

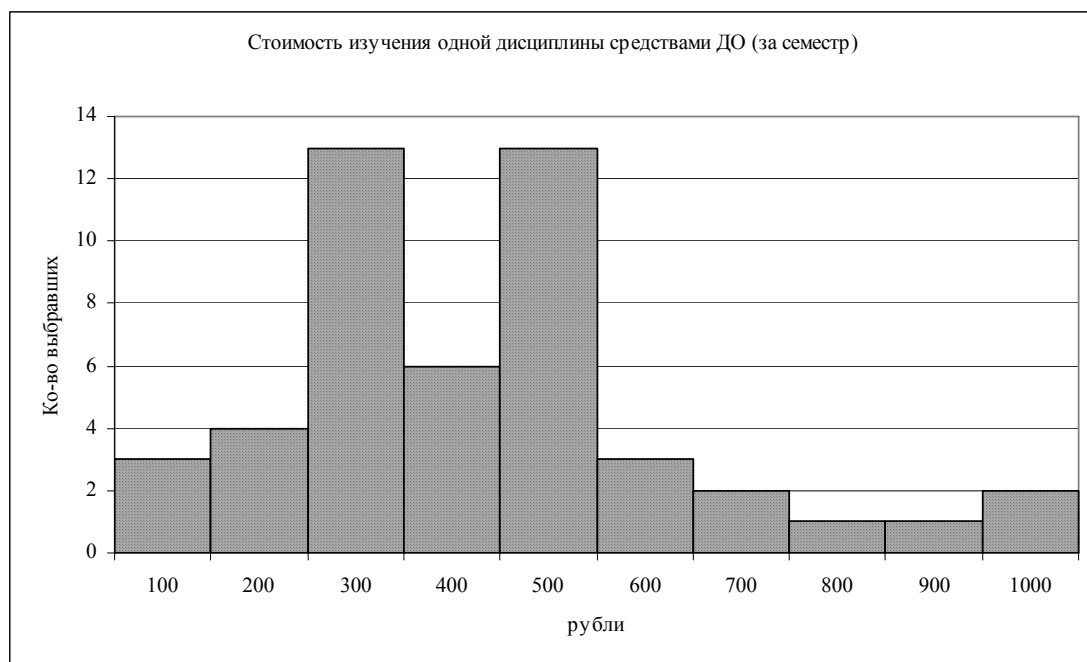


Рис.1 Ориентировочная стоимость изучения одной дисциплины средствами ДО.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зайцева Е. Строительство виртуальной образовательной сети: почему мы выбрали Open Source / Frances Bell, Information Systems Institute University of Salford, Greater Manchester, UK, E.Zaitseva@salford.ac.uk F.Bell@salford.ac.uk

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В ВЫЕЗДНОЙ ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ

Г.В. Семенов

Для людей зрелого возраста в настоящее время не существует регламентированных (организованных) форм занятий оздоровительной физической культурой [1], поэтому организация и проведение выездных школ здоровья – один из путей приобщения взрослого населения к безграничному оздоровительному потенциалу физической культуры [2].

Однако вопросы организации, подбора средств и методов проведения оздоровительных занятий в условиях выездной школы здоровья изучены еще недостаточно. В связи с многоаспектностью данной проблемы представляется актуальным проведение дополнительных исследований, посвященных организации физкультурно-оздоровительных занятий в выездной школе здоровья.

С целью совершенствования организации и методики построения физкультурно-оздоровительных занятий в выездной школе здоровья был проанализирован половозрастной состав слушателей выездных школ здоровья за 2005-2006 год. Анализировались данные 18 двухнедельных «заездов» в школу здоровья. На каждом «заезде» школы здоровья присутствовало от 40 до 180 человек.

Анализ половозрастных особенностей состава слушателей выездной школы здоровья, свидетельствует о том, что лица женского пола проявляют большую активность, чем лица мужского пола (табл.). За время эксперимента отмечаем, что количество женщин более чем в три раза превышает количество мужчин, участников выездной школы здоровья. Таким образом, при организации физкультурно-оздоровительных занятий в выездной школе здоровья необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности женского организма.

