматься физической культурой и спортом;

2) формирование у населения, особенно у детей и молодежи, устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, повышению уровня образованности в этой области;

3) разработка и реализация федеральных и региональных нормативных правовых актов, целевых программ, направленных на создание необходимых условий для развития физической культуры и спорта;

4) улучшение качества физического воспитания населения, проведение мониторинга физической подготовки и физического развития детей и молодежи;

5) совершенствование деятельности спортивных клубов и создание молодежных центров досуга;

6) укрепление материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом, особенно в общеобразовательных школах и других учебных заведениях;

7) создание условий для развития спорта высших достижений и профессионального спорта;

8) создание эффективной системы подготовки молодежного спортивного резерва.

Реализация настоящей концепции должна основываться на следующих принципах:

1) доступность занятий физической культурой, спортом и туризмом для всех категорий и групп населения;

2) непрерывность и преемственность процесса физического воспитания и образования для всех категорий и групп населения;

3) взаимодействие органов исполнительной власти, органов законодательной власти всех уровней и общественных спортивных

организаций в вопросах развития физической культуры и спорта в Российской Федерации;

4) дифференцированный подход к организации мероприятий по развитию физической культуры и спорта с учетом специфики и целевой установки на развитие массовой физической культуры, спорта высших достижений и профессионального спорта.

Основные направления деятельности государства в развитии физической культуры и спорта:

- формирование у населения понимания необходимости занятий физической культурой и спортом и повышения уровня знаний в этой сфере;

- создание условий для достойного выступления российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях;

- развитие спорта высших достижений;

- усиление роли Российской Федерации и субъектов Российской Федерации в вопросах регулирования и управления физической культурой и спортом;

- совершенствование системы управления и организации физической культуры и спорта, разработка новых организационно-управленческих решений, направленных на создание эффективной системы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди населения;

- формирование региональной политики в сфере физической культуры и спорта;

- формирование нормативных правовых и организационно-экономических механизмов привлечения и использования внебюджетных источников финансирования;

- анализ эффективности использования спортивных сооружений;

- развитие инфраструктуры (спортивных сооружений, центров подготовки и спортивных баз) для занятий физической культурой и спортом в соответствии с программами развития физической культуры и спорта всех уровней;

- проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных соревнований, в том числе детских («Золотая шайба», «Кожаный мяч», «Президентские состязания»);

- подготовка спортивного резерва путем развития детско-юношеского спорта;

- подготовка кадров и повышение квалификации работников сферы физической культуры и спорта, в том числе по вопросам менеджмента, маркетинга и права в области физической культуры и спорта, проведение аттестации управленческих кадров;

- развитие спортивной медицины, а также актуальных направлений науки в сфере физической культуры и спорта, использование результатов научных исследований в практике физкультурно-спортивного движения России;

- формирование постоянно действующей информационно-пропагандистской и просветительно-образовательной системы, способствующей вовлечению граждан в активные занятия физической культурой и спортом и формированию здорового образа жизни населения, особенно подрастающего поколения;

- предоставление детям, инвалидам и людям старшего поколения льготных условий для занятий физической культурой и спортом;

- привлечение для развития физической культуры и спорта, а также спорта высших достижений средств из различных источников, включая бюджеты всех уровней и внебюджетные средства, в том числе получаемые от реализации прав на телетрансляции, проведение спортивных лотерей и от другой деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации, стимулирование привлечения инвестиций на развитие физической культуры и спорта.

Реализация настоящей Концепции предполагает:

- 1) совершенствование нормативной правовой базы физической культуры и спорта;

- 2) принятие федеральных и региональных программ развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, в том числе авиационных, технических и военно-прикладных видов спорта;

3) совершенствование программно-методического, организационного и медицинского обеспечения физического воспитания детей и молодежи в образовательных учреждениях;

4) определение приоритетных отраслевых научных программ;

5) проведение мониторинга физической подготовки и физического развития населения, в первую очередь детей и учащейся молодежи;

6) формирование мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, повышению уровня знаний по вопросам физической культуры и спорта, а также к добровольному участию в физкультурно-спортивном движении;

7) совершенствование Единой всероссийской спортивной классификации и единого календарного плана физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

8) повышение эффективности системы организации и проведения спортивных соревнований, в том числе Всероссийских юношеских игр и Спартакиады народов России;

9) развитие национальных видов спорта, спортивного туризма, физических упражнений и игр с неотъемлемыми элементами самобытности и использование их в приобщении населения к активным занятиям физической культурой и спортом;

10) создание в городах Российской Федерации зон отдыха, включающих сеть региональных оздоровительных трасс, вдоль которых формируется типовой набор специализированных спортивных сооружений;

11) вовлечение лиц с ограниченными возможностями в физкультурно-спортивную деятельность, разработка системы мер, направленных на социально-психологическую и физическую реабилитацию, спортивную подготовку и возврат к трудовой деятельности;

12) издание массовой литературы и выпуск видео- и киноматериалов, а также создание компьютерных обучающих программ по различным видам спорта, создание телевизионных и радиопрограмм, направленных на пропаганду физической культуры и спорта среди населения;

13) создание специализированного федерального спортивного телевизионного и радиоканала.

