

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Н.Г. Соколов, В.П. Овчинников

**РЕКРЕАЦИЯ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ
ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
И СПОРТОМ**

Учебное пособие

Санкт-Петербург



2016

ББК 75я73
УДК 769 (075.8)
С 59

Рецензенты:

канд. пед. наук, доц. каф. физической культуры и валеологии РГГМУ Е. В. Устинова;
канд. техн. наук, проф. каф. ТИМ МФОРиТ НГУ им. П.Ф. Лесгафта Ю. Н. Федотов.

Соколов Н. Г., Овчинников В. П. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. — СПб.: РГГМУ, 2016. — 44 с.

Материалы учебного пособия позволяют получить знания по основам теории физического воспитания, предусмотренным программой учебной дисциплины «Физическая культура».

Учебное пособие предназначено для студентов всех направлений и специальностей, а также может быть использовано для работы преподавателями физической культуры в вузах.

Sokolov N. G., Ovchinnikov V. P. Recreation and motor rehabilitation at physical culture lessons and sport: a tutorial. — St. Petersburg: RSHU Publishers, 2016. — 44 p.

Materials textbook allow you to gain knowledge on the basics of the theory of physical education stipulated by the program of discipline “Physical culture”.

The textbook is designed for students of all directions and specialties, and can also be used for physical education teachers in universities.

ISBN 978-5-86813-438-8

© Соколов Н. Г., Овчинников В. П., 2016
© Российский государственный гидрометеорологический университет (РГГМУ), 2016

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ	
1.1. Понятие, цели и задачи физической рекреации	4
1.2. Структура и содержание физической рекреации	7
1.3. Физическая рекреация на службе укрепления здоровья	9
1.4. Оптимальная двигательная активность как условие сохранения здоровья	12
1.5. Объем нагрузки, интенсивность занятий, виды занятий физической культурой, спортом и туризмом	16
1.6. Принцип оздоровительной направленности при занятиях физической культурой, спортом и туризмом	18
1.7. Методика дозирования физических нагрузок при занятиях физической культурой	19
2. РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ	
2.1. Создание рынка рекреационно-оздоровительных услуг и роль государства в его становлении	26
2.2. Оздоровительная индустрия	28
2.3. Туризм как один из важнейших видов рекреационно-оздоровительных услуг	31
3. ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ	
3.1. Содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры	36
3.2. Методические аспекты дозирования физических нагрузок	40
Заключение	42
Литература	43

CONTENTS

1. FUNDAMENTALS OF THE THEORY, TECHNIQUE AND ORGANIZATION OF PHYSICAL RECREATION	
1.1. The concept, aims and objectives of physical recreation, the structure and content of physical recreation	4
1.2. The structure and content of physical recreation	7
1.3. Physical recreation in the service of health promotion	9
1.4. Optimal motor activity as a condition of maintaining health	12
1.5. The amount of load, intensity of exercise, types of physical culture, sports and tourism	16
1.6. The principle of improving orientation at the lessons of physical culture, sports and tourism	18
1.7. The method of dosing of physical load during the lessons of physical culture, sports and tourism with the recreation and Wellness orientation	19
2. A RECREATION SYSTEM	
2.1. The creation of a market for recreational and health services and the role of the state in its formation	26
2.2. Wellness industry	28
2.3. Tourism, as one of the most important types of recreation and Wellness plug	31
3. EXERCISE WELLNESS-RECREATIONAL ORIENTATION	
3.1. The content of health-recreative physical culture	36
3.2. Methodological aspects of dosing of physical load during the physical exercises with health-recreative orientation	40
Conclusion	42
Literature	43

1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

1.1. Понятие, цели и задачи физической рекреации

Физическая рекреация — это двигательно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых достигается удовольствие, хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность. Как правило, занятия на уровне массовой физической культуры для здорового человека не связаны с очень большими физическими и волевыми усилиями, однако они создают мощный дисциплинирующий, тонизирующий и гармонизирующий фон для всех сторон его деятельности.

Физическая рекреация — использование любых видов двигательной активности (физических упражнений, игр, физического труда и т.п.) в целях физического развития и укрепления здоровья. Особенностью ее является полное подчинение интересам, вкусам, наклонностям данного человека или группы людей, в связи с этим — полная свобода выбора вида и характера занятий, их периодичности и продолжительности, времени суток, содержания, средств, методов и форм организации. Здесь человек сам конструктор и архитектор, методист и тренер, контролер и ответчик. Все это как раз и является одним из критериев и показателей его общей и физической культуры. Таким образом, под физической рекреацией понимаются любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда.

Интересно отметить, что на латинском *rekreatio* означает «возвращать здоровье, силы». В современном понимании рекреация — восстановление сил, освежение, развлечение, отдых, перемена¹.

Цель: укрепление физического и психического здоровья, создание базы для плодотворного умственного и физического труда.

Задачи весьма разнообразны и зависят от личных вкусов и желаний занимающихся. К ним можно отнести специфические задачи физической

¹ Рекреология — система наук об отдыхе.

рекреации, которые рассматриваются в контексте задач физического воспитания или спорта. В научных исследованиях принято выделять следующие аспекты физической рекреации.

1. *Биологические* — способствующие восстановлению функций организма человека после профессионального труда и оптимизирующие состояние его здоровья.

2. *Социологические* — способствующие интеграции людей в социальную общность, усвоение социального опыта, культурных ценностей. Процесс социализации в данном контексте включает два плана действий: адаптацию к социуму, функционирующую преимущественно на врожденном механизме самосовершенствования человека, и самоопределение в социуме, определение своего места в нем посредством осознанного отношения к происходящим событиям, принятия или отторжения их.

3. *Психологические* — формирующие эмоциональное состояние, которое возникает под влиянием чувства свободы, радости, благополучия и внутреннего удовлетворения, освобождения от напряжения и стресса. Свободу в данном случае следует понимать в двух измерениях: внешнюю — от принуждения, насилия, давления, запрета и внутреннюю — субъективную, духовную — свободу воли, свободу самостоятельного выбора действий, свободу творчества. Разумеется, между этими измерениями свободы существует взаимосвязь, а не противоречивость.

4. *Эстетические* — это ответная рекреация на красоту своего тела, окружающего мира, возможность его познания в более широком значении.

Также можно рассмотреть и другие задачи, такие как активный отдых, смена вида и характера деятельности, формирование фигуры, борьба против старения, возможность общения, развитие индивидуально привлекательных физических способностей.

Активный отдых — в процессе труда решает задачу кратковременной, в течение 5–15 минут, «физкультпаузы», «физкультминутки», которые могут быть проведены как активный отдых в обеденный перерыв или занятия после окончания рабочего дня, хотя в последнем продолжительность занятий будет больше. Также сюда относятся занятия в конце недели, в выходные и праздничные дни, которые могут продолжаться до нескольких часов.

Смена вида и характера деятельности: с отдыха — на деятельность, с умственной — на двигательную или с одной двигательной деятельности на двигательную деятельность другого характера. Например, в первом случае это может быть переход с работы за компьютером на физические упражнения, во втором — смена упражнений одного вида спорта на упражнения другого (футболист плавает, тяжелоатлет играет в волейбол,

сноубордист — в баскетбол или наоборот и т.п.). Активный отдых и перемена видов деятельности способствуют более быстрому восстановлению организма после утомления, что особенно важно в тех профессиях, где люди значительное время находятся без движения (водители, офисные работники, учителя), либо выполняют однообразные, монотонные движения (на конвейерах, ткацких станках).

Спортсмену в ходе напряженной тренировки полезно изменять характер движений, их интенсивность и темп. Оба эти вида широко применяются на производстве, в конструкторских бюро, школах, институтах и других учреждениях.

Формирование фигуры, объемов частей тела, регулирование веса — важные задачи людей всех возрастов. Часто эти занятия начинаются с подражания некоторому идеалу, образцу или исходя из критической оценки недостатков собственного телосложения. Мужчины стараются сформировать атлетическую фигуру, развить рельефную мускулатуру, «убрать» живот и т.п. Женщины хотят быть стройными, гибкими, изящными, привлекательными, иметь красивую фигуру, легкую непринужденную походку и красивую осанку. Для достижения таких целей используются индивидуальные и групповые занятия, которые можно проводить дома, в спортивных и тренажерных залах, с использованием как собственного веса, гантелей, эспандеров, так и специальных тренажеров. Как мужчины, так и женщины часто ставят перед собой задачу сброса веса, в чем им также помогают физические упражнения.

Борьба против старения и сдерживание процессов инволюции. Двигательная деятельность активизирует работу организма и способствует не только сохранению его биологических функций, но и их совершенствованию, что ведет к заметному снижению темпов инволюции (старения). Эта задача людьми зрелого и старшего возраста решается как индивидуально, на основе собственного непрофессионального физкультурного образования, так и в группах здоровья, физкультурно-оздоровительных центрах, с личными тренерами, в спортзалах и т.д.

Возможность общения. В процессе тренировки, перед ее началом и по окончании люди могут обмениваться мнениями, рассказывать о своих радостях, недугах, проблемах. Особенно важно это для одиноких людей или тех, кому общение помогает справляться со стрессом — это способствует дополнительной физической и психологической рекреации.

Развитие индивидуально привлекательных физических способностей. Одни люди предпочитают развивать силу, другие — преимущественно гибкость, третьи — выносливость и т.д. В целом люди развивают в комплексе все физические способности и бытовые двигательные навыки

(ходьба, бег), овладевают новыми для себя двигательными действиями — гребля, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, бег на коньках, владение ракеткой и т.п.

1.2. Структура и содержание физической рекреации

Общая концепция физической рекреации (ФР) — это формирование оптимального физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма. В связи с этим физическая рекреация рассматривается как органическая часть физической культуры. В данной концепции основной акцент делается на биологической стороне ФР — воздействии на организм человека. Другие же стороны — познавательная, культурологическая, коммуникативная, развлекательная — рассматриваются как сопутствующие решению главной задачи.

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Средствами ФР являются любые физические упражнения, игры, развлечения, а также рекреационный спорт, который удовлетворяет потребности человека. Занятия им организуются в вузах и средних специальных учебных заведениях, предприятиях и учреждениях, в офисах, фирмах, различных организациях. Главной его целью является осуществление досуговой деятельности в интересах укрепления здоровья, а не достижение предельных показателей в двигательной деятельности.

