

оказывали влияние на развитие всех физических качеств, теперь будут оказывать тренирующее воздействие лишь на некоторые из них [4, с. 168-236]. Так, оказываются несовместимыми задачи на показатели силы (поднимание большого веса) и максимальных показателей – выносливости (бег, марафон). И все-таки следует учитывать, что наивысший уровень проявления одного из физических качеств может быть достигнут лишь при определённой степени развития других.

Важно, чтобы легкоатлеты имели сведения о силе, скорости, выносливости, ловкости и гибкости применительно к своей специализации; умело вырабатывали в себе волевые и моральные качества; понимали цель спортивных соревнований, хорошо знали правила участия в них и особенности подготовок; умели анализировать учебно-тренировочный процесс и результаты соревнований; регулярно вели дневник самоконтроля и тренировок, анализируя свою спортивную деятельность [3, с. 177-182].

Сегодня в спорте добивается высоких результатов тот спортсмен, который постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, за передовой спортивной практикой, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной и технической подготовленности.

Литература

1. Айриянц, А.Г. Легкая атлетика. М., Физкультура и спорт, 2006. – 69-75 с.
2. Борзов, В. - 10 секунд - целая жизнь. - М., Физкультура и спорт. – 2002. – 211-216 с.
3. Бутенко, Б.И. О путях развития скорости. «Теория и практика физической культуры», 2008. – 177-182 с.
4. Зациорский, В.М. Воспитание физических качеств: Учебн. ТИМФВ для ИФК. - М.: ФиС, 2007. - 168-236 с.

Васильченко К.Г.

Научно-исследовательский институт
Белгородского государственного университета,
Белгород, Россия

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО- МАССОВАЯ РАБОТА В ДОМАХ ОТДЫХА И ПАНСИОНАТАХ

Аннотация. В представленной работе впервые исследуется деятельность здравниц оздоровительно-рекреационной направленности, а именно пансионатов и домов отдыха. Кроме того в статье рассматриваются принципы организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в оздоровительных учреждениях с целью обеспечения здорового образа жизни людей.

Ключевые слова: пансионаты, дома отдыха, физкультурно-спортивные мероприятия, оздоровительно-рекреационная направленность.

FITNESS AND SPORTS-MASS WORK IN REST HOMES AND BOARDING HOUSES

Abstract. In the presented work the first time investigated the activities of health resorts and recreational orientation, namely, boarding houses and rest houses. Furthermore, the article discusses the principles of organization and holding of sporting events in health institutions to ensure a healthy lifestyle.

Keywords: boarding houses, rest houses, sports activities, Wellness-recreational direction.

Пансионаты и дома отдыха относятся к категории здравниц оздоровительно-рекреативной направленности. Их деятельность курируют министерства и ведомства, к которым те или иные принадлежат, а так же профсоюзные или отдельный промышленные или сельскохозяйственные объединения, промышленные предприятия. Необходимость создания и развития таких учреждений остро стоит перед руководством, так как уставший организм трудящихся влияет на снижение функциональных возможностей организма работающих.

Задачей отдыха трудящихся является переключение организма с одного вида деятельности на другой, который обеспечивал бы оздоровление рабочих, поддерживал бы их физические, психические и интеллектуальные возможности.

Для реализации функций, присущих такого рода здравницам, в план их развития с учетом специфики местных условий включается разделы, которые предусматривают следующие мероприятия:

- строительство и оборудование спортивной базы для занятий различными видами физических упражнений;
- приобретение спортивного инвентаря и оборудования;
- строительство и оборудование комплексов физио- и гидро- процедур;
- оборудование тропы «здоровья»; реконструкция пляжа;
- подготовка общественных физкультурных кадров;
- привлечение отдыхающих к активным занятиям физическими упражнениями;
- организация физкультурно-оздоровительных групп среди отдыхающих.

Исходя из плана социального развития дома отдыха, пансионата и др. составляется план физкультурно-оздоровительных и спортивно-

массовых мероприятий на год, на его основе также составляется план физкультурно-спортивной работы на сезон или месяц [3; 44-45].

Планирование физкультурно-спортивных мероприятий целесообразно осуществлять с учетом их специфики и местных условий. Примерный план таких мероприятий с разбивкой на год и по дням заезда может иметь следующие разделы:

- агитационно-пропагандистская работа: проведение лекций, циклов минутных радиобесед, занятий в кинолектории;
- «оздоровительно-рекреативная работа: организация работы в каждом заезде для отдыхающих занятия в группах здоровья, ОФП, СФП, уроки физической культуры для начинающих, уроки ритмической и атлетической гимнастики, проведение массовых соревнований среди отдыхающих (по лыжному спорту, волейболу, бадминтону, теннису, городкам, плаванию и др.), проведение спортивных праздников, посвященных знаменательным датам, дней и недель по различным видам спорта (день бегуна, пловца, неделя лыжника и т.д.)» [4; 104].

При организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий нужно учитывать принцип нарастания нагрузки за счет постепенного увеличения количества упражнений и времени их проведения.

Наиболее удачными часами для тренировок и проведения соревнований считается время от 10.00-13.00 и с 16.00-18.30. Важное значение здесь имеет хорошо продуманная разработка физкультурно-спортивных мероприятий на каждый 12-дневный заезд отдыхающих, от этого во многом зависит привлечение как можно большего числа участников к таким мероприятиям.

Организацией массовой физкультурно-спортивной работы в домах отдыха, пансионатах занимается инструктор физической культуры. В его обязанности входит:

- составление плана работы;
- разработка комплекса упражнений для утренней гимнастики;
- формирование из числа отдыхающих групп физкультурно-оздоровительной направленности и спортивных секций (это происходит совместно с медицинским работником);
- организация физкультурно-спортивной работы отдыхающих;
- осуществление, совместно с медицинскими работниками, контроля за состоянием места проведения занятий и соревнований, спортивного инвентаря и оборудования, его выдачей и хранением;
- организация совместно с культурными работниками агитации и пропаганды физической культуры среди отдыхающих;

- отчетность и учет по физкультурно-спортивной работе [5; 202].

В учреждениях отдыха обязательно должен быть журнал физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы для ведения учета проведенных мероприятий, с занесенными в него данными о спортивных сооружениях, оборудовании и инвентаре.

Инструктор по физической культуре отбирает из числа отдыхающих активных людей, которые становятся помощниками при проведении данных мероприятий в качестве судей и тренеров команд.

Цели и задачи оздоровительных мероприятий, в данных учреждениях отдыха различны:

- «привить отдыхающим практические навыки и теоретические знания по укреплению здоровья, улучшению физической подготовленности и физическому развитию;
- восстановление физических кондиций;
- приобщение отдыхающих к регулярным занятиям физическими упражнениями и подготовка их к последующим самостоятельным занятиям в домашних условиях» [5; 89-90].

Основными формами физкультурно-оздоровительных занятий в этих учреждениях являются спортивные секции и группы.

Утренняя гимнастика является важной неотъемлемой частью режима дня в доме отдыха. Занятия утренней гимнастикой требуют ряда организационных мероприятий. Необходимо обеспечивать явку отдыхающих на гимнастическую площадку в одно и то же время. Гимнастику проводят по группам. С первой и второй группой проводит гимнастику методист, а с третьей — врач или старший методист. Площадка для занятий должна иметь ровную поверхность, быть посыпана тонким слоем песка. При проведении занятий утренней гимнастики объяснения методиста должны быть краткими, а показ упражнений предельно четким и ясным. Продолжительность утренней гимнастики 15—20 мин [5; 100-101].

В основе всей оздоровительной работы в домах отдыха, пансионатах лежит оптимальный двигательный режим, предусматривающий во все сезоны года возможно более длительное пребывание отдыхающих на воздухе, проветривание помещений, широкое использование солнца, воздуха, воды с целью закаливания организма, профилактики и лечение ультрафиолетовой недостаточности. Летом организуется принятие солнечных и воздушных ванн в аэросоляриях, на климатоплощадках и пляжах [2; 84-85].

В зимний период в домах отдыха отдыхающие занимаются ходьбой на лыжах, катанием на коньках; организовываются массовые лыжные прогулки.

В заключении следует отметить важность для современного общества сферы сохранения здоровья населения. И, в частности, рекреационно-оздоровительных услуг, так как от этих услуг непосредственно зависит здоровье нации в настоящий момент, а также здоровье будущих поколений, от которого зависит всё дальнейшее социально-экономическое развитие страны. Кроме того, необходимо развивать область рекреационно-оздоровительных услуг, так как она приносит значительные доходы и является важной составляющей бюджета страны.

Литература

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. Заведений. 2-е изд., стер. М.: Владос, 2001. 608 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. 384 с.
3. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. М.: Альфа-М, 2003. 417 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культ. М., 1991. 543 с.
5. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культ./ Выдрин В.М.; Под ред. А.А. Гужаловского. М.: Физкультура и спорт, 1986. 352

Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

ХАФ-ПАЙП КАК ОДИН ИЗ ОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА

Аннотация. Данная статья посвящена особенностям такой олимпийской разновидности сноуборда как хаф-пайп.

Ключевые слова: преподаватель, физическая культура, спорт, Олимпийские игры, сноуборд, хаф-пайп.

Vedenina O.A.

Russian state professional pedagogical university,
Ekaterinburg, Russia

HALF-PIPE AS ONE OF THE OLYMPIC SPORTS

Abstract. this article is devoted to features of such Olympic kind of snowboard as half-pipe.

Keywords: teacher, physical culture, sport, Olympic games, snowboard, half-pipe.

Показателем профессионализма педагога, преподающего физическую культуру в учебном заведении, является глубокое знание им своего предмета. Мастерство педагога проявляется в том числе и в умении