10.2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» принят Государственной думой 4 декабря 2007 г., последние поправки внесены 26.07.2017.

Настоящий федеральный закон устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций, определяет принципы политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и олимпийского движения России.

Федеральный закон создает условия для развития массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в учреждениях, на предприятиях и в организациях независимо от их организационно-правовых форм и форм собственности, с детьми дошкольного возраста и с обучающимися в образовательных учреждениях, работниками организаций, в том числе работниками агропромышленного комплекса, инвалидами, пенсионерами и другими категориями населения.

Федеральный закон рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины, развития и укрепления дружбы между народами и гарантирует права граждан на равный доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом.

В Федеральном законе определена государственная политика в области физической культуры и спорта, которая осуществляется в соответствии с принципами:

- 1) непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

- 2) учета интересов всех граждан при разработке и реализации федеральных программ развития физической культуры и спорта,

признания ответственности граждан за свое здоровье и физическое состояние;

3) признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, отвечающих требованиям настоящего Федерального закона, равенства их прав на государственную поддержку;

4) создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных организаций в области физической культуры и спорта, а также предприятий спортивной промышленности.

10.3. Субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации и государственное управление в сфере физической культуры и спорта

К субъектам физической культуры и спорта в Российской Федерации относятся:

1) физкультурно-спортивные организации, в том числе физкультурно-спортивные общества, спортивно-технические общества, спортивные клубы, физкультурно-спортивные клубы и их объединения, центры спортивной подготовки, студенческие спортивные лиги, а также общественно-государственные организации, занимающиеся проведением соревнований по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта;

2) спортивные федерации;

3) образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта;

4) оборонные спортивно-технические организации;

5) научные организации, осуществляющие исследования в области физической культуры и спорта;

6) Олимпийский комитет России;

7) Паралимпийский комитет России;

8) Сурдлимпийский комитет России;

9) Специальная олимпиада России;

10) Российский студенческий спортивный союз;

11) федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления, подведомственные этим органам организации;

12) федеральные органы исполнительной власти, осуществляющие руководство развитием военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта;

13) профессиональные союзы в области физической культуры и спорта;

14) граждане, занимающиеся физической культурой, спортсмены и их коллективы (спортивные команды), зрители, спортивные судьи, тренеры и иные специалисты в области физической культуры и спорта в соответствии с перечнем таких специалистов, утвержденным федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

Специально уполномоченный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта (Министерство спорта Российской Федерации) осуществляет следующие функции:

1) обеспечение государственной политики в области физической культуры и спорта;

2) подготовку и представление в Правительство Российской Федерации проектов федеральных программ развития физической культуры и спорта;

3) организацию лицензирования в области физической культуры и спорта и обязательную сертификацию продукции в соответствии с законодательством Российской Федерации;

4) ежегодное рассмотрение итогов развития физической культуры и спорта в Российской Федерации и утверждение мероприятий в данной области на следующий год;

5) руководство физическим воспитанием граждан и внедрение физической культуры в режим труда и отдыха граждан; организацию массовых спортивных соревнований, спартакиад, физкультурно-спортивных фестивалей, других мероприятий физкультурно-оздоровительного характера; обеспечение подготовки резервов для сборных команд Российской Федерации по различным видам спорта;

6) разработку и утверждение с учетом предложений Олимпийского комитета России и физкультурно-спортивных организаций нормативов физической подготовленности различных категорий населения, в том числе нормативов всероссийского комплекса ГТО;

7) разработку, утверждение и внедрение совместно с федеральным органом исполнительной власти в области образования и федеральным органом исполнительной власти в области здравоохранения в учебный процесс дошкольных и других образовательных учреждений обязательных для выполнения детьми дошкольного возраста и обучающимися в образовательных учреждениях нормативных требований физической подготовленности;

8) введение в государственные программы физического воспитания различных категорий населения на основе научных исследований и экспериментов в данной области новых видов физических упражнений и видов спорта;

9) пропаганду массовой физической культуры, спорта, здорового образа жизни, основ знаний о физической культуре и спорте, популярных физкультурно-оздоровительных и спортивных программ, комплексов физических упражнений, а также издание массовой литературы и выпуск видео- и киноматериалов в данной области;

10) разработку федеральных нормативов финансирования физической культуры и спорта;