Выделяют следующие признаки, составляющие содержание физической рекреации:

- основывается на двигательной активности; главные средства рекреации — физические упражнения;
- осуществляется в свободное или специально отведенное время;
- включает культурно-ценностные аспекты;
- содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты;
- оказывает оптимизирующее влияние на организм;

- включает образовательно-воспитательные компоненты;
- носит развлекательный характер;
- имеет определенную научно-методическую базу.

Выделяются различные *формы ФР*: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, оздоровительная физическая рекреация и др.

Физическая рекреация может осуществляться в организованных формах, однако не всегда нуждается в них. Ее содержание и формы легко могут быть приспособлены к потребностям и возможностям любой общественной среды (одиночек или группы людей, мужчинам и женщинам, молодым и пожилым), внешним условиям и субъективным потребностям каждого из занимающихся. Главное ее значение состоит в том, что она, удовлетворяя потребности людей в двигательной деятельности, создает предпосылки для нормального функционирования человеческого организма в других видах деятельности (учеба, труд). Воспитание этих потребностей и есть одна из главных задач физической культуры и неспециального физкультурного образования людей всех возрастов. Это один из критериев культуры личности.

В официальных документах, в сообщениях средств массовой информации эту область физической культуры часто называют массовой физкультурой. Это неверно: во-первых, самая массовая деятельность по физической культуре осуществляется в учебных заведениях и армии. Во-вторых, *ФР* должна ориентироваться не на всех людей в целом, а на каждого человека, который, исходя из своих вкусов, интересов, наклонностей, определяет виды, формы, продолжительность занятий комфортными ему физическими упражнениями.

В *ФР* используются общие методы, однако с акцентом на индивидуальные особенности (пола, возраста, наклонностей, вкусов, состояния здоровья и степени физического развития занимающихся) и строгим дозированием нагрузки. Особое значение при индивидуальных занятиях физическими упражнениями и в группах старшего и пожилого возраста, в специальных медицинских группах в местах общественного отдыха и лечения приобретает постоянный самоконтроль и регулярный медицинский контроль.

Основными формами занятий физическими упражнениями взрослых в рекреации являются: гигиеническая гимнастика, шейпинг, аэробика, прогулки (на лыжах, велосипедах, пешком), туризм, учебные занятия в группах здоровья и спортивных секциях, производственная гимнастика, плавание, катание на коньках, различные игры с мячами (футбол, волейбол, теннис), воланами (бадминтон), шарами (бильярд) и т.п.

1.3. Физическая рекреация на службе укрепления здоровья

Здоровье — качество жизнедеятельности человека, характеризующееся совершенной адаптацией к воздействию на организм факторов естественной среды обитания, способностью к деторождению с учетом возраста и адекватностью психического развития, обеспечиваемое нормальным функционированием всех органов и физиологических систем организма при отсутствии прогрессирующих нарушений структуры органов и проявляющееся состоянием физического и духовного благополучия индивида при различных видах его активной, в частности трудовой деятельности [6].

Физические упражнения и двигательная деятельность в целом благотворно влияют на психику, на все вегетативные функции — газообмен, пищеварение, сердечно-сосудистую и выделительную системы, железы внутренней секреции. Они создают основу для здорового образа жизни, помогают бороться с вредными привычками и увеличивают способности организма сопротивляться утомлению и болезням.

К *оздоровительным и развивающим задачам* физического воспитания относятся:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- гармоническое развитие тела и его физиологических функций;
- всестороннее развитие физических и психических качеств;
- обеспечение высокого уровня работоспособности и творческого долголетия.

Считается, что для выполнения этих задач общее время учебно-тренировочных занятий по дисциплине «Физическая культура» и дополнительных самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом для каждого студента должно составлять не менее 5 часов в неделю. Всесторонне подготовленный и тренированный человек легко сохраняет постоянство внутренней среды, которое проявляется в поддержании постоянной температуры тела, химического состава крови, кислотно-щелочного баланса и т.д. Огромную роль в этом играет физическая релаксация.

Статистика свидетельствует о том, что наше общество больное, что в нем практически не остается здоровых людей, поэтому для многих очень остро встает вопрос о занятии физкультурой. Физическая релаксация — это метод, использующий средства физической культуры с профилактической целью для поддержания здоровья и предупреждения осложнений заболевания.

Действующим фактором физической релаксации являются физические упражнения, то есть движения, специально организованные и применяемые в качестве не специфического раздражителя с целью развития

организма и поддержания его в тонусе. Физические упражнения способствуют восстановлению не только физических, но и психических сил.

Физическая релаксация оказывает многостороннее профилактическое и оздоравливающее действие:

- неспецифическое (патогенетическое) — стимуляция моторно-висцеральных рефлексов и др.;
- активизация физиологических функций;
- адаптивное (компенсаторное) действие на функциональные системы (ткани, органы и др.);
- стимуляция морфофункциональных нарушений (репаративная регенерация и др.).

Эффективность воздействия физической релаксации на человека велика. Так, благодаря ей: а) нормализуется психоэмоциональное состояние, кислотно-щелочное равновесие, метаболизм и др.; б) улучшается функциональная приспособляемость (адаптация) к социально-бытовым и трудовым навыкам; в) предупреждаются осложнения заболеваний и, как результат, возникновение инвалидности; г) появляются, развиваются, и закрепляются двигательные навыки, повышается устойчивость к факторам внешней среды.

Одним из самых простых и в то же время очень эффективных методов физической релаксации является *ходьба*. При оздоровительной ходьбе за 1 ч расходуется 300–400 ккал энергии в зависимости от массы тела (примерно 0,7 ккал/кг на 1 км пройденного пути). При скорости ходьбы 6 км в час суммарный расход энергии для среднего человека составит 300 ккал (50 · 6). При ежедневных занятиях оздоровительной ходьбой (по 1 ч) суммарный расход энергии за неделю составит около 2000 ккал, что обеспечивает минимальный (пороговый) тренировочный эффект, необходимый для компенсации дефицита энергозатрат и увеличения функциональных возможностей организма.

Ускоренная ходьба также может быть физической релаксацией, например, при наличии противопоказаний к бегу. При отсутствии серьезных отклонений в состоянии здоровья ее используют в качестве подготовительного этапа тренировки на выносливость у начинающих с низкими функциональными возможностями.

Оздоровительный бег — еще один вид физической релаксации. Он является простым и доступным видом физкультуры, а потому и самым массовым. По самым скромным подсчетам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн людей среднего и пожилого возраста нашей планеты. Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм

чрезвычайно велико. Оздоровительный бег является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Кроме того, оздоровительный бег в оптимальной дозировке в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей, вызванными нервным перенапряжением.

Оздоровительный бег при регулярных многолетних занятиях изменяет и тип личности бегуна, его психический статус. Психологи считают, что любители оздоровительного бега становятся более общительны, контактны, доброжелательны, имеют более высокую самооценку и уверенность в своих силах и возможностях, что положительно влияет на их здоровье.

Человек сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой, соблюдать правила личной гигиены, — словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Систематические занятия физкультурой благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме.

Положительное влияние физической культуры на нервные процессы содействует более полному раскрытию способностей каждого человека, повышению его умственной и физической работоспособности. Регулярные занятия физкультурой улучшают работу сердца, легких, повышают обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему. При больших нагрузках сердце тренированного человека может сокращаться чаще и выбрасывать за одно сокращение больше крови. За одно и то же время работы тренированный организм получает и усваивает больше кислорода за счет более глубокого дыхания и лучшей доставки питательных веществ к мышцам.

Постоянные занятия физкультурой улучшают телосложение, фигура становится стройной и красивой, движения приобретают выразительность и пластичность. У тех, кто занимается физической культурой и спортом, повышается уверенность в себе, укрепляется сила воли, что помогает достигать поставленных жизненных целей.

Физическое воспитание детей является неотъемлемой составной частью физической культуры. Недостаточная двигательная активность в процессе роста и развития детей и подростков может вызвать множество неблагоприятных последствий: приводит к ухудшению здоровья, снижению физической и умственной работоспособности, создает предпосылки для развития различных форм патологии.

Результатом занятий физкультурой в пожилом возрасте является способность предотвратить развитие различных нарушений в организме,

причиной которых является гипокинезия. Раннее старение — это удел людей, невнимательных к своему здоровью, ведущих неправильный образ жизни, не желающих отказаться от курения, неумеренного потребления алкоголя, невоздержанности в пище. Те же, кто стремится жить так, чтобы отодвинуть старость и болезни, занимаются физкультурой, соблюдают правильный режим, разумно питаются. Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности.

Наиболее эффективным способом укрепления и восстановления здоровья с помощью статических физических нагрузок является активный отдых в горах и, в частности, несложные туристические походы в горной местности с фиксированными по времени и нагрузкам дневными переходами.

1.4. Оптимальная двигательная активность как условие сохранения здоровья

Двигательная активность (ДА) — характеристика интенсивности и специфики физических нагрузок, наиболее присущих индивиду при жизни; это естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие. В скелетной морфологии разработана система индикаторов двигательной активности — морфологических показателей, позволяющих реконструировать двигательную активность (в систему входят измерительные и описательные признаки костной системы, в том числе показатели развития мышечного рельефа).

Двигательная деятельность человека — одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, его естественная биологическая потребность.

Оптимальный двигательный режим — важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшие средства воспитания.

Функциональные и структурные изменения, происходящие в организме во время и в результате занятий физическими упражнениями, обратимы, то есть они прерывают обратное развитие в случае прекращения

занятий. При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.

Важный принцип был сформулирован более чем 2000 лет назад Гиппократом: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состоянию его костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем.

Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности, поэтому значение двигательной активности в жизнедеятельности людей играет значимую роль.

Как же сохранить свое здоровье, добиться высокой работоспособности и профессионального долголетия? Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно важной деятельности — это занятия физической культурой и спортом.

Некоторые исследователи утверждают, что в наше время физическая нагрузка уменьшилась в 100 раз — по сравнению с предыдущими столетиями. Для нормального развития и функционирования организма, сохранения здоровья необходим определенный уровень двигательной активности.