Таблица

**Половозрастные особенности слушателей выездной школы
(усредненные данные)**

Слушатели школы здоровья	Всего на «заезде»	В возрасте старше 55 лет женщины, 60 лет - мужчины	В возрасте 35-54 года женщины и 35-59 лет - муж- чины	В возрасте 20-34 года женщины и 21-34 года - мужчины	Дети и подростки
Женского пола (n=1287)	77,4%	35,4%	43,8%	14,6%	6,3%
Мужского пола (n=376)	22,6%	34,6%	42,7%	7,1%	15,6%

Дети и подростки, приезжающие в школу здоровья, как правило, имеют отклонения в состоянии здоровья. Решение о приезде в школу здоровья принимаются родителями. Поэтому количество участников этого возраста не зависит от желания и активности детей и подростков, да им это и не очень надо, так как для данной категории имеются регламентированные занятия физической культурой. Занятия в школе здоровья родителями рассматриваются, прежде всего, как средство реабилитации.

Анализ процентного соотношения лиц пожилого и второго зрелого возраста свидетельствует о том, что женщины (79,2%) и мужчины (77,3%) этих возрастных групп являются наиболее активными участниками выездных школ здоровья. Следует отметить, что процентное соотношение лиц женского и мужского пола примерно одинаково. Поэтому при организации занятий, подборе средств и методов необходимо ориентироваться на лиц пожилого и второго зрелого возраста.

Среди слушателей школы здоровья лица первого зрелого возраста (20-34 года женщины, 21-34 года мужчины) составляют 7,1% мужчины и 14,6% женщины от всех слушателей школы здоровья. По-видимому, это связано, прежде всего, с тем, что в этом возрасте, как у женщин, так и у мужчин, еще нет серьезных проблем со здоровьем. Таким образом, при организации работы выездной школы здоровья необходимо учитывать половозрастной состав слушателей.

Определение объекта воздействия и формулировка цели занятий физическими упражнениями - первые шаги при планировании работы выездной школы здоровья. В нашем случае, в качестве объекта воздействия выступают лица женского и мужского пола в широком возрастном диапазоне, как правило, не имеющие регулярного опыта занятий физической культурой. Уровень физической подготовленности участников выездной школы здоровья оценивается, как слабый. Все участники выездной школы здоровья имеют общую цель занятий оздоровительно-реабилитационной физической культурой, направленную на увеличение резервных возможностей основных систем организма, улучшение уровня физической подготовленности. Достижение поставленной цели возможно на основе комплексного использования циклических упражнений, выполняемых в аэробном режиме, силовых упражнений, выполняемых в квазиизотоническом режиме и естественноредового фактора. При этом оказывается оздоровительное воздействие на основные системы организма, прежде всего, на сердечно-сосудистую, дыхательную, эндокринную и иммунную системы. В программу выездной школы здоровья включены упражнения парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, упражнения хатха-йоги и упражнения для укрепления позвоночника (Поля С.Брегга), а также обливание холодной водой.

Организация работы выездной школы здоровья начинается с комплектования групп для занятий. Численный состав групп 10-12 человек, с которыми занимается один инструктор. Были использованы следующие подходы при комплектовании групп: - на основе половозрастных особенностей занимающихся; - на основе противопоказаний к использованию тех или иных физических упражнений; - на основе уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся.

Экспериментально установлено, что наиболее эффективным способом комплек-

тования групп является подход, основанный на противопоказаниях к использованию тех или иных физических упражнений без учета возраста и пола занимающихся. При этом следует отметить, что каждому занимающемуся выдаются: описание упражнений, дневник учета величины нагрузки, в котором указывается рекомендуемое количество повторений каждого упражнения и т.д. Каждый занимающийся заполняет фактическое количество повторений при выполнении каждого упражнения, величину пауз между упражнениями и частоту сердечных сокращений по окончании выполнения упражнения и перед началом следующего упражнения.

Организованная таким образом работа выездной школы здоровья позволяет учесть уровень подготовленности каждого занимающегося, динамику нагрузки и качество выполнения каждого упражнения. Занятия в течение двух недель по программе школы здоровья оказывают выраженный оздоровительный эффект, что проявляется в положительной динамике функционального состояния и уровня физической подготовленности участников школы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гаврилов, Д.Н. Двигательная активность и долголетие: организационные и педагогические аспекты / Д.Н. Гаврилов, Е.Е. Романова, А.В. Малинин // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 9. - С. 9-12.
2. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 6. - С. 51-52.

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ТЕХНОЛОГИИ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ВУЗОВ

В.В. Соловьев, И.Ю. Пугачев

ВВЕДