

1. Понятие об оздоровительно-рекреативной физической культуре и формах ее реализации
2. Организационные формы физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства и на производстве.
3. Физкультурно-спортивные организации образовательных учреждений

1. Понятие об оздоровительно-рекреативной физической культуре и формах ее реализации

Оздоровительно-рекреативная физическая культура (ОРФК) — это сознательно управляемый процесс развития, совершенствования и восстановления адаптационных, физических, эмоционально-духовных возможностей людей средствами физической культуры с целью их оптимального функционирования в бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности. Ее структурными компонентами и элементами (видами) являются физкультурно-оздоровительные занятия и занятия спортом для здоровья, физкультурно-оздоровительные системы, нетрадиционные средства оздоровления, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», предусматривает, что местные Советы народных депутатов осуществляют развитие физической культуры и спорта по месту жительства и в местах массового отдыха населения, оказывают физкультурно-спортивным организациям помощь в выделении необходимых помещений, мест для занятий в парках культуры и отдыха, представлении спортивных сооружений независимо от их ведомственной принадлежности.

ОРФК имеет свою предметно-целевую функциональную направленность в определенной сфере жизнедеятельности человека — сфере свободного времени. Понятие «рекреация» (от лат. *recreatio*) означает восстановление, воссоздание, обновление, отдых, элементы развлечения, игры, занимательности.

Как показывают данные научных исследований, в досуговом времяпрепровождении взрослого населения занятия ФУ составляют незначительный удельный вес: им уделяют внимание от 5,5 до 27,0% трудящихся соответственно сельской и городской местности. В то же время чтению и просмотру телевизионных передач отдают предпочтение — 46,3%, пассивному отдыху — 23,2, алкогольным напиткам, курению — 11,4, азартным играм — 6,3%. Следовательно, проблема использования свободного времени — это не только увеличение ДА человека, возможность эмоционального и физического восстановления, но и проблема его здоровья, духовного и интеллектуального развития и совершенствования. В этой связи теоретические и методические вопросы РФК представляют не только научный, но и социально-педагогический интерес как в плане социального явления, учебной дисциплины вузов физкультурного профиля, так и в аспекте реального, практического ее функционирования среди различных слоев населения.

Ведущим критерием в анализе функций (целей и задач) ОРФК выступают потребности человека в воспроизводстве и восстановлении его жизненных сил. В этой связи ОРФК имеет специфический функциональный аспект, направленный на удовлетворение потребностей личности и общества в развитии и совершенствовании биологической (физической) природы человека, и общекультурный, обеспечивающий потребности в развитии социальных и духовных его качеств (рис. 25).