11) установление нормативов оказания физкультурно-оздоровительных услуг населению, создание льготных условий для занятий физической культурой детей и инвалидов;

12) аккредитацию физкультурно-спортивных объединений с учетом предложений Олимпийского комитета России, участвующих от имени Российской Федерации в международных спортивных мероприятиях;

13) финансирование:

а) научных исследований в области физической культуры и спорта, в том числе в области разработки спортивных изделий, в соответствии с федеральной программой развития физической культуры и спорта;

б) содержания центров спортивной подготовки, образовательных учреждений и научных организаций в области физической культуры и спорта федерального значения;

в) подготовки, в том числе научно-методического обеспечения, молодежных (резервных) сборных команд Российской Федерации по различным видам спорта и их выступлений на официальных международных спортивных соревнованиях;

14) программное и научно-методическое обеспечение системы физической культуры и спорта, организацию издания научной, учебной и научно-популярной литературы по физической культуре и спорту в соответствии с федеральной программой развития физической культуры и спорта;

15) создание единой государственной системы информационного обеспечения в области физической культуры и спорта;

16) разработку и утверждение совместно с Олимпийским комитетом России по предложениям федераций по различным видам спорта, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, физкультурно-спортивных объединений Единой всероссийской спортивной классификации, Единого календарного плана физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, Положения о присвоении спортивных званий и иных нормативных актов о физической культуре и спорте;

17) контроль за исполнением федеральных законов и иных нормативных правовых актов Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта;

18) профессиональную подготовку и мероприятия по повышению квалификации специалистов в области физической культуры и спорта;

19) разработку и утверждение совместно с Олимпийским комитетом России программы научных исследований по проблемам физического воспитания граждан и развития спорта высших достижений, в том числе подготовки сборных команд Российской Федерации по различным видам спорта;

20) организацию строительства спортивных сооружений и содержание действующих спортивных сооружений, оказание помощи в этих вопросах физкультурно-спортивным объединениям;

21) разработку и утверждение социальных нормативов развития физической культуры и спорта, а также норм и правил использования физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений;

22) изучение спроса граждан на товары физкультурно-спортивного и туристского назначения, организацию их производства на государственных предприятиях спортивной промышленности, координацию производства указанных товаров на других предприятиях спортивной промышленности, принятие мер по контролю за качеством и ассортиментом указанных товаров;

23) решение вопросов международных договоров Российской Федерации в области физической культуры и спорта в соответствии с компетенцией, установленной Федеральным законом «О международных договорах Российской Федерации»;

24) ежегодный анализ деятельности физкультурно-спортивных организаций на основе данных государственной статистики.

Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта могут осуществлять:

1) разработку и реализацию программ развития физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации;

2) внедрение физической культуры и спорта в режим учебы, труда и отдыха граждан различных возрастных групп на основе утвержденных нормативов физической подготовленности, в том числе требований всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье»;

3) увеличение количества спортивных школ, центров и клубов всех видов и типов, обеспечение подготовки спортивного резерва, спортсменов высокого класса для сборных команд Российской Федерации по различным видам спорта;

4) разработку и реализацию календарных планов физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, в том числе организацию всероссийских и международных спортивных соревнований и учебно-тренировочных сборов;

5) формирование органов управления физической культурой и спортом, координацию их деятельности и их взаимодействие; обеспечение совместно с федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, Олимпийским комитетом России и общероссийскими федерациями

Контрольные вопросы

1. Перечислите цели и задачи Концепции развития физической культуры и спорта до 2020 г.

2. Назовите основные принципы Концепции развития физической культуры и спорта.

3. Дайте определение основных понятий, представленных в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Назовите цели и задачи данного федерального закона.

5. Охарактеризуйте основные статьи закона.

6. Перечислите принципы государственной политики в области физической культуры и спорта. Охарактеризуйте меры государственной поддержки для развития физической культуры и спорта.

7. Какие существуют федеральные программы для развития физической культуры и спорта?

8. Кратко охарактеризуйте функции субъектов физкультурного (физкультурно-спортивного) движения в Российской Федерации.

11. ОРГАНИЗАЦИЯ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

11.1. Понятие о физкультурно-спортивных мероприятиях и их задачи

Физкультурно-спортивные мероприятия (ФСМ) занимают одно из основных мест в системе физической культуры и спорта. Они способствуют приобщению широких слоев населения к регулярным физкультурно-спортивным занятиям, формируют потребность в физическом совершенствовании, развитии двигательных способностей и нравственно-волевых качеств.

Особый вид ФСМ составляют комплексные мероприятия (массовые спортивные праздники, олимпиады, спартакиады и др.), соединяющие в себе спорт и искусство, соревнования и тестирование, участие и зрелище, олимпийские и национальные виды спорта и многое другое. В спорте высших достижений ФСМ – это средство выявить сильнейших спортсменов, продемонстрировать максимальные способности человека. В массовом спорте комплексные спортивные мероприятия – это прежде всего праздник, несущий людям радость, возможность для каждого участника выбрать вид состязательной деятельности в соответствии со своими интересами, потребностями и возможностями, способ организации досуга²⁶.

Организация и проведение физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий определена в статье 20 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Подготовку специалистов для проведения массовых ФСМ осуществляют вузы физической культуры по направлению «Спортивная режиссура».

²⁶ См.: Вилькин Я. Р., Каневец Т. М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту : учеб. пособие. М. : Физкультура и спорт, 1985. С. 105–137.

При проведении ФСМ решаются следующие задачи:

1) пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни. Она обеспечивается привлечением как можно большего количества участников и зрителей, наглядностью ФСМ, соответствующим оформлением мест проведения, широкой информацией о подготовке соревнований, их ходе, сущности, итогах. Так, проведение зимних Олимпийских игр в Сочи способствовало активизации физкультурно-спортивной деятельности среди населения нашей страны;

2) популяризация новых форм и видов физкультурно-оздоровительной деятельности. Очень часто на соревнованиях бывают представлены показательные выступления. Такой новый для России вид спорта, как чирлидинг, зародившийся в США, изначально имел задачу привлечения наибольшего количества зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физической культуры и спорта, здорового образа жизни, ну и, конечно, получения экономической прибыли;

3) подведение итогов учебно-тренировочной и воспитательной работы за определенный период;

4) выявление сильнейших участников и команд, комплектование сборных команд района, города, области и т. д.;

5) стимулирование работы физкультурно-спортивных коллективов, школ, организаций, определение лучших из них. Например, среди школьных образовательных учреждений проводятся всероссийские спортивные игры школьников «Президентские спортивные игры» и всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания», которые призваны повысить интерес детей к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни;

6) выявление перспективной молодежи для привлечения к занятиям различными видами спорта;

7) сдача нормативов комплекса ГТО и выполнение разрядных требований. Предполагается, что возобновление комплекса ГТО будет способствовать привлечению населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

8) при проведении ФСМ по национальным видам спорта – повышение национального самосознания и достоинства, в случае проведения международных ФСМ – укрепление дружбы и взаимопонимания между народами, взаимное обогащение культур;

9) патриотическое воспитание, которое можно осуществлять при проведении ФСМ, посвященных памятным датам, а также мемориальных соревнований на призы героев войны, спорта;

10) повышение коммуникабельности людей;

11) приобщение населения к общественно-полезной деятельности в качестве добровольных помощников (волонтеров и контролеров-распорядителей). Проведение Олимпийских игр в Сочи дало мощный толчок развитию волонтерского движения у нас в стране и способствовало приобретению опыта, что особенно важно в преддверии Чемпионата мира по футболу в 2018 г.

11.2. Принципы физкультурно-спортивных мероприятий

При постановке и решении задач физкультурно-спортивных мероприятий необходимо руководствоваться следующими принципами:

- соответствие ФСМ его задачам. Если такой задачей стоит пропаганда физической культуры и спорта, сдача норм ГТО, то необходимо обеспечить массовость такого мероприятия;

- доступность ФСМ по времени и месту проведения, при этом необходимо учитывать такие факторы, как режим работы или учебы участников, обеспеченность транспортом, погодные условия и др.;

- выполнимость соревновательных упражнений для участников. При определении программы соревнований необходимо включать упражнения, посильные по нагрузке, сложности, продолжительности и интенсивности выполнения для всех участников;

- безопасность участников, зрителей и судей. Необходимо тщательно подбирать и контролировать трассы для бега, сектора для метания и прыжков, площадки для игр, дистанции туристских эстафет и т. п. Важно заранее установить ограждение опасных зон, про-

верить используемый инвентарь, назначить пикеты и предусмотреть места для расположения участников и судей;

- зрелищность, наглядность, эстетичность, воспитывающий характер. Этот принцип должен проявляться в церемониале открытия и закрытия, атрибутике, культуре оформления ФСМ, в этике отношений между участниками, зрителями и судьями.

11.3. Подготовка и проведение физкультурно-спортивных мероприятий

При подготовке физкультурно-спортивных мероприятий необходимо разработать план подготовки и проведения ФСМ. В него с указанием сроков исполнения и ответственных лиц включить:

- разработку положения о ФСМ;
- составление сметы расходов;
- разработку сценария и организацию торжественного открытия и закрытия;
- подготовку мест проведения соревнований, инвентаря и оборудования;
- обеспечение информацией о ФСМ в средствах массовой информации;
- организацию питания участников и зрителей;
- продажу спортивных принадлежностей, атрибутики, газет, литературы по физкультурно-спортивной тематике;
- организацию медицинского обеспечения участников и зрителей;
- организацию порядка и безопасности;
- противопожарное обеспечение.