Как физиологический процесс двигательная активность присуща любому живому существу. Она может быть низкой, если человек осознанно или вынужденно ведет малоподвижный образ жизни и, наоборот, высокой, например у спортсмена. Двигательная активность включает в себя любой вид мышечной деятельности. Не важно, это специальные физические упражнения, или работа по дому или на приусадебном участке, или просто ходьба. Двигательную активность можно условно разделить на специально организованную (навязанную) и спонтанную (произвольную).

Двигательная активность несет в себе как огромный оздоровительный потенциал, так и способна причинять разрушительное действие. Увеличение количества и качества здоровья под влиянием физической нагрузки происходит естественным путем за счет стимуляции жизненно важных функций и систем организма. Для этого физическая тренировка должна соответствовать главному принципу — оздоровительной направленности. Необходимо, чтобы она базировалась прежде всего на правильно организованной двигательной активности.

Двигательная активность — это вид деятельности человека, при котором активизация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Проще говоря, двигательная активность — суммарная величина разнообразных движений, осуществленных за определенный промежуток времени. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных движений. Она измеряется в количестве израсходованной энергии в результате какой-либо деятельности (в калориях или джоулях за единицу времени).

Двигательная активность имеет *минимальный, оптимальный и максимальный* уровни.

Увеличение объема привычной двигательной активности сопровождается ростом потребности в движениях. Потребность в двигательной активности можно повысить за счет постепенного увеличения физических нагрузок только лишь до определенного предела их продолжительности и интенсивности. После достижения этого предела потребность в движении резко снижается. Снижение потребности в двигательной активности является чувствительным индикатором превышения оптимальной дозы нагрузок и утраты их оздоровительного эффекта.

Произвольно дозируемая в соответствии с двигательной мотивацией оптимальная физическая нагрузка характеризуется широким индивидуальным варьированием ее основных характеристик: мощности, продолжительности и объема выполненной работы.

Таким образом, существует некий физиологический механизм саморегуляции оптимальной двигательной активности. В основе этого механизма лежит потребность в физической активности. Дозирование мышечной деятельности в соответствии с этой потребностью обеспечивает автоматический подбор индивидуальной оптимальной физической нагрузки и является эффективным и безопасным средством оздоровления. Так, на основании субъективных ощущений организм самостоятельно подбирает индивидуально оптимальную дозу физической нагрузки, которая обеспечивает наилучшее соотношение между физиологической достаточностью мышечной работы и ее «ценой», определяющей безопасность нагрузки. Это важный инструмент оздоровительной физкультуры. Разумно организованная двигательная активность в рамках любой оздоровительной технологии через механизм потребности стимулирует двигательную активность, которая в свою очередь увеличивает потребность в движении.

Оптимальная двигательная активность необходима человеку на протяжении всей его жизни, от рождения до глубокой старости. Это единственно надежный способ при помощи мышечной работы сохранять и повышать

резервные возможности сердца и всего организма, а также поддерживать функцию мышц и суставов в удовлетворительном состоянии.

Практический опыт и научный анализ показывают, что как недостаток, так и избыток мышечной активности оказывает неблагоприятное влияние на человека. Из этого следует, что существует некоторый оптимальный уровень физической активности, который обладает максимально благоприятным эффектом. Следовательно, основным направлением использования физических нагрузок для оздоровления является их оптимизация.

Что же понимается в настоящее время под оптимальной физической активностью? Прежде всего оптимальная нагрузка индивидуальна. Она должна учитывать особенности жизнедеятельности, состояния, возможности и способности индивида.

Оптимальная двигательная активность представляет собой область устойчивых состояний, расположенную между минимальным и максимальным уровнями двигательной активности и обеспечивающую тренирующий эффект. Оптимальной является такая физическая деятельность, которая дает тренирующий эффект, увеличивает физическую работоспособность, оказывает максимальное стимулирующее действие на какой-либо орган, систему и функцию или дает наилучший укрепляющий эффект.

Основываясь на результатах наблюдений за тренировочным процессом, выбирают такие параметры тренировки, которые в среднем обеспечивают наилучший эффект при достаточной безопасности. Определение оптимального режима двигательной активности для различных возрастных групп и внедрение его в быт людей уже давно относятся к ряду актуальных проблем теории физического воспитания. При планировании оздоровительных занятий очень важно учитывать биологическую потребность в движении.

При занятиях оздоровительной физической культурой существуют, однако, пределы, которые ограничивают интенсивность физических нагрузок. При этом надо помнить, что наилучший оздоровительный эффект достигается только при строгой индивидуализации тренировочных нагрузок, исходя из возраста, пола, физической подготовленности и состояния здоровья.

Трудно даже перечислить все положительные явления, возникающие в организме во время разумно организованных физических упражнений. Например, известно, что при возникновении гиподинамии (недостатке движения), а также с возрастом появляются негативные изменения в органах дыхания, снижается амплитуда дыхательных движений, особенно снижается способность к глубокому выдоху. В связи с этим возрастает объем остаточного воздуха, что неблагоприятно сказывается на газообмене в легких. Жизненная емкость легких также снижается. Все это приводит к кислородному голоданию. В то время как в тренированном

организме, наоборот, количество кислорода выше (при том, что потребность снижена), а это очень важно, так как дефицит кислорода порождает огромное число нарушений обмена веществ. Значительно укрепляется иммунитет. Кроме перечисленного происходит улучшение целого ряда показателей: скорость движений может возрасти в 1,5–2 раза, выносливость — в несколько раз, сила — в 1,5–3 раза, минутный объем крови во время работы — в 2–3 раза, поглощение кислорода в 1 минуту во время работы — в 1,5–2 раза и т.д.

Большое значение физических упражнений заключается в том, что они повышают устойчивость организма по отношению к действию целого ряда различных неблагоприятных факторов. Например таких, как пониженное атмосферное давление, перегревание, некоторые яды, радиация и др.

Стрессы оказывают на организм сильнейшее разрушительное действие. Положительные эмоции, наоборот, способствуют нормализации многих функций. Физические упражнения способствуют сохранению бодрости и жизнерадостности. Физическая нагрузка обладает сильным антистрессовым действием. От неправильного образа жизни или просто со временем в организме могут накапливаться шлаки. Кислая среда, которая образуется в организме, во время существенной физической нагрузки окисляет шлаки до безвредных соединений, а затем они с легкостью выводятся.

1.5. Объем нагрузки, интенсивность занятий, виды занятий физической культурой, спортом и туризмом

Объем нагрузки — это сумма всех упражнений, которые выполняет занимающийся за одно занятие (день, неделю, месяц).

Интенсивность нагрузки — это отношение числа упражнений, выполняемых с повышенной нагрузкой, к общему числу упражнений, то есть к объему нагрузки. Она определяет напряженность и степень концентрации тренировочной работы во времени и зависит от характера упражнений, скорости их выполнения, применяемых усложнений и т.д.

При выполнении физических упражнений на организм человека оказывается определенная нагрузка, которая вызывает активную реакцию со стороны функциональных систем. Чтобы определить степень напряженности функциональных систем при нагрузке, используются показатели интенсивности: мощность и напряженность мышечной работы, они характеризуют реакцию организма на заданную работу. Наиболее информативным показателем интенсивности нагрузки является частота сердечных сокращений (ЧСС). Физиологи определили следующие четыре зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.

Нулевая зона интенсивности (компенсаторная) — ЧСС до 130 уд./мин. При такой интенсивности нагрузки эффективного воздействия на организм не происходит, поэтому тренировочный эффект может быть только у слабо подготовленных занимающихся. В этой зоне интенсивности создаются предпосылки для дальнейшего развития тренированности: расширяется сеть кровеносных сосудов в скелетных и сердечной мышцах, активизируется деятельность других функциональных систем (дыхательной, нервной и т.д.).

Первая тренировочная зона (аэробная) — ЧСС от 130 до 150 уд./мин. Данный рубеж назван порогом готовности. Работа в этой зоне интенсивности обеспечивается аэробными механизмами энергообеспечения, когда энергия в организме вырабатывается при достаточном поступлении кислорода.

Вторая тренировочная зона (смешанная) — ЧСС от 150 до 180 уд./мин. В этой зоне к аэробным механизмам энергообеспечения подключаются анаэробные: когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода. Общепринято, что 150 уд./мин — это порог анаэробного обмена (ПАНО). У слабо подготовленных занимающихся ПАНО может наступить при ЧСС 130–140 уд./мин, что свидетельствует о низком уровне тренированности, тогда как у хорошо подготовленных спортсменов ПАНО может сдвинуться к границе — 160–165 уд./мин, что характеризует высокую степень тренированности.

Третья тренировочная зона (анаэробная) — ЧСС от 180 уд./мин и более. В этой зоне совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения на фоне значительного кислородного долга. В данной зоне ЧСС перестает быть информативным показателем дозирования нагрузки, т.к. приобретают значение показатели биохимических реакций крови и ее состава, в частности количество молочной кислоты. Нагрузки второй и третьей тренировочных зон можно рекомендовать только физически подготовленным людям, не имеющим отклонений в состоянии здоровья.

Исследованиями установлено, что для разного возраста тренировочный эффект дает нагрузка разной интенсивности. Действием нагрузки является ответная реакция организма на выполненную работу. Одним из основных показателей соответствия нагрузки уровню подготовленности организма являются **внешние признаки утомления**.

Познавательная рекреация. Познавательные аспекты присущи значительной части рекреационных занятий. Так, выделяют сугубо познавательные рекреационные занятия, связанные с информационным «потреблением» культурных ценностей, и ознакомление с новыми районами, странами, их этнографией, фольклором, природными явлениями.

Познавательные мотивы рекреации находятся в прямой связи с культурным уровнем населения. В последнее время познавательные функции туризма стали тесно смыкаться с функциями развлечений, приносящими прибыль.

Еженедельная рекреация зависит от размещения пригородных рекреационных объектов. Использование свободного ежегодного времени связано с размещением рекреационных объектов курортного типа. Исходя из этого выделяют ежедневную рекреацию внутри населенного пункта; еженедельную в выходные дни — пригородную; ежегодную в период отпусков и каникул — внутрирайонную, общегосударственную и международную.

Для физической рекреации подходят любые виды физической культуры, спорта и туризма, которые комфортны, удобны и приятны для человека. Отличительной чертой является только то, что в ходе физических нагрузок человек не должен испытывать перегрузки. Занятия могут быть как командные (футбол, волейбол), так и индивидуальные (йога, танцы, пилатес, степ и т.д).

Одним из популярных на сегодняшний день видов физической рекреации является *катание на роликовых коньках*. Оно положительно влияет на все системы организма и оздоравливает его.

Это доступный вид спорта, который можно регулировать под себя, и можно заниматься прямо на улице, а в осенне-зимний период — в специально оборудованных помещениях. Заниматься можно как одному, так и в компании.

1.6. Принцип оздоровительной направленности при занятиях физической культурой, спортом и туризмом

Суть данного принципа заключается в том, что физическая культура должна содействовать укреплению здоровья. С помощью физической культуры необходимо, во-первых, компенсировать недостаток двигательной активности и, во-вторых — совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям.

Основные рекомендации при реализации этого принципа.

1. *Оздоровительная ценность применяемых средств и методов физическо-го воспитания должна быть научно обоснована.* Это означает, в частности, что любое новшество, возникающее в физкультурной практике, оздоровительный эффект которого не установлен, недопустимо рекомендовать для культивирования до тех пор, пока он не будет достоверно определен. Если же на поверку выясняется, что новшество противопоказано по данному

критерию, оно принципиально не подлежит культивированию, каким бы модным и привлекательным оно ни казалось кому-либо.

2. *Соответствие величины физических нагрузок возможностям занимающихся.* Это обеспечивается с опорой на накопленные исследовательские и опытно-практические данные о граничных и оптимальных параметрах нагрузок, о порядке чередования их с восстановительными фазами и о целесообразном, с оздоровительных позиций, управлении их долговременной динамикой, согласующимся с уровнем функциональных и адаптационных возможностей, а также с возрастными тенденциями процесса физического развития индивида.

3. *Сопровождение учебно-воспитательного процесса врачебно-педагогическим контролем.* В стране существует система врачебно-физкультурной диспансеризации. Ее функционирование обеспечивается необходимым штатом специалистов, в том числе специалистов медицинского профиля. К занятиям по физической культуре в образовательных учреждениях приступают после медицинского осмотра и разрешения врача. Вместе с тем в настоящее время все больше обращается внимание на ответственность каждого члена общества за состояние своего здоровья, а значит, и за овладение каждым знаниями и умениями самоконтроля в процессе использования ценностей физической культуры.

4. *Сочетание физкультурной двигательной активности с другими компонентами и условиями здорового образа жизни.* В частности: использование гигиенических и диетологических факторов восстановления после перенесенных нагрузок, соблюдение рационального режима повседневной жизни, отказ от вредных привычек, закаливание, увеличивающее защитные свойства организма с помощью использования благотворных свойств естественной среды, применение способствующих эффективности и безопасности физкультурных занятий элементов искусственной среды, специально создаваемых в связи с физкультурной практикой (физкультурная экипировка и снаряжение, специальное оборудование мест физкультурных занятий).

1.7. Методика дозирования физических нагрузок при занятиях физической культурой

Нагрузка при занятиях физической культурой, спортом и туризмом (ФКСиТ) с рекреационно-оздоровительной направленностью — это величина воздействия их на организм занимающихся. При соблюдении определенных условий нагрузка ведет к повышению функциональных возможностей организма, к развитию физических способностей. Этим

пользуются в практике ФР. Повторно применяя оптимальные нагрузки, постепенно увеличивая их и чередуя с необходимым отдыхом, добиваются совершенствования организма занимающихся, обеспечивают развитие необходимых физических качеств и, естественно, оздоровления.

Оценивая нагрузку при выполнении физических упражнений с рекреационно-оздоровительной направленностью, следует учитывать как внешнюю величину воздействия, выраженную в указанных выше мерах объема и интенсивности, так и величину ответных реакций организма, то есть степень физиологических и биомеханических сдвигов в организме при выполнении данного физического упражнения — изменение динамики нервных процессов, деятельности органов дыхания, кровообращения и т.д.

Внешняя нагрузка и величина ответных сдвигов в организме при одном и том же состоянии организма соразмерны: одна и та же внешняя нагрузка вызывает одну и ту же ответную реакцию; чем больше внешняя нагрузка, тем значительнее сдвиги в организме, чем она меньше, тем сдвиги меньше. Но при различном состоянии организма между ними нет прямого соответствия. Здесь неодинаковые внешние нагрузки могут дать один и тот же эффект, и одинаковые внешние нагрузки — различный эффект. Так, по мере повышения функциональных возможностей организма одна и та же внешняя нагрузка (например, ежедневное пробегание 1 км с одной и той же скоростью) вызывает все меньшие и меньшие сдвиги в организме, поскольку происходит приспособление к данной нагрузке.

Нагрузки при занятиях ФКСиТ варьируют от сравнительно небольших до средних, затем максимальных. На каждом данном этапе они должны быть оптимальными, то есть соответствовать возможностям и подготовленности занимающихся и вести к неуклонному повышению данного уровня. На определенных этапах оптимальными могут стать максимальные нагрузки.

Определяя меру нагрузки на каждое конкретное занятие, преподаватель тщательно учитывает все эти обстоятельства. В зависимости от их изменения он вносит соответствующие коррективы в ее дозировку.

Дозирование нагрузки. Определяя воздействие нагрузки на занимающихся, преподаватель учитывает количественную и качественную стороны выполняемых упражнений, внешние объективные признаки, характеризующие состояние занимающихся (их внешний вид, окраску кожных покровов, внешнее дыхание, потоотделение и др.), а также их отзывы о самочувствии. Для более глубокого анализа используются данные врачебного контроля. Единство педагогического и врачебного контроля — обязательное условие полноценных занятий ФКСиТ.

Дозировка нагрузки достигается разнообразными методическими приемами. Наиболее распространенные из них:

- а) изменение отдельных сторон данного физического упражнения (темпа, количества повторений и т.д.) или замена одного упражнения другим;
- б) изменение внешних условий выполнения упражнений (приложение отягощений, выполнение упражнения, например бега, в условиях разного рельефа и т.д.);
- в) применение различных интервалов отдыха.

При проведении рекреационно-оздоровительных занятий важно учитывать не только объем, но и интенсивность физических упражнений, то есть работу, совершаемую за единицу времени: скорость передвижения при ходьбе, беге, плавании, езде на велосипеде, количество повторений физических упражнений.

На основе современных представлений об интенсивности объема физической тренировки сложилось несколько систем оздоровительных занятий ФКСиТ. При одной из них рациональным общим двигательным режимом трудящихся является режим средних нагрузок (ЧСС = 110–140 уд./мин), объем — 6–10 ч в неделю с распределением его на 5–6 занятий в возрасте до 30 лет и на 2–3 занятия в возрасте старше 30 лет при условии ежедневного выполнения утренней гимнастики и занятий в годовом цикле несколькими разными видами физических упражнений: 4–5 видами в возрасте до 30 лет и 2–3 видами в возрасте старше 30 лет.

Рациональный двигательный режим складывается из занятий общеоздоровительной и рекреационной направленности, с одной стороны, и специальных занятий, рекомендуемых в связи с особенностями влияния определенной трудовой деятельности, с другой.

Большой популярностью пользуется система, включающая комплекс гимнастических упражнений для основных суставов и укрепления мышц, а также бег для тренировки сердечной и дыхательной систем. Продолжительность занятий — 40 мин, энергостойкостью 300–350 ккал, 5–7 занятий в неделю.

Заслуживает внимания и система оздоровительной тренировки на основе оценки уровня физического состояния. Чем он ниже, тем слабее здоровье и хуже физическая работоспособность человека. По физическому состоянию здоровые люди разделены на пять уровней (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий). В соответствии с такой градацией, а также с учетом возраста и пола предложена программа физической тренировки в объеме 40–300 мин в неделю на пульсовых режимах 100–190 уд./мин. Эта система физической тренировки, по всей вероятности, наиболее перспективна.

Учеными доказано, что чем больше возраст человека малоподвижного образа жизни, тем больше времени необходимо на тренировки,

но с уменьшающейся интенсивностью. Так, если человеку в возрасте 30–40 лет для поддержания здоровья достаточно в неделю 3–4 ч адекватных физических тренировок (в том числе бытовых нагрузок), то в возрасте 50–60 лет необходимо уже 6–7 ч. Тем, кому 40 лет и более, рекомендуется быть активным не только в повседневной деятельности. Двигательная активность человека (если повседневную работу принять за 100 %) должна составлять 120 % или даже больше. Занятия вначале длятся не более 10 мин (не учитывая разминку и остывание). В течение первых 4–6 месяцев время нагрузки возрастает до 20–30 мин.

Расчет оптимальности тренировочных нагрузок производится по ЧСС и адекватности реакции по методике, предложенной Всемирной организацией здравоохранения, и осуществляется следующим образом. Резерв ЧСС возрастного максимума, который принимается для спортсменов, составляет 220 минус возраст в годах; для здоровых лиц — 200 минус возраст в годах; для лиц, перенесших болезни (выздоровливающих), — 190 минус возраст в годах.

Оптимальными тренировочными нагрузками считаются такие, которые мобилизуют 60–75 % резерва ЧСС. Адекватность реакции на расчетный оптимум проверяется по нарастанию пульсового давления (ПД), отражающего величину объема систолического выброса и ЧСС. Оно определяется путем вычитания показателя минимального АД из максимального, то есть диастолического из систолического. Оценка осуществляется по изменению соотношения (в %):

$$\frac{\text{ПД}_{\text{после нагрузки}} - \text{ПД}_{\text{до нагрузки}}}{\text{ЧСС}_{\text{после нагрузки}} - \text{ЧСС}_{\text{до нагрузки}}}$$

Если это отношение равно или больше наблюдавшегося ранее — реакция адекватная. Если меньше, то тренировочную нагрузку следует снизить. По мере тренированности это соотношение растёт, приближаясь к 1.

Способ расчета оптимальной тренировочной нагрузки для проведения рекреационно-оздоровительного занятия имеет существенное значение при повышении его эффективности. Более высокая эффективность занятий спортом с оздоровительной направленностью в группах «Здоровья», ОФП и др. достигается за счет перераспределения в них нагрузки. Если «классическая» пульсовая кривая на уроке физкультуры вначале постепенно повышается, достигая пика во второй половине основной части урока, то в оздоровительном занятии или в оздоровительной тренировке она имеет иную конфигурацию.

Расчетный показатель ЧСС, определенный по формуле ВОЗ, не выносится в пик пульсовой кривой, а распределяется равномерно на всем

протяжении основной части занятия независимо от ее продолжительности. При спортивной же тренировке пульсовая кривая имеет характерную для нее направленность.

Понятие о тренировке. Специфические принципы тренировки. К общему числу средств ФР, имеющих рекреационно-оздоровительную направленность, относятся упражнения из различных видов спорта: плавание, велоспорт, лыжный спорт, ходьба, бег, гребля, волейбол, футбол, атлетическая гимнастика, аэробика и др. Каждый из названных видов характеризуется теми или иными особенностями движений, а также специфическим воздействием на организм.

Движения могут быть *стереотипными* (стандартными) и *ситуационными* (нестандартными). При стереотипных (стандартных) движениях форма и последовательность движений известна заранее, а при ситуационных (нестандартных) характер их зависит от ситуации на спортивной площадке. Ситуационные движения свойственны игровым видам спорта, в частности баскетболу, волейболу, футболу, теннису. Стереотипные движения разделяются по принципу их оценки. Результаты одних движений оцениваются количественно в сантиметрах, метрах, секундах и пр. Результаты других — в баллах за качество выполнения.

Движения, оцениваемые количественно, могут быть *циклическими* и *ациклическими*. В первом случае одинаковые движения (циклы) повторяются на протяжении всей работы. Это характерно для ходьбы, бега, плавания, ходьбы на лыжах, велоспорта, гребли. Во втором случае структура движения изменяется по ходу выполнения спортивного упражнения, что характерно, например, для атлетической гимнастики.

По характеру работы мышц ациклические движения бывают *скоростно-силовыми* и *силовыми*. К ациклическим движениям относятся и так называемые прицельные движения — подача в волейболе и теннисе, а также другие движения в спортивных играх. Только в этих случаях преобладает скоростно-силовая работа.

Характер движений определяет влияние того или иного вида спорта на организм человека. Так, циклическая работа, свойственная бегу, плаванию, гребле, велосипедному и лыжному спорту, может выполняться с разной мощностью (интенсивностью).

В зависимости от мощности и длительности циклическую работу рассматривают как работу *максимальной*, *субмаксимальной* и *умеренной мощности*.

Тренировка (от англ.) означает «обучать», «воспитывать». Это планируемый процесс, состоящий из обучения спортивной технике и тактике, совершенствования в них, развитие физических качеств, воспитание воли. Тренировка ставит своей задачей укрепление здоровья занимающихся,

всестороннее и гармоническое их развитие, расширение круга двигательных навыков и жизненно важных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), овладение рациональной спортивной техникой и тактикой, воспитание передовых моральных и волевых качеств. Приобретение теоретических знаний, привитие практических навыков в области личной, общественной гигиены, режима труда и отдыха.

Тренировка как целостный процесс воспитания, обучения и физического развития осуществляется на основе общепедагогических *принципов* отечественной педагогической школы и некоторых специфических принципов, характерных для процесса тренировки.

К их числу относятся:

1. *Принцип всесторонности* основывается на физиологических положениях о взаимозависимости и взаимообусловленности функций всех органов и систем, их органической связи через ЦНС при ведущей роли коры головного мозга.

2. *Принцип сознательности* представляет собой важнейшее стартовое начало всего процесса обучения и тренировки, реализация которого обеспечивает высокую эффективность тренировочных занятий.

3. *Принцип сознательности* этот принцип предусматривает такое построение и содержание тренировки, которые дают возможность каждому спортсмену сознавать роль и значение хорошо организованных и научно обоснованных методов тренировки, анализировать применяемые средства, знать свои недостатки и добиваться их ликвидации, подбирая для этого наиболее приемлемые упражнения, приемы.

4. *Принцип постепенности* означает весьма постепенное, но неуклонное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенное усложнение задач, ставящихся перед тренирующимся. Поскольку изменение и перестройка органов и систем, улучшение их функций происходят под влиянием тренировки постепенно.

5. *Принцип повторности* основывается на важнейшем физиологическом положении о необходимости повторных воздействий для образования условно-рефлекторных связей, для развития органов и систем организма человека и их функций.

6. *Принцип индивидуализации* требует построения и проведения тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма.

* * *

Изложенные понятия дают общее представление о физической рекреации, ее особенностях, социальных функциях и пользе для человека. Совокупность этих понятий в первую очередь характеризует физическую

рекреацию как крайне полезное для здоровья явления. Благодаря физической рекреации можно справиться со стрессом, найти много новых интересных собеседников, привести свое тело в порядок или не дать ему потерять форму.

Физическая рекреация — это, по сути, любое занятие спортом, которое приятно и комфортно человеку, которое заряжает его положительными эмоциями, дает энергию двигаться дальше, решать поставленные задачи. В связи с тем, что видов рекреации очень много, каждый человек может найти что-то себе по душе, будь то футбол или плавание, теннис или бег. Неоспоримая польза физической рекреации еще и в том, что в процессе занятия спортом кровообращение восстанавливается, кислород поступает к органам и тканям, следовательно, те начинают лучше функционировать, что, безусловно, приводит к повышению качества жизни.

Зарядка по утрам — это тоже вид физической рекреации, который по силам и возможностям каждому человеку, который хочет иметь сильное и здоровое тело.

Однако необходимо помнить и о том, что очень важно правильно рассчитать физическую нагрузку, чтобы не произошло травмы, которая на долгое время может помешать занятиям спортом. Также надо учитывать показания и противопоказания к тому или иному виду спорта. Очень важно детально изучить и запомнить правильность выполнения упражнений, ни в коем случае не допускать отклонения от тех правил, которые предписывает тренер, чтобы не навредить себе.

В целом же физическая рекреация необходима всем и каждому, особенно в настоящее время, когда мы большую часть жизни проводим в сидячем положении, а стрессы подстерегают повсюду. Необходимо уделять много внимания своему организму, тогда он будет сильным, крепким, здоровым и способным прожить много лет.

2. РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

2.1. Создание рынка рекреационно-оздоровительных услуг и роль государства в его становлении

Ни для кого не секрет, что в СССР спорту и здоровью населения уделялось значительное внимание. Но с распадом Советского Союза для России наступили тяжелые времена, и эта сфера стала приходить в упадок из-за недостатка финансирования и незаинтересованности населения в ней. Резко уменьшилось количество людей во всевозможных секциях и спортивных организациях, молодежь стала намного меньше интересоваться спортом, из-за недостатка финансирования и оттока клиентов пришли в упадок многие российские пансионаты, санатории и здравницы. Однако сейчас государство осознало важность здоровья населения и оказывает активное содействие развитию спорта, туризма и рекреационно-оздоровительных учреждений. В нашей стране были созданы *особые экономические зоны туристско-рекреационного типа* — так называемые туристско-рекреационные ОЭЗ, в которых уделяется большое внимание и содействие развитию оздоровительной инфраструктуры. Постановлениями Правительства Российской Федерации от 03.02.2007 г. № 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73 созданы следующие особые экономические зоны туристско-рекреационного типа соответственно:

- в Калининградской области;
- в Краснодарском крае;
- в Ставропольском крае;
- в Алтайском крае;
- в Республике Алтай;
- в Республике Бурятия;
- в Иркутской области [20].

Последние две экономические зоны иллюстрируют новую положительную тенденцию в развитии данной сферы, ведь обе они находятся в непосредственной близости от озера Байкал и используют его рекреационно-оздоровительные ресурсы. Таким образом, началось развитие новых

курортно-оздоровительных зон, которым уделялось меньше внимания в прошлом. Намечаются и другие положительные тенденции, такие как новые виды туризма, активное вложение частного капитала в данную сферу, повышение спроса населения на рекреационно-оздоровительные услуги и, как следствие этого, расширение предложения, а также подъем российских курортов до международного уровня сервиса и обслуживания. Следует рассмотреть и другие новые тенденции, касающиеся небольших курортных зон местного уровня.

Новое лесное законодательство во многом изменило принципы и параметры разрешенного использования лесов [16]. Статья 25 ЛК РФ закрепляет основные виды целевого использования лесов арендаторами лесных участков (ЛУ). Одним из таких видов является использование лесов для осуществления рекреационной деятельности. Говоря о лесных участках, передаваемых в аренду для осуществления рекреационной деятельности, мы выделяем прежде всего чистоту и красоту природы, уникальность и индивидуальность пейзажей, богатство растительного и животного мира. Следует отметить, что в настоящее время количество малоизмененных природных лесных комплексов сократилось, но одновременно с этим возросла их ценность.

Рекреационная деятельность человека должна рассматриваться как любая деятельность, имеющая отношение к организации отдыха, туризма, физкультуры и спорта, т.к. является неотъемлемой от социальной, духовной и трудовой деятельности его жизни. При аренде ЛУ (при осуществлении рекреационной деятельности), как правило, оборудуются базы отдыха и туризма, спортивно-оздоровительные базы и пр., предназначенные для пребывания отдыхающих, с возведением гостевых домов со спальными помещениями, спортивно-оздоровительных и культурно-развлекательных центров, административных зданий, хозяйственно-бытовых, технических, складских и др. строений. В последние годы вопросы рекреации в лесах и ее правового регулирования ставились неоднократно, признавалась необходимость их специального регулирования, однако решены полностью не были. Подробного законодательного регулирования федеральными органами данный вид лесопользования не получил, но не признавать рекреационного использования лесов в настоящее время уже просто невозможно. Создание рекреационных зон на лесных участках регулируется нормами лесного законодательства, из которого следует, что рекреационная функция леса признается за преобладающую, а рекреационное лесопользование рассматривается как обязательное условие восстановления сил и здоровья человека, повышение трудового потенциала общества.