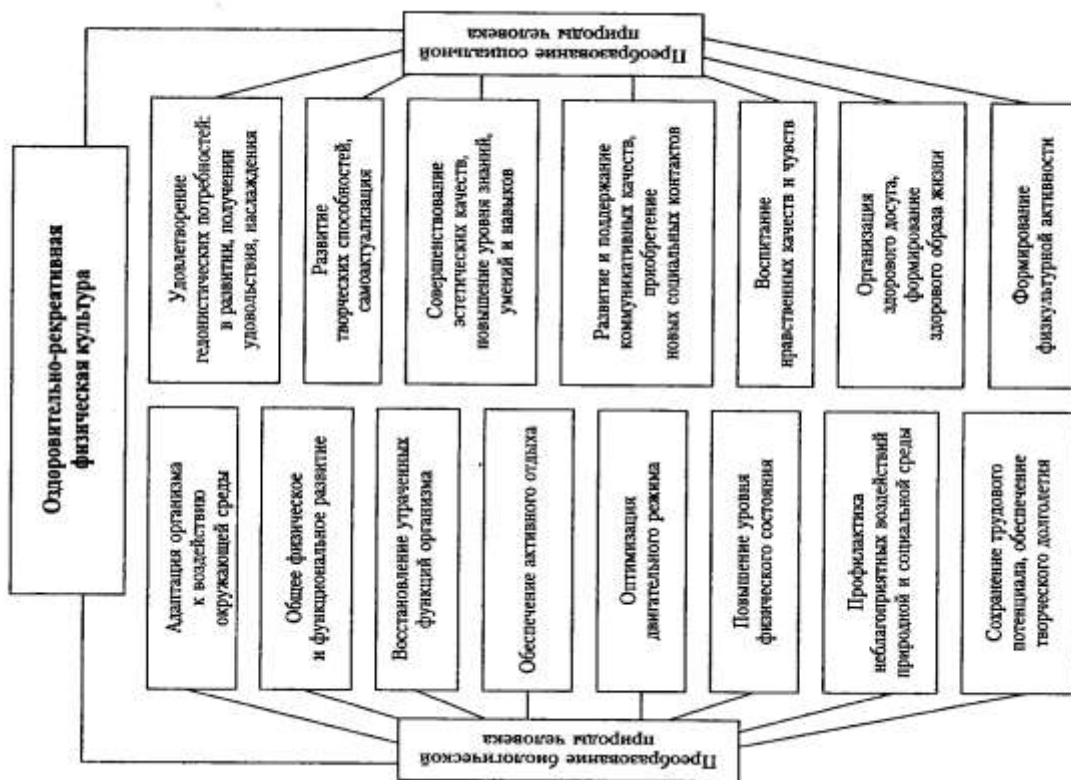


Рис. 25. Функциональная направленность ОРФК

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

Ведущее место в этой структуре средств занимают ФУ — специально организуемые и сознательно управляемые действия, направленные на формирование различных физических и двигательных качеств, физическое воспитание и оздоровление в целом.

В структуре видов ОРФК условно различают основные и дополнительные виды (А.Г. Фурманов). К основным видам относятся:

1) виды спорта циклического и ациклического характера. К циклическим видам спорта, используемым в ОРФК, относятся: оздоровительная ходьба и бег, туризм, спортивное ориентирование, плавание, ходьба на лыжах, велоспорт, гребля и др. К ациклическим — футбол, волейбол, баскетбол, теннис, настольный теннис, городки, армрестлинг, бильярд, восточные единоборства и др.

2) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные (спартакиады, соревнования по видам спорта, дни здоровья, физкультурно-оздоровительные праздники, фестивали, конкурсы, подвижные игры, эстафеты и аттракционы, «поезда здоровья»);

3) нетрадиционные средства оздоровления (атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, шейпинг, спортивные оздоровительные танцы, «тропы здоровья»);

4) физкультурно-оздоровительные системы (системы К. Купера, П. Иванова, Н. Амосова, Е. Пироговой и Л. Иващенко, К. Динейки, А. Стрельниковой, М. Гриненко, «Тремминг — 130», восточные системы оздоровления).

К дополнительному виду ОРФК относятся процесс и результат использования медико-биологических, естественно-природных и психологических средств оздоровления: научно обоснованные приемы воздействия на организм человека физического, психологического и функционально-биологического характера (биомеханическую стимуляцию, общий и профилированный массаж, общее и профилированное закаливание, психологический тренинг, гидробальнеопроцедуры).

Формы организации ОРФК

Существуют государственная, общественная и самостоятельная формы организации ОРФК.

Суть государственной формы ОРФК заключается в том, что вся работа по оздоровлению, физическому и духовному развитию человека осуществляется в системе государственных учреждений под руководством соответствующих органов: министерства здравоохранения, физической культуры, спорта и туризма, образования, жилищно-коммунального хозяйства, культуры и т.д. на основе специально разработанных оздоровительных учебно-тренировочных и рекреативно-развлекательных программ.

Общественная форма ОРФК осуществляется под руководством общественных организаций (профсоюзов, физкультурно-спортивных обществ, спортивных клубов, коммерческих организаций и т.д.) и строится в соответствии с типовыми программами и положениями, носящими в основном рекомендательный характер.

Самостоятельная форма ОРФК обеспечивается знаниями, умениями и навыками самого занимающегося и направлена на самого себя, т.е. в этом случае он становится и субъектом, и объектом физической деятельности.

Социальный аспект организации ОРФК предопределяет ее организационно-педагогические формы, которые можно классифицировать по ряду признаков.

По способу объединения занимающихся различаются *коллективные* и *индивидуальные* формы. Коллективные формы, в свою очередь, подразделяются на организованные, т.е. объединения под руководством специалиста по ОРФК (секции по видам спорта, физкультурно-оздоровительные и спортивно-оздоровительные группы, ОФП, группы здоровья, ритмической и атлетической гимнастики, ЛФКи др., занятия в клубах по спортивным интересам, физкультурно-оздоровительных комбинатах, культурно-спортивных и физкультурно-спортивных комплексах) и неформально созданные объединения людей для разового или длительного выполнения действий (самостоятельные занятия в кругу друзей, знакомых, соседей, дворовые команды и др.).

По территориально-временному признаку формы ОРФК подразделяются на занятия по месту жительства, работы, в местах отдыха (санаториях, пансионатах, домах отдыха, туристских базах, парках культуры и отдыха, на спортивных сооружениях).

2. Организационные формы физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства и на производстве

ФОР по месту жительства

Задачами ФОР по месту жительства и массового отдыха населения являются:

- пропаганда ФК и С, ЗОЖ;
- привлечение максимального числа трудящихся и учащейся молодежи к систематическим занятиям ФК;
- воспитание положительного отношения к ЗОЖ и приобщение к нему;
- реклама форм и видов ОРФК и МС;
- сдача нормативов комплекса «Здоровье»;
- воспитание прикладных навыков и умений;
- идейно-политическое и патриотическое воспитание;
- обмен передовым опытом;
- оценка эффективности проводимых занятий и мероприятий.

Общее руководство ОРФК, в частности, по месту жительства населения, осуществляется управлениями по физической культуре и спорту в тесном контакте с профсоюзными организациями, спортивными обществами, органами коммунального хозяйства, образования, здравоохранения и другими заинтересованными в этой работе организациями.

Основными формами организации ОРФК по месту жительства являются группы здоровья, спортивные секции, группы по интересам, спартакиады, дни здоровья, спортландии, соревнования, турпоходы, физкультурно-спортивные праздники и др.

Они, как правило, организуются ФОКа, физкультурно-спортивными комплексами (ФСК), культурно-спортивными комплексами (КСК), жилищно-эксплуатационными службами (ЖЭС) и др.

Основными формами ОРФК в местах массового отдыха населения являются:

- индивидуальные занятия (самостоятельные);
- групповые занятия под руководством тренера (педагога);
- массовые физкультурные мероприятия (соревнования, вечера, праздники, показательные выступления и др.).

Индивидуальные и групповые занятия условно можно разделить на формы оздоровительной и спортивной направленности. К оздоровительным формам работы относятся: гигиеническая гимнастика, занятия в группах оздоровительного бега, ритмической гимнастики, атлетической гимнастики, группах здоровья и ОФП, группах закаливания и зимнего плавания, восточных единоборств.

Большая физкультурно-оздоровительная работа проводится ФОКа, являющимися хозрасчетными организациями, создаваемыми по месту жительства с целью оказания платных физкультурно-оздоровительных, лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических услуг населению.

ФОК — единый производственно-хозяйственный комплекс сооружений, объектов, включающих спортивные и тренажерные залы, бассейны, душевые, сауны, лечебно-физкультурные и массажные кабинеты, пункты проката, дорожки здоровья.

ФОК является первичным звеном в системе ЖКХ республики. Городской (районный) ФОК создается по решению областного Совета народных депутатов и по согласованию с Министерством ЖКХ РБ. Он в своей производственно-хозяйственной деятельности непосредственно подчиняется управлению жилищного хозяйства исполкома городского (районного) Совета народных депутатов.

ФОК действует на основании Положения о государственном производственном предприятии, наделен правами юридического лица, имеет уставной фонд, а также расчетный счет в местном отделении Госбанка. Он наделяется

оборотными и основными средствами, имеет право создавать у себя специальные фонды в порядке, установленном законом и Положением.

Методическое руководство ФОКом осуществляют городской (районный) отдел здравоохранения и городское (районное) управление по физической культуре, спорту и туризму. ФОК имеет печать и штамп с изображением Государственного герба РБ и со своим наименованием.

ФОК и его службы оказывают различные виды платных услуг для населения, способствуют профилактике заболеваний, укреплению здоровья, повышению физического развития и физической подготовленности различных категорий населения.

Услуги, предоставляемые ФОКом, утверждены приказом министра жилищно-коммунального хозяйства РБ. Среди них — занятия в физкультурно-оздоровительных группах (ФОГ) различной направленности (ОФП, здоровья, РГ и АГ, оздоровительного бега и закаливания, аэробики и шейпинга и т.д.), прием кислородных коктейлей, вдыхание оздоровительных аэрозолей, лечебный массаж, серия душ (струевой, дождевой, игольчатый, Шарко, веерный, шотландский и т.д.), различные ванны (жемчужные, кислородные, хвойные, горчичные, морские, скипидарные, валерьяновые и др.), гимнастика с использованием механотерапевтических аппаратов, парафиновые и озокеритовые аппликации, грязи общие и местные и т.д.

Основными задачами, стоящими перед ФОКом, являются:

- всемерное развитие и улучшение физкультурно-оздоровительной работы среди населения по месту жительства;
- планирование, организация, проведение и учет массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий по месту жительства в городе (районе);
- создание необходимой материально-производственной базы для организации физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства;
- укрепление здоровья населения, улучшение его физического развития, максимальное повышение и поддержание высокого уровня работоспособности, закаливание, повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, продление активной творческой жизни трудящихся, особенно лиц среднего и старшего возраста;
- приобретение занимающимися знаний по основам физического воспитания и методике самостоятельного использования физических упражнений;
- пропаганда ОРФК как средства гармонического развития физических и духовных способностей личности, укрепления дисциплины и борьбы с вредными привычками.

Помимо ФОКов физкультурно-оздоровительные услуги населению оказывают и физкультурно-оздоровительные центры (ФОЦы).

Целью деятельности ФОЦ является обеспечение образовательного и физкультурно-оздоровительного процессов по месту жительства населения.

Главными задачами деятельности ФОЦ являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса;
- привлечение школьников, студентов и взрослого населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осуществление мероприятий по организации их активного отдыха;
- организация работы по проведению массовых спортивных и зрелищных мероприятий;
- агитационно-пропагандистская работа по физической культуре и спорту;
- обеспечение безопасности зрителей и участников при проведении занятий и массовых мероприятий;
- укрепление и развитие спортивной материально-технической базы.

КСК – это территориальное многофункциональное творческое объединение культпросвет учреждений, спортивных организаций, которое с помощью разноместных организаций – учебных заведений, предприятий торговли, быта, общепита, учреждений здравоохранения, а также общественных организаций под руководством общественного координационного Совета проводит комплексную культурно-воспитательную и физкультурно-оздоровительную работу среди населения, а также организацию свободного времени в соответствии с общественными потребностями и личными интересами людей.

В составе КСК имеются клубные учреждения, библиотеки, музеи, парки, стадионы, спортивные залы и площадки. Решения об их создании, формировании счетов и организации финансирования культурно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы утверждаются исполкомами местных Советов.

В структуре КСК можно выделить 6 основных секций: организационно-методическая, культурно-массовая, секция по развитию клубов и любительских объединений, по работе с детьми, по внедрению в быт праздников и обрядов, оздоровительная.

Одной из эффективных форм организации физкультурно-оздоровительной работы являются **физкультурно-спортивные клубы (ФСК)** при ЖЭС и др.

ФСК создаются в целях укрепления здоровья, организации активного отдыха и досуга населения микрорайона, содействия в воспитании всесторонне развитых, физически крепких людей.

Основными задачами клуба являются:

- популяризация и пропаганда среди населения ОФК и массовых видов спорта, туризма;

- вовлечение различных возрастных групп населения в коллективные и самостоятельные занятия ОФК и спортом;
- эффективное использование средств ОФК и спорта в целях предупреждения правонарушений общественного порядка, перевоспитания «трудных» детей и подростков;
- организация и проведение систематических занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом среди населения;
- систематическое проведение соревнований среди детей и взрослых, спартакиад, а также спортивных праздников;
- подготовка общественных физкультурных кадров и оказание им практической помощи в повседневной работе.