План проведения ФСМ следует утверждать на заседании оргкомитета, который должен возглавлять один из руководителей города (района).

Физкультурно-спортивные мероприятия следует проводить по возможности во внерабочее и внеучебное время, в выходные и праздничные дни при неукоснительном соблюдении правил. К ФСМ допускаются лица, прошедшие медосмотр и получившие

разрешение врача на участие в них. Все мероприятия следует проводить при дежурстве медицинского персонала. Обеспечить квалифицированное судейство, оно должно быть объективным. Предупредить возможную грубость. Осуществлять безопасность участников.

При проведении ФСМ необходимо предусматривать как важную составную часть ФСМ торжественный церемониал их открытия и закрытия. Хорошая организация церемоний и процедур ФСМ способствует мобилизации участников, руководителей и судей, привлекает внимание средств массовой информации, зрителей, общественности, создает праздничное настроение, имеет большое воспитательное значение. В то же время необходимо исключить ненужный официоз, затянутость, дороговизну, ненужную помпезность церемоний. В программу массовых ФСМ наряду с национальными видами спорта и народными играми целесообразно включать оригинальные, веселые состязания (бег в мешках, «ходьба на руках», «медвежья бега» и т. д.).

Учитывая, что большинство людей, особенно пожилого возраста, не стремятся соревноваться, но хотят знать свое физическое состояние и уровень здоровья, при проведении ФСМ для них организуются разнообразные тестирования, в том числе с помощью компьютеров. Здесь же даются рекомендации, какими и в каком объеме должны быть их физические нагрузки, какие компоненты физической культуры им следует использовать (закаливание, тренирующее дыхание, самомассаж, аутотренинг и т. д.).

Следует предусматривать информационно-пропагандистское обеспечение ФСМ, которое должно быть направлено прежде всего на привлечение к участию в них максимального количества людей, пропаганду здорового образа жизни и распространение знаний в области физической культуры.

Для решения этих задач разрабатывать конкретную программу, включающую комплексное использование всех средств массовой информации с учетом их специфики: телевидения и печати – для оперативной информации об условиях и содержании мероприятий; плакатов и афиш – для освещения методических и организационно-технологических вопросов ФСМ и т. д.

Агитационно-пропагандистские и методические материалы распространять среди всех слоев населения через учреждения связи, торговли, бытового и медицинского обслуживания, образовательные учреждения, культурно-зрелищные объекты.

По мере приближения дня начала массовых ФСМ менять характер сообщений с информационного на агитационно-пропагандистский, оповещать население о поощрении участников призами, сувенирами, выпелами, значками и другой спортивной атрибутикой, что может стать дополнительным стимулом к участию в этих мероприятиях.

Привлекать на спортивные праздники специально подготовленных «ведущих» (аниматоров), способных создать тот микроклимат внимания, теплоты, сердечности, юмора и веселья, без которых нет праздника. Проводить больше ФСМ на призы администрации, знаменитых людей города (района), героев войны и труда и т. д. В целях повышения эффективности ФСМ осуществлять постоянный поиск новых форм их организации и проведения в соответствии с меняющимися условиями жизни и реальными потребностями людей. Для этого регулярно проводить простые социологические исследования. Практиковать печатание анкет на страницах СМИ с последующей публикацией ответов читателей; проведение анкетирования непосредственно в образовательных учреждениях, на предприятиях, по месту жительства. Данные социологических исследований использовать при разработке конкретных форм ФСМ.

Во время массовых стартов, спортивных праздников проводить выборочные опросы с целью выявления отношения к проводимым ФСМ. Полученные данные в дальнейшем позволят скорректировать программу ФСМ с учетом интересов и пожеланий их участников (технология и методика проведения социологических обследований подробно изложена в специальной литературе).

11.4. Церемониалы, торжественные процедуры и атрибутика массовых физкультурно-спортивных мероприятий

Массовые физкультурно-спортивные мероприятия должны проходить в праздничной атмосфере с соответствующим оформлением и организацией. Правильная организация церемоний и процедур соревнования оказывает мобилизирующее влияние на участников, руководителей и судей, привлекает внимание общественности, прессы, радио, телевидения, что способствует повышению значимости физкультуры и спорта, их пропаганде.

Все это предполагает тщательную разработку специального сценария, ответственность за подготовку которого несет организационный комитет соревнования. Сценарий включает церемониал открытия ФСМ, порядок процедур в ходе соревнований, церемониал закрытия.

Церемониал открытия ФСМ имеет важное учебно-педагогическое значение. Являясь своеобразной визитной карточкой ФСМ, этот церемониал способствует не только выявлению значимости физической культуры как общественного явления, но и создает психологический настрой всех участников и зрителей, помогает формировать готовность спортсменов вести борьбу за лучшие достижения, за победу. Церемониал открытия включает в себя:

1) построение участников соревнований по командам. Порядок построения – в алфавитном порядке команд (коллективов, городов, ДСО, республик и т. д.) или в порядке мест, занятых командами на предыдущих аналогичных соревнованиях. Команда, представляющая организацию (город, республику и т. д.), на которую возложено проведение соревнований, обычно замыкающая.

Перед каждой командой выстраиваются судья при участниках с транспарантом, на котором указано название команды, знаменосец с ассистентами, несущий знамя ДСО или республики, руководитель или капитан команды. Команды выстраиваются по ранжиру, впереди – женщины (или дети), за ними – мужчины;

2) выход общей колонны вслед за командующим парадом на спортивную арену под марш и перестроение лицом к основной массе зрителей и принимающему парад;

3) рапорт командующего парадом лицам, принимающим парад (представители администрации, общественных организаций, спортивного комитета, главный судья соревнований);

4) приветствие участников соревнований;

5) сообщение главным судьей основных сведений о предстоящем соревновании;

6) торжественный подъем флага (зажжение огня, салют, выпуск голубей и т. д.). Для подъема флага соревнований обычно приглашаются победители предыдущего первенства или выдающиеся спортсмены;

7) торжественное объявление открытия соревнований. Обычно это поручается старшему по должности среди принимающих парад;

8) марш участников, показательные выступления или начало соревнований по первым номерам программы.

К числу торжественных процедур в ходе соревнований можно отнести выход на спортивную арену судейских бригад и команд (подгрупп) участников, сдачу рапортов капитанов или судей при участниках о готовности команд, представление участников зрителям, награждение победителей. Порядок указанных процедур определяется правилами соревнований по видам спорта, лишь процедура торжественного награждения победителей в личном первенстве, совершаемая обычно сразу после завершения вида программы, примерно одинакова для всех видов спорта. Осуществляют эту процедуру судьи по награждению. Для вручения наград желательно приглашать прославленных спортсменов или других известных людей. Процедура включает выход призеров к пьедесталу почета, объявление их достижений, восхождение на пьедестал, вручение наград.

Церемониал закрытия ФСМ обычно предполагает:

1) построение команд участников согласно занятым на соревнованиях командным местам. В зависимости от задач ФСМ возможно построение и в общей сводной колонне. После выхода под марш

на спортивную арену участники выстраиваются лицом к основной трибуне или основной массе зрителей;

2) объявление главной судейской коллегией итогов соревнований;

3) вручение командных призов. Обычно вручение производит председатель оргкомитета или председатель руководства организации, проводящей соревнования;

4) спуск флага победителями соревнования или представителями команд-победительниц;

5) торжественный уход участников с арены.

Разработка обычного сценария ФСМ не требует специальных знаний. Для этого достаточно мысленно представить («проиграть») ход ФСМ, сделать примерный расчет времени и подобрать соответствующее музыкальное сопровождение. Учитывая значение церемоний открытия и закрытия ФСМ, целесообразно проводить предварительные репетиции этих процедур с участием судей с транспарантами, знаменосцев и представителей команд.

Важное место в спортивном церемониале занимает атрибутика. В практике спортивных соревнований используются следующие атрибуты:

а) флаг соревнований (Государственный флаг России);

б) флаги добровольных спортивных обществ;

в) эмблема соревнований, изображенная на флагах, транспарантах, наградных жетонах, памятных значках, программах, памятках, нагрудных номерах участников, сувенирах, посвященных соревнованию, и т. п.;

г) оговоренная правилами или положением о соревнованиях форма судей и участников. В любом случае участник должен быть одет в опрятную форму и иметь эмблему своей команды. В командных соревнованиях одной организации команды должны иметь одинаковую форму. Форма судей должна заметно отличаться от формы участников. На левой стороне груди у судей должен быть помещен судейский значок с обозначением судейской должности, желательно разного цвета. Например, у главной судейской коллегии – красного, у старших судей – синего, у судей – голубого,

у секретарей – зеленого цвета. Вместо значков может быть отличительная нарукавная повязка;

д) спортивные награды: дипломы, кубки, вымпелы, нагрудные жетоны и другие призы;

е) пьедестал почета для представления, чествования и награждения победителей.

Как правило, в системе спортивных соревнований награждаются участники, занявшие 1, 2 и 3-е места в отдельных видах или в комплексе спортивных упражнений. Поэтому пьедесталы почета изготавливаются с расчетом на три места.

После подведения итогов соревнования в соответствии со сценарием призеры, одетые в установленную форму, в колонне по одному или в строю своих команд (в случае награждения всей команды), во главе с судьей подходят к пьедесталу и выстраиваются возле него, напротив предназначенных мест. После объявления диктором результатов победитель, а затем 2-й и 3-й призеры по очереди поднимаются на пьедестал и получают призы. Вручение призов сопровождается торжественной музыкой.

Контрольные вопросы

1. Раскройте задачи ФСМ.
2. Перечислите причины, мешающие развитию массовых физкультурно-спортивных мероприятий.
3. Назовите принципы организации ФСМ.
4. Какие этапы включает подготовка к проведению ФСМ?
5. Какие разделы включает положение о ФСМ?
6. Перечислите документы, регламентирующие организацию и проведение ФСМ.
7. Какие условия необходимо учитывать для успешного проведения ФСМ?
8. Что включает церемониал открытия ФСМ?
9. Что включает церемониал закрытия ФСМ?
10. Перечислите атрибутику ФСМ.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Бака М. М. Физическая и военно-прикладная подготовка допризывной молодежи : учеб.-метод. пособие / М. М. Бака. – М. : Сов. спорт, 2004. – 280 с.

Бальсевич В. К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры . – 2003. – № 5 . – С. 19–22.

Бишаева А. А. Физическая культура : учеб. / А. А. Бишаева, В. В. Малков. – М. : КНОРУС, 2016. – 312 с.

Бычкова Т. И. Организация учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе на основе здоровьесберегающих технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01, 13.00.04 / Т. И. Бычкова ; Чуваш. гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева. – Чебоксары, 2005. – 18 с.

Вавилов Ю. Н. О проекте всемирного спортивно-оздоровительного движения / Ю. Н. Вавилов, К. Ю. Вавилов, А. Ю. Силина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 4. – С. 58–61.

Вайнер Э. Н. Валеология : учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. – М. : Изд-во «Флинта» : Наука, 2001. – 416 с.

Вилькин Я. Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту : учеб. пособие / Я. Р. Вилькин, Т. М. Каневец. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 225 с.

Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1989. – С. 2–3.

Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» (от 15 апреля 2014, № 302) [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.base.garant.ru> (дата обращения: 04.10.2017).

Григорьев В. И. Социокультурная интеграция содержания неспециального физкультурного образования студентов вузов : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / В. И. Григорьев ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2002. – 59 с.

Григорьев В. И. Физическое воспитание студентов / В. И. Григорьев // Теория и методика физической культуры : учеб. / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Сов. спорт, 2003. – 464 с.

Демчук К. Б. Организация и проведение спортивных мероприятий / К. Б. Демчук, О. Н. Костюкова, Т. М. Болгарчук, В. В. Игнатенков // Организация и проведение спортивных мероприятий : метод. пособие. – Краснодар, 2010. – 52 с.

Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкина. – М. : Сов. спорт, 2000. – 240 с.

Ефименко Н. Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» / Н. Н. Ефименко. – М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256 с.

Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6–7 лет / М. Ю. Картушина. – М. : ТЦ Сфера, 2008. – 224 с.

Квашнина Е. В. Физическое воспитание девушек школьного возраста: состояние, проблемы, пути повышения эффективности : учеб. пособие / Е. В. Квашнина ; под ред. С. Б. Шармановой. – Челябинск : УралГАФК : ЧГНОЦ УрО РАО, 2004. – 114 с.

Кожухова Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях : учеб. пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова ; под ред. С. А. Козлова. – М. : Издат. центр «Академия», 2002. – 320 с.

Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 гг.» [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.sportin.sc> (дата обращения: 04.10.2017).

Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учеб. / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Сов. спорт, 2010. – 464 с.

Лубышева Л. И. Спортизация общеобразовательных школ России: новые векторы развития // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – С. 63–65.

Мельник А. Р. Воспитание здорового образа жизни военнослужащих воинской части : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Р. Мельник. – М., 2013.

Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учеб. для вузов. – 2-е изд., перераб. и доп. / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.

Рапопорт Л. А. Студенческий спорт: реальность и тенденции развития / Л. А. Рапопорт. – Екатеринбург : УГТУ-УПИ, 2001. – 211 с.

Рыжкин Ю. Е. К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация» / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры, 2001. – № 4. – С. 55–57.

Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2003. – 272 с.

Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / авт.-сост. С. С. Бычкова. – М. : АРКТИ, 2002. – 56 с.

Справочник работника физической культуры и спорта: норматив., правовые и программно-метод. док., практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Изд. 3-е, доп. и испр. – М. : Сов. спорт, 2005. – 872 с.

Столяров В. И. Концепция спартианского движения / В. И. Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 1. – С. 4–10.

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. [Электронный ресурс]. – URL: [http : //www.minsport.dov.ru](http://www.minsport.dov.ru) (дата обращения: 04.10.2017).

Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб : в 2 т. Т. 1 : Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М. : Сов. спорт, 2009. – 448 с.

Трещова О. Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания : автореф. ... докт. пед. наук / О. Л. Трещова. – Омск : СибГУФК, 2003. – 51 с.

Угнивенко В. И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – URL: [http : //v-ugnivenko.ru/FOT_1ec.1.htm](http://v-ugnivenko.ru/FOT_1ec.1.htm) (дата обращения: 25.10.2016).

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 26.07.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издат. центр «Академия», 2002. – 480 с.

Чернецкий Ю. М. Концептуальные основы олимпийского образования : автореф. дис. ... докт. пед. наук / Ю. М. Чернецкий. – Челябинск, 2001. – 80 с.

Шарманова С. Б. Методические особенности использования обще-развивающих упражнений в физическом воспитании детей младшего дошкольного возраста : учеб.-метод. пособие / С. Б. Шарманова. – Челябинск : УралГАФК, 2001. – 116 с.

Якимович В. С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи на основе личностно-ориентированного образования : автореф. дис. ... докт. пед. наук / В. С. Якимович. – М., 2002. – 51 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
1. РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ	5
1.1. Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой	5
1.2. Общая характеристика оздоровительной физической культуры	10
1.2.1. Оздоровительная направленность как важный принцип системы физического воспитания	10
1.2.2. Понятие и виды оздоровительной физической культуры	12
1.2.3. Основные двигательные режимы	17
1.2.4. Правила оздоровительной тренировки	19
2. ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ПЕДАГОГИКИ	25
2.1. Классификация здоровьесберегающих технологий	25
2.2. Принципы здоровьесберегающей педагогики	28
3. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	33
3.1. Проблемные вопросы теории и практики физического воспитания дошкольников	33
3.2. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях	34
3.2.1. Формы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками	37
3.2.2. Методические особенности физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста	45
3.2.3. Современные физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников	46
4. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ШКОЛЕ	49
4.1. Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения	49

4.2. Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования	51
4.2.1. Сущность процесса модернизации физического воспитания в Российской Федерации	51
4.2.2. Основные направления модернизации физического воспитания школьников	52
4.2.3. Инновационные подходы в системе физического воспитания школьников	54
5. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ И ВЗРОСЛЫМ НАСЕЛЕНИЕМ	58
5.1. Методика и организация физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи	58
5.1.1. Значение, цель и задачи физической культуры студентов	58
5.1.2. Структура и особенности содержания действующих программ физической культуры в вузах	60
5.2. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с допризывной молодежью и военнослужащими	66
5.2.1. Состояние здоровья допризывной молодежи и военнослужащих	66
5.2.2. Пути повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с допризывной молодежью и военнослужащими	68
6. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА ПРОИЗВОДСТВЕ	70
6.1. Формы физической культуры в быту трудящихся	70
6.2. Пути улучшения физкультурно-оздоровительной работы на производстве	75
7. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА	78
8. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СЕМЬЕ	80
8.1. Причины, мешающие развитию семейного физического воспитания	80
8.2. Условия для развития семейного физического воспитания	81

9. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ	83
9.1. Цели и задачи адаптивной физической культуры	83
9.2. Виды адаптивной физической культуры	85
10. СТРУКТУРА ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	91
10.1. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г.	91
10.2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»	97
10.3. Субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации и государственное управление в сфере физической культуры и спорта	98
11. ОРГАНИЗАЦИЯ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	104
11.1. Понятие о физкультурно-спортивных мероприятиях и их задачи	104
11.2. Принципы физкультурно-спортивных мероприятий	106
11.3. Подготовка и проведение физкультурно-спортивных мероприятий	107
11.4. Церемониалы, торжественные процедуры и атрибутика массовых физкультурно-спортивных мероприятий	110
Список использованной литературы	114

Учебное издание

Боярская Людмила Алексеевна

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Учебное пособие

Заведующий редакцией *М. А. Овечкина*
Редактор *Т. А. Федорова*
Корректор *Т. А. Федорова*
Компьютерная верстка *Г. Б. Головина*

План изданий 2017 г. Подписано в печать 30.10.17.
Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Times.
Уч.-изд. л. 6,1. Усл. печ. л. 6,98. Тираж 50 экз. Заказ 235.

Издательство Уральского университета
620000, Екатеринбург-83, ул. Тургенева, 4.

Отпечатано в Издательско-полиграфическом центре УрФУ
620000, Екатеринбург-83, ул. Тургенева, 4.

Тел.: + (343) 350-56-64, 358-93-22

Факс +7 (343) 358-93-06

Е-mail: press-urfu@mail.ru

<http://print.urfu.ru>