2.2. Оздоровительная индустрия

В настоящее время в нашей стране быстрыми темпами развивается оздоровительная отрасль и индустрия товаров для здоровья. Основными структурными подразделениями оздоровительной отрасли являются клубы (центры) здоровья (фитнес, шейпинг, аэробика, каланетика, йога, SPA, велнес и др.), физкультурно-оздоровительные, спортивно-оздоровительные, рекреационно-оздоровительные, оздоровительные центры, туристские базы, курортные гостиницы, санатории, санатории-профилактории, пансионаты, дома отдыха, детские и молодежные оздоровительные лагеря, косметические центры и салоны, банные комплексы и др. Значительными темпами развивается также производство натурального здорового и спортивного питания, пищевых добавок, биологически активных добавок, одежды и обуви, приборов и оздоровительного оборудования.

В первые годы развития оздоровительного движения в стране начали создаваться клубы аэробики, шейпинга и фитнеса с достаточно простыми программами, основой которых является физическая тренировка.

В настоящее время они развились в десятки вариантов программ, являющихся отдельными видами физических упражнений, принципиально не меняющих суть базовых технологий. Недостатками большинства существующих клубов здоровья является их низкий оздоровительно-технологический уровень, спортивно-физкультурная однобокость, отсутствие комплекса рекреационных и оздоровительных услуг, ориентация на контингент молодых людей и невозможность получения оздоровительных услуг детьми и пожилыми людьми, а также отсутствие организации семейной клубной работы. То, что в настоящее время называется клубом, по сути своей клубом не является, поскольку отсутствует клубная форма организации как таковая: членство, единство идеологии и культуры качества жизни и здоровья, просветительство и образование, благотворительность и др.

Вслед за первой волной клубного движения создавались клубы SPA, велнес, каланетики и др., опять же по сути своей мало отличающиеся от клубов физкультурной ориентации и использующие все ту же спортивно-физкультурную идеологию. Относительно новой клубной идеологией можно назвать SPA и велнес, которые ориентированы на отдых и психофизическое оздоровления различных возрастных категорий людей, но также использующие в своей практике достаточно простой, мало персонализированный набор рекреационных и оздоровительных технологий.

Национальный Институт Здоровья, начиная с момента его создания в 1998 г., являясь практически единственным государственным научным и образовательным учреждением, работающим в области здоровья,

разрабатывал научные, методические и организационные основы системы сохранения и укрепления здоровья и развития оздоровительного направления в стране. Институтом создана современная теория и практика обеспечения высокого качества жизни и здоровья, научно-методические основы науки о качестве жизни и здоровье, науки о натуральном лечении — натуротерапии и интегративной терапии как основы современной медицинской практики, а также государственной системы обеспечения высокого качества жизни и здоровья населения Российской Федерации.

Крупнейшими разработками в области оздоровления являются создание теории индивидуального и общественного здоровья, кибернетической модели жизнедеятельности и управления здоровьем человека, программы тестирования и мониторинга психофизического здоровья и качества жизни, персонального кода жизни человека и технологии разработки, реализации и коррекции персональных оздоровительных программ.

Главной идеей сохранения, укрепления здоровья и профилактики заболеваний является разработка специалистом по здоровью (персональным тренером) каждому человеку (детям, молодым, взрослым и пожилым людям) персональной оздоровительной программы, которая включает семь основных технологических направлений:

1. Натуральное здоровое и альтернативное питание (поддержание энергетического баланса организма).
2. Очищение.
3. Физическая активность и тренировка, включающая в себя все возможные технологии массового спорта и физической культуры.
4. Рекреация (отдых, развлечение, восстановление).
5. Здоровая среда жизнедеятельности.
6. Режим труда и отдыха.
7. Психическое оздоровление.

Многолетняя разработка и применение персональной оздоровительной программы показали ее высокую эффективность и значительные преимущества в сравнении с существующими спортивно-физкультурными и оздоровительными технологиями. Основными преимуществами программы являются:

- индивидуализация — по специальной программе выбирается единственная оптимальная технология оздоровления и жизнедеятельности;
- интегративность — организм человека рассматривается в единстве физического, психического и духовного начал с окружающей природой;
- комплексность — научно обоснованно применяются все известные эффективные традиционные и современные спортивно-

физкультурные технологии, технологии рекреации и оздоровления, а при необходимости и современные методы натуральной или интегративной терапии заболеваний;

- этапность — начальный, адаптационный, базисный, коррекционный этапы реализации персональной оздоровительной программы.

Для реализации персональных оздоровительных программ по мере технологической необходимости персональным тренером привлекаются различные специалисты (специалисты по тестированию здоровья и качества жизни, оздоровительной физической культуре и массовому спорту, натуральному здоровому и спортивному питанию, традиционным и современным системам оздоровления, психологи и др.).

Современные спортивные, физкультурные и оздоровительные организации активно стремятся к объединению и сотрудничеству с образованием, общественным питанием, культурой, шоу-бизнесом, индустрией развлечений и другими смежными отраслями, востребованными населением, и все больше превращаются в многофункциональные спортивно-рекреационно-оздоровительно-развлекательно-культурные центры. В настоящее время в стране планируется создание тысяч многофункциональных оздоровительных, спортивных, физкультурно-оздоровительных центров, стадионов и бассейнов. В этой связи актуальным становится внедрение разработанной Национальным Институтом Здоровья идеологии и методологии создания и работы многофункциональных трансформируемых оздоровительных комплексов (клубов здоровья), которые могут быть составной частью спортивных центров, стадионов, бассейнов или функционировать самостоятельно.

Современный многофункциональный оздоровительный комплекс включает следующие функциональные зоны и оборудование:

- зону тестирования и мониторинга здоровья (приборы и оборудование для тестирования физического, психического здоровья и разработки персональной программы качества жизни и здоровья);
- водную зону (спортивные, фитнес- и рекреационные бассейны, гидроаэромассажные бассейны, купели, душевые кабины с гидромассажем, устройства контрастного обливания, контрастная водная дорожка и др.);
- термальную зону (инфракрасная баня, греко-римская, русская, финская, японская баня, парная баня и др.);
- круглогодичный пляж (предназначен для нормализации энергетического баланса организма людей, живущих на широте России и испытывающих дефицит солнечной энергии, особенно в зимне-весеннее время);

- тренажерную зону (комплекс универсальных и специализированных тренажеров);
- релаксационную зону (галокамера, релаксационные кресла, стулья и др.);
- массажно-процедурную зону (массажные кресла, массажные столы, гидроаэромассажные и бальнеологические ванны, массажные дорожки и матрацы и др.);
- спортивно-игровую зону;
- ресторан натурального здорового и спортивного питания;
- косметический салон;
- магазин товаров для высокого качества жизни и здоровья;
- раздевалки и душевые;
- регистратуру.

Многофункциональные оздоровительные комплексы могут быть рассчитаны на 7–15 человек (малые), 15–100 (средние) и свыше 100 человек (крупные). Возможно также создание сверхкрупных комплексов на 500 и более человек.

2.3. Туризм как один из важнейших видов рекреационно-оздоровительных услуг

Одним из важнейших видов активного отдыха и рекреации является туризм. Но сам по себе этот вид услуг подразделяется на множество видов, обусловленных особенностями предоставления таких услуг, социальной группой, формирующей спрос, интересами заказчиков тура. Ниже представлены лишь некоторые *виды туризма*.

Автомобильный туризм (автотуризм) — популярный вид отдыха, путешествие с использованием автомобильного транспорта по основной части маршрута. Путешествуя на собственном автомобиле или собираясь небольшой группой из нескольких автомобилей, туристы чаще всего не прибегают к услугам организаторов туризма.

Активный туризм — вид путешествия, связанный с активными способами передвижения по маршруту и совершаемый человеком в рекреационных и спортивных целях.

Бизнес-тур — тип путешествия, который необходим деловым людям и, возможно, требующий особого сервиса, например комнату для переговоров, услуг секретарей.

Велосипедный туризм — популярный вид активного отдыха, имеющий множество разновидностей: от небольших прогулок и экскурсий до сложных велосипедных путешествий. Маршруты велосипедного туризма

прокладываются в различной местности: по проселочным дорогам, по равнинам и через горные перевалы. Для велосипедного туризма разработаны специальные конструкции велосипедов.

Внутренний туризм — туризм внутри страны. Особенностью внутреннего туризма является временный выезд граждан конкретной страны с постоянного места жительства для отдыха, удовлетворения познавательных интересов, занятий спортом и других туристских целей. Осуществляется только в пределах национальных границ этой страны. Используется для определения туризма резидентов в пределах собственной страны. В международных расчетах и статистике внутренний туризм может относиться к определению деятельности и расходов на туризм в данной стране. Внутренний туризм не представляет собой отдельную сферу, а связан со всеми другими секторами национальной жизни.

Водный туризм — вид туризма, при котором отдых осуществляется на воде с использованием байдарок, лодок, катамаранов, теплоходов и других плавательных средств.

Въездной туризм — путешествия в пределах страны лиц, не проживающих в ней постоянно, с туристскими целями.

Гастрономический туризм — туры для гурманов и любителей вкусной еды. Многие туристские регионы привлекают путешественников изысканной кулинарией или винами. В проспектах туристских фирм содержится информация о характерных для данной местности блюдах для гурманов.

Горный туризм — походы, предусматривающие прохождение маршрутов пешком по горной местности, преодоление перевалов выше 3000–3500 м, прохождение скальных участков, крутых склонов, ледников, снежников, горных рек. Для горного туризма используется специальное снаряжение: ледорубы, высокогорные ботинки, «кошки», скальные и ледовые крючья, карабины, веревки и т.д.

Групповой туризм — вид туризма, при котором туристское путешествие совершают группы людей (в том числе, семьи) по индивидуальному плану или по плану туристской фирмы, включающему определение районов посещения, продолжительность остановок, условий ночлега и т.п. Во время путешествия группы возникает временный коллектив, который обеспечивает высокую степень воспитательного воздействия в ходе встреч, контактов и бесед, предусмотренных программами пребывания групп на маршрутах или туристских центрах. Возможность получения группового тарифа делает этот вид туризма весьма привлекательным.

Дальний туризм — поездки, требующие значительных затрат времени на проезд к месту назначения (свыше четырех часов самолетом, четырех дней автомобилем и четырех-пяти дней теплоходом или поездом и т.д.).

Детский туризм — организованное путешествие группы детей школьного возраста (от 7 до 17 лет) в сопровождении руководителя. В современных условиях существует в новых формах: образовательного детского туризма с целью изучения иностранного языка; оздоровительного детского туризма в спортивных и летних лагерях, расположенных как на территории нашей страны, так и за рубежом; экскурсионно-познавательного детского туризма и т.д. Существуют турфирмы, специализирующиеся на детском туризме.

Инвалидный туризм — вид рекреационного туризма, рассчитанного на людей с ограниченными физическими возможностями.

Индивидуальный туризм — путешествие одного человека по собственной программе. Турфирмы выполняют заказы туристов-индивидуалов (определение районов посещения, продолжительности остановок, условий ночлега и т.п.). Индивидуальный туризм может развиваться по каналам родственных и семейных связей, творческих обменов и посещений по приглашению. Индивидуальный туризм практикуется также по программам социального и молодежного туризма. Обслуживание при индивидуальном туризме осуществляется специальными, обычными или специализированными турфирмами.

Интенсив-туризм — разновидность делового туризма, то есть туристические поездки (обычно групповые), предоставляемые администрацией предприятий и учреждений своим сотрудникам на исключительно льготных условиях или бесплатно в качестве премии за высокие производственные показатели.

Караванинг — распространенный вид автомобильного туризма на караване или автомобиле типа «дом на колесах» со специально оборудованным для жилья кузовом или прицеп.

Конный туризм — форма активного отдыха, вид спортивного туризма.

Круиз — турпоездка с использованием того или иного транспортного средства не только для перемещения, но и для временного проживания, питания и обслуживания.

Культурный туризм — вид международного туристского путешествия, связанный со знакомством туристов с национальными культурами, обычаями, традициями в стране пребывания.

Лечебно-оздоровительный туризм — вид туризма, совершаемый с оздоровительными или лечебными целями. Курорты предоставляют туристам комплексы лечебно-оздоровительных процедур, услуги массажных кабинетов и т.п.

Лыжный туризм — разновидность спортивного туризма, предусматривающая прохождение маршрута на лыжах по равнинам и предгорьям.

Лыжный туризм требует специальной подготовки участников и повышенного внимания организаторов.

Молодежный туризм — конкретный вид туристской деятельности юношества и подростков, реализуемый как в рамках национальных границ, так и на региональном и мировом уровнях.

Музейный туризм — разновидность туризма, специфика которого заключается в использовании туристского потенциала музеев и прилегающих к ним территорий. Сотрудничество музеев и туризма основано на формировании системы историко-культурных и природных территорий.

Ностальгический (этнический) туризм — вид туризма, который совершается людьми на места своего исторического проживания. Участники ностальгического туризма — в основном пожилые люди, которые ранее проживали в данной местности.

Образовательный туризм — туристская поездка, в которой турист совмещает отдых с обучением.

Организованный туризм — путешествие одного туриста или группы туристов по точному маршруту и регламенту, установленным туристической фирмой. При этом туристы и туристская фирма связаны между собой взаимными требованиями и обязательствами. Путевки на подобные туры реализуются обычно на условиях предварительной оплаты.

Паломнический туризм — разновидность религиозного туризма, совершаемого верующими людьми разных конфессий по святым местам.

Пешеходный туризм — разновидность туристского путешествия, которое осуществляется пешком. Маршруты пешеходных походов чаще прокладываются на равнине или в предгорьях, невысоких горах (ориентировочно до 3000 м), практически в любых районах. Для пешеходного туризма необходимо специальное снаряжение: рюкзак, палатка, обувь и т.п.

Приключенческий туризм — вид туризма, связанный с организацией нестандартных туров в экзотические и экологически чистые природные резервации, с необычными нетрадиционными транспортными средствами. К приключенческому туризму относятся походные экспедиции, сафари-туры (охота, рыбалка, фотоохота и др.), кругосветное плавание (яхтинг).

Самодельный туризм — путешествие с использованием активных способов передвижения, организуемых туристом самостоятельно.

Свадебный туризм — вид туризма, рассчитанный на молодоженов.

Спортивный (активный) туризм — вид активного отдыха; активные и целенаправленные виды физической подготовки и упражнений, тренировки, например плавание, бег, велосипедные прогулки и др. Главная задача — гарантирование возможности заниматься выбранным видом спорта.

Студенческий туризм — разновидность молодежного туризма; путешествия студентов и учащихся.

Экологический туризм (экотуризм) — посещение мест с относительно нетронутой природой и хорошо сохранившимся культурно-историческим наследием.

Как видно из разнообразия видов туризма и их разнонаправленности, этот вид рекреационно-оздоровительных услуг является одним из самых востребованных и перспективных.

* * *

В заключении следует отметить важность для современного российского общества сферы сохранения здоровья населения. И в частности, рекреационно-оздоровительных услуг, так как от этих услуг зависит здоровье нации, здоровье будущих поколений и дальнейшее социально-экономическое развитие страны. Кроме того, необходимо развивать область рекреационно-оздоровительных услуг и преодолевать отставание в этой сфере от стран Запада, так как она приносит значительные доходы и является важной составляющей бюджета во многих странах. Необходимо отметить, что рекреационно-оздоровительные услуги достаточно разнообразны и важны в жизни общества. Но в России они еще недостаточно развиты. Виды этих услуг, особенности их предоставления зависят от спроса на них групп населения, формирующих спрос, а также от финансовых возможностей непосредственных потребителей услуг.

3. ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

3.1. Содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры

Оздоровительно-рекреативная физическая культура (ОРФК) как общеоздоровительное направление физической культуры имеет свою предметно-целевую функциональную направленность в определенной сфере жизнедеятельности человека — сфере свободного времени.

На современном этапе развития общества свободное время, досуговое времяпрепровождение — это не только условие для восстановления затраченных в учебном, трудовом процессах и в периоде бытового самообслуживания физических, психических и интеллектуальных сил, но и условие для эффективного, рационального времяпрепровождения в соответствии с потребностями и интересами индивида, использования различных физических упражнений, природно-гигиенических факторов и других средств для укрепления здоровья, всестороннего и гармоничного развития, совершенствования всеми доступными средствами, выработанными культурой общества. Актуализация свободного времени человека в современном обществе заключается еще и в том, что, во-первых, рациональность, эффективность его использования непосредственно влияют на работоспособность, производственную и учебную деятельность; во-вторых, сам труд и учеба, их продуктивность (непродуктивность) и специфика организации создают объективные предпосылки увеличения фонда свободного времени, формируют направленность его содержания; в-третьих, специфика содержания труда, учебы и свободного времени определяют физический, интеллектуальный и духовный облик человека, его уровень соответствия или несоответствия требованиям производства и общественных отношений. Однако, как показывают данные научных исследований, в досуговом времяпрепровождении взрослого населения занятия физическими упражнениями составляют незначительный удельный вес — от 5,5 до 27 % 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 артериального давления человека, возможность эмоционального и физического восстановления, но и проблема его здоровья.

ОРФК как вид физкультурной деятельности — это не столько физический, двигательный способ существования живого существа, сколько способ всестороннего развития, совершенствования человека, личности. Поэтому прежде всего в ее основе лежит сознательное, научно организованное неоднократное применение движений и действий, соответствующих задачам определенного вида физического развития и совершенствования.

Специфическим свойством ОРФК является взаимодействие двух ее основных субъектов: педагога или специалиста по ОРФК и человека, индивида, непосредственно включенного в занятия физическими упражнениями. Педагогам в области ОРФК присущи такие особенности и свойства, как уровень общих и специальных знаний, коммуникативные способности, направленный практический опыт в одном из видов физических упражнений, спорта, в комплексном их применении, организаторские и педагогические способности, уровень общей культуры и мировоззрения и т.д.

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, а также социальных и духовных его качеств.

В структуре ОРФК можно выделить общие и специфические средства. К первым относятся физические упражнения, оборудование, тренажеры, спортивные сооружения; ко вторым — природные и гигиенические факторы, гидро- и физиопроцедуры, психомышечная регуляция, массаж, закаливание и др. Ведущее место в этой структуре средств занимают физические упражнения — специально организуемые и сознательно управляемые действия, направленные на формирование различных физических и двигательных качеств, физическое воспитание и оздоровление в целом.

Физические упражнения ОРФК классифицируются по различным признакам:

- *по функциональному эффекту* они различаются на физические упражнения для совершенствования физических качеств и формирования двигательного навыка;
- *по виду двигательной деятельности* — на перемещения, прыжки, метания, единоборства и т.д.;

- *по предметным формам применения* — на гимнастику, легкую атлетику, спортивные игры, плавание, лыжный спорт, городки и т.д.;
- *по направленности использования* — на общеразвивающие, подготовительные, реабилитационные, расслабляющие и т.д.;
- *по воздействию на организм* — на развивающие мускулатуру, двигательный аппарат, органы дыхания и пр.;
- *по служебной роли* — на вводные, подготовительные, вспомогательные, основные, специальные и т.д.;
- *по снарядному признаку* — на упражнения без нарядов, со снарядами, на тренажерах;
- *по интенсивности работы* — на максимальные, субмаксимальные, умеренные;
- *по условиям осуществления* — на проводимые в спортивном зале, на местности, в воде и пр.

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

Эффективность применения физических упражнений связана с включением в их процесс технических средств: различных предметов, приспособлений, тренажеров, компьютеров, спортивных площадок, бассейнов и др.

Для достижения конкретного результата ОРФК нужна активность субъекта как способ его соединения с предметом деятельности. Данная активность представляет собой технологию ОРФК как совокупность физических, социально-коммуникативных, гностических, двигательных действий и связанных с ними приемов, способов, процедур, то есть принципов, методов и методик осуществления деятельности.

Структура технологии ОРФК состоит из следующих компонентов:

- *организационного* — совокупности знаний и умений по внедрению физических упражнений в повседневную жизнь людей, организации занятий физическими упражнениями, обеспечению общих условий и гигиенических правил этих занятий;
- *инструментально-процессуального* — совокупности знаний и умений по обоснованию выбора, планирования и использования средств,

- видов, форм и методов ОРФК, техники выполнения физических упражнений, применения различных средств в зависимости от их функциональной (целевой) направленности и служебной роли;
- *контрольно-оценивающего* — совокупности знаний и умений по изучению исходного и итогового состояний организма занимающихся, их физического развития, физической подготовленности.