ФОР на производстве

Общая заинтересованность в снижении заболеваемости и снижении пропуска дней нетрудоспособности по болезни, повышении работоспособности организма работающих и улучшении их самочувствия приводит к созданию благоприятных условий для использования в этих целях физкультурно-оздоровительных занятий, мероприятий по охране и улучшению условий труда, в том числе за счет использования активного отдыха в рабочее и нерабочее время.

Так как ПФК является составной частью программы социального развития предприятия, решающей вопросы здравоохранения человека и создания наиболее благоприятных условий труда и отдыха, эта работа осуществляется совместной деятельностью специалистов по физической культуре, службы охраны труда и медицинской службы. Для непосредственной организации физкультурно-оздоровительной работы необходима система, включающая три основных компонента: *организационно-управленческий, технологическо-педагогический, контрольно-экономический* (рис 26). Непосредственное руководство физкультурно-оздоровительной работой должен осуществлять высококвалифицированный специалист-профессионал. Он предлагает наиболее приемлемые на данном предприятии формы организации физкультурно-оздоровительной работы и формы проведения занятий, подбирает специалистов для практического осуществления работы, вносит предложения и совместно с другими подразделениями предприятия обеспечивает наличие необходимой базы, оборудования, инвентаря и условий для проведения занятий, взаимодействует с внешними структурами или другими предприятиями для осуществления физкультурно-оздоровительной работы и тд. Этот специалист может называться главным специалистом по физкультурно-оздоровительной работе, методистом по ОФК или руководителем физкультурно-оздоровительных программ на производстве. Свою деятельность он осуществляет на основании «Комплексной программы развития и внедрения различных форм ФК на промышленном предприятии».

Возможность заниматься ПФК непосредственно на предприятии, во многом решает проблему управления ФОР на производстве и привлечения к занятиям физическими упражнениями. Специально оборудованные физкультурно-оздоровительные центры, кроме оздоровительных, решают специальные задачи ПФК на производстве, связанные с восстановлением во время работы и после нее, профилактикой неблагоприятных производственных факторов, ППФП.

ФОЦы предприятий создаются при медсанчастях или поликлиниках заводов и учреждений, спортивных сооружениях, в цехах и отделах, общежитиях и профилакториях. Руководит центром структурное подразделение, при котором он организован, и заместитель директора предприятия по быту.

Программу оздоровительных и восстановительно-профилактических мероприятий составляет инструктор-методист по ПГ и физкультурно-оздоровительной работе совместно со специалистами других служб предприятия, деятельность которых связана с охраной труда (физиологом, психологом, медицинскими работниками и профсоюзным комитетом).

Строительство и оборудование ФОЦ осуществляется на средства предприятия, ассигнованные на охрану труда.

Структура ФОЦ предприятий неоднородна. Существуют центры механотерапии, восстановительно-профилактические, оздоровительно-восстановительные, центры психорегуляции, зоны отдыха и другие. Некоторые предприятия имеют более развернутую структуру центров, где работа по оздоровлению трудящихся проводится как с помощью средств ОФП, так и в комплексе с другими средствами восстановления и профилактики, в основном медико-биологическими и гигиеническими.

ФОЦы предприятий в соответствии с решаемыми ими задачами подразделяются на три типа: оздоровительно-профилактические центры, восстановительно-профилактические центры и комплексные ФОЦы.

Оздоровительно-профилактические центры решают задачи оздоровления трудящихся средствами ПФК с использованием тренажеров и другой техники, нейтрализации неблагоприятных факторов производства и ППЗ, ППФП.

Центры этого типа оборудуются как на территории предприятий и учреждений, так и за ее пределами. Занятия проводятся в нерабочее время, они направлены на общее укрепление здоровья трудящихся с использованием различных средств ОФК в сочетании с гигиеническими и физиотерапевтическими мероприятиями.

Восстановительно-профилактические центры предприятий решают две основные задачи:

- 1) восстановление в процессе труда или сразу после его окончания;
- 2) профилактика неблагоприятных факторов труда и профессиональных заболеваний.

Отличительной особенностью центров этого типа является приближенность к рабочим местам. Поэтому восстановительно-профилактические центры создаются на территории предприятия и учреждения при цехах и отделах.

Комплексные ФОЦы, в отличие от специализированных, призваны решать широкий круг задач: оздоровление рабочих и служащих; восстановление общей и профессиональной работоспособности в процессе труда и по его

окончании; нейтрализация неблагоприятных факторов труда; развитие и поддержание на высоком уровне профессионально важных физических и психических качеств; реабилитация.

3. Физкультурно-спортивные организации образовательных учреждений

Одной из организаций, предоставляющих физкультурно-спортивные услуги детям и молодежи, являются клубы физической культуры и спорта (обобщенное название, характеризующее самые разнообразные организации..), функционирующие в образовательных учреждениях.

Клубы физической культуры и спорта образовательных учреждений призваны активно содействовать обеспечению прав детей и молодежи на сохранение и укрепление здоровья, физическое совершенствование, реализацию способностей, наклонностей и интересов в сфере физической культуры и спорта, а также организации здорового досуга детей и молодежи средствами физической культуры и спорта, воспитанию у них гражданственности, патриотизма, культуры общения, развитию творческих, эстетических и других духовных качеств.

Главная задача клубов физической культуры и спорта образовательных учреждений состоит в привлечении к систематическим занятиям физическими упражнениями и видами спорта, туризмом во внеучебное время всех учащихся, в повышении уровня организации и качества массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы и на этой основе укреплении здоровья, обеспечении активного досуга, оптимальной физической подготовленности учащихся.

В качестве основных форм массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, проводимой клубами физической культуры и спорта образовательных учреждений, могут быть использованы занятия в спортивных секциях и оздоровительных группах, туристские походы и слеты, спартакиады и фестивали спорта, спортивные соревнования, дни здоровья и спортивные праздники, месячники по видам спорта, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и т.д.

Для учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья или недостаточную физическую подготовленность, в клубе физической культуры и спорта образовательного учреждения должны создаваться оздоровительные группы и группы общей физической подготовки.

Поскольку внеучебная физкультурно-оздоровительная и спортивная работа является неотъемлемой составной частью всей системы физического воспитания учащихся, проводить ее необходимо на основе широкого развития инициативы и самостоятельности в течение всего учебного года, с учетом возраста, состояния здоровья, физической и спортивно-технической подготовленности учащихся, их потребностей и интересов к физкультурно-спортивной деятельности.

Клубы физической культуры и спорта в идеале должны функционировать во всех образовательных учреждениях. Однако с учетом конкретной ситуации клубы могут создаваться на базе нескольких образовательных учреждений.

Организационной основой деятельности клуба физической культуры и спорта образовательного учреждения как некоммерческой организации, создаваемой в организационно-правовой форме «общественная организация (объединение)», является устав, содержание которого должно соответствовать требованиям действующего законодательства.

С определенной долей условности клубы физической культуры и спорта образовательных учреждений можно классифицировать следующим образом.

По типам клубы физической культуры и спорта образовательных учреждений подразделяются (в соответствии с типом образовательного учреждения и возрастом обучающихся):

на *детско-подростковые клубы* физической культуры и спорта, которые создаются на базе одной или нескольких общеобразовательных школ. Членами этих клубов могут быть учащиеся, начиная с 8-летнего возраста;

подростковые клубы физической культуры и спорта, организуемые на базе одного или нескольких учреждений начального профессионального образования либо средних специальных учебных заведений. Членами клубов этого типа могут стать учащиеся начиная с 14-летнего возраста;

юношеские клубы физической культуры и спорта, создаваемые на базе высшего учебного заведения. Членами данных клубов могут быть студенты начиная с 18-летнего возраста.

По видам клубы физической культуры и спорта образовательных учреждений могут быть классифицированы (в соответствии с направлениями и преимущественным содержанием их работы):

на *физкультурно-спортивные клубы*, организующие физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, работу физкультурно-оздоровительных групп и спортивных секций во вне-учебное время, массовые физкультурно-спортивные и агитационно-пропагандистские мероприятия во внеучебное время, в том числе в выходные и праздничные дни;

спортивные клубы, основным направлением деятельности которых является организация спортивной работы во внеучебное время по одному или нескольким видам спорта;

спортивно-технические клубы, которые призваны организовывать работу по спортивно-техническим и военно-прикладным видам спорта.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