К методам ОРФК следует отнести:

- метод строго и частично регламентированных упражнений;
- метод разучивания по частям и в целом;
- метод принудительно-облегчающего разучивания;
- игровой и соревновательный метод;
- словесное и наглядное воздействие;
- метод создания творческой, инициативной ситуации, чувственно-эмоциональной обстановки.

В реальном процессе взаимосвязь и взаимодействие субъекта, средств и технологии деятельности с учетом методически обоснованных действий строгой предметно-целевой направленности и обеспечивают общие, присущие физической культуре, и специфические **результаты ОРФК**.

Общими для ОФК и ОРФК результатами являются:

- 1) совокупность биологических, морфологических свойств и качеств человека, обеспечивающих оптимальное физическое состояние;
- 2) общая физическая подготовленность — определенный объем двигательных умений и навыков, физических качеств и функциональных возможностей организма человека, необходимых для успешного осуществления общего процесса жизни и деятельности;
- 3) физическая готовность — необходимый объем оптимально развитых двигательных умений и навыков, физических качеств и функциональных возможностей организма, человека, обеспечивающих успешное выполнение отдельных физических упражнений и их комплексов, игровых и соревновательных видов деятельности;
- 4) здоровье — нормальное физическое и психическое состояние человека, отдельных групп населения или общества в целом, характеризующееся отсутствием каких-либо болезненных состояний в организме, способствующее полноценному функционированию человека в трудовой, бытовой, общественно-политической и других сферах жизнедеятельности;
- 5) рационализация досугового времяпрепровождения, отвлечение от вредных привычек;
- 6) оптимизация и рационализация двигательного режима в соответствии с социально-демографическими, биологическими особенностями различных категорий людей.

В *структуре видов ОРФК* условно различают основные и дополнительные виды. К *основным видам* относятся:

а) совокупность разнообразных физических упражнений, имеющих конкретные предметные формы проявления, — виды спорта циклического и ациклического характера. Их предметно-целевой направленностью является улучшение физического, функционального состояния, укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических, двигательных и психических качеств занимающихся. К циклическим видам спорта, используемым в 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, бильярд, восточные единоборства и др.;

б) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия — состязательная и игровая деятельность, участники которой с учетом пола, возраста и подготовленности имеют примерно равные возможности активного отдыха, эмоциональной разрядки, двигательной нагрузки и достижения двигательного результата в доступных им упражнениях. К ним относятся спартакиады, соревнования по видам спорта, дни здоровья, физкультурно-оздоровительные праздники, фестивали, конкурсы, подвижные игры, эстафеты и аттракционы, «поезда здоровья»;

в) традиционные средства оздоровления — совокупность физических упражнений определенной направленности в сочетании с другими видами деятельности эстетического, силового, ритмического характера. К ним относятся атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, шейпинг, спортивные оздоровительные танцы и др.;

г) физкультурно-оздоровительные системы — научно обоснованный набор физических упражнений и природно-гигиенических факторов, различных по своей функциональной, физиологической и психической направленности, предметным формам применения, воздействию на организм в соответствии с его анатомо-физиологическим строением.

3.2. Методические аспекты дозирования физических нагрузок

Нагрузка при выполнении физических упражнений — величина воздействия их на организм занимающихся. При соблюдении определенных условий нагрузка ведет к повышению функциональных возможностей организма, к развитию физических способностей. Повторно применяя оптимальные нагрузки, постепенно увеличивая их и чередуя с необходимым отдыхом, добиваются совершенствования организма занимающихся, обеспечивают развитие необходимых физических качеств и, естественно, оздоровления.

Физическая нагрузка имеет две различные стороны: объем и интенсивность.

Под *объемом нагрузки* понимают суммарное ее количество (за данное занятие, неделю, месяц и т.д.), выраженное в мерах времени, расстояния (метраж и километраж и т.д.), веса, а также в количестве выполняемых физических упражнений и других конкретных показателях. *Интенсивность же нагрузки* означает степень напряженности усилий занимающихся, степень «концентрации» нагрузки во времени. Мерой интенсивности могут служить скорость движений, мощность работы, величина применяемых отягощений и т.д.

Оценивая нагрузку при выполнении физических упражнений с оздоровительной направленностью, учитывают как внешнюю величину воздействия, выраженную в указанных выше мерах объема и интенсивности, так и величину ответных реакций организма, то есть степень физиологических и биомеханических сдвигов в организме при выполнении данного физического упражнения — изменение динамики нервных процессов, деятельности органов дыхания, кровообращения и т.д. Нагрузки при занятиях ОФК варьируют от сравнительно небольших до средних, затем максимальных. На каждом этапе они должны быть оптимальными (соответствовать возможностям и подготовленности занимающихся) и ведущими к неуклонному повышению данного уровня. На определенных этапах оптимальными могут стать максимальные нагрузки.

Нагрузки подразделяются на стандартные (повторные) и вариативные (меняющиеся по мере воспроизведения упражнения). Те и другие могут быть равномерными (как, например, при беге постоянной скоростью) и неравномерными (например, при беге с ускорениями), прогрессирующими (возрастающими) и нисходящими. Эти признаки могут сочетаться.

Эффект нагрузки, то есть ее воздействие на организм занимающихся, зависит от ряда внешних и внутренних обстоятельств: уровня физического развития занимающихся, их подготовленности (тренированности), возрастных, половых и индивидуальных особенностей, а также от состояния их организма в данный момент, которое, в свою очередь, зависит от общего режима жизни, трудовой или учебной деятельности, гигиенических и даже метеорологических и географических условий.

При проведении физкультурно-оздоровительных занятий важно учитывать не только объем, но и интенсивность физических упражнений, то есть работу, совершаемую за единицу времени: скорость передвижений при ходьбе, беге, плавании, езде на велосипеде, количество повторений физических упражнений. На основе современных представлений

об интенсивности и объеме физической тренировки сложилось несколько систем оздоровительных занятий физическими упражнениями.

Заключение

Здоровье как важнейшее свойство живого организма применительно к человеку, является мерой духовной культуры, показателем качества жизни и в то же время результатом нравственных уложений социальной политики. Здоровье как социально-биологическая основа жизни всей нации есть в конечном счете результат политики государства, создающего у своих граждан духовную потребность относиться к своему здоровью, как к непреходящей ценности, а к его сохранению — как к необходимой основе реализации своего предназначения к продлению здорового рода, как задаток энергетического обеспечения полноценной учебы и созидательного труда, гарантии совершенного генофонда, основе развития творчества и духовности.

Непременным условием сохранения и укрепления здоровья нации является привлечение широких масс населения к активным занятиям различными формами оздоровительной физической культуры и видов спорта с оздоровительной направленностью. Эффективность оздоровительной физической культуры во многом зависит от ее методической оснащенности и наличия физкультурных кадров.

Литература

1. *Абрамов С. Г.* Лекции по естественным наукам. — М.: АСТ, 2006. — 256 с.
2. *Агаджанян Н. А.* Здоровье студентов. — М.: Россия, 1997. — 300 с.
3. *Александров Г. Ф.* Концепции современного естествознания. — М.: Наука, 2007. — 345 с.
4. *Бальсевич В. К.* Физическая культура для всех и для каждого. — М.: ФиС, 1988. — 208 с.
5. *Березкина С. В.* Физическая рекреация в формировании физической культуры личности студента: учеб. пос. — Воронеж: ВГУ, 2003. — 88 с.
6. *Большая медицинская энциклопедия.* Т 5. — М.: Наука, 1977. — 657 с.
7. *Большая Советская энциклопедия.* Т. 21 / под ред. А. М. Прохорова. — 3-е изд. — М.: Изд-во Сов. энц., 1975. — 616 с.
8. *Бондаревский Е., Гриненко М.* Движение — это жизнь // Спортивная жизнь России, 1983. № 4. — С. 24–25.
9. *Виленский Н. Я.* Физкультура и здоровье студента. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 198 с.
10. *Виноградов Г. П.* Теория и методика рекреационных занятий физическими упражнениями: монография. — СПб.: СПбГАФК им П. Ф. Лесгафта, 1997. — 163 с.
11. *Виноградов Г. П.* Теоретические и методологические основы физической рекреации: автореф. дис. ... докт. пед. наук. — СПб., 1998. — 51 с.
12. *Воловик А. Ф., Воловик В. А.* Педагогика досуга: учебник. — М.: Флинта; Моск. психол.-социальн. ин-т, 1998. — 240 с.
13. *Волков Ю. Г.* Гуманистическое будущее России. — М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. — 354 с.
14. *Выдрин В. М.* Введение в профессиональную деятельность: учеб. пос. для физкультурных вузов. — СПб.: Наука, 2003. — 198 с.
15. *Кудрявцев П. С.* Современное естествознание. Курс лекций. — М.: Знание, 2007. — 376 с.
16. *Лесной кодекс Российской Федерации* от 04.12.2006 г. № 200-ФЗ.
17. *Макеева В. С., Бойко В. В.* Теория и методика физической рекреации: учеб. пос. — М.: Советский спорт, 2014. — 351 с.
18. *Мансуров С. Е., Шклярова О. А.* Здоровье человека и окружающая среда: элективный курс. — СПб.: Наука, 2006. — 287 с.
19. *Николаев Ю. М.* Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты. — СПб.: Высшая школа, 2000. — 264 с.
20. *Постановления* Правительства Российской Федерации от 03.02.2007 № 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73.
21. *Социальные и биологические основы физической культуры:* учеб. пос. / Отв. ред. Д. Н. Давиденко. — СПб.: Изд-во СПбГУ, 2001. — 208 с.

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

Николай Гурьевич Соколов
Владимир Павлович Овчинников

РЕКРЕАЦИЯ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ
ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
И СПОРТОМ

Учебное пособие

Редактор *Л.Ю. Киреева*
Технический редактор *Ю.И. Климов*

Подписано в печать 14.12.16. Формат 60×90 1/16. Гарнитура Newton.
Печать цифровая. Усл. печ. л. 2,75. Тираж 100 экз. Заказ № 572.
РГГМУ, 195196, Санкт-Петербург, Малоохтинский пр., 98.
Отпечатано в ЦОП РГГМУ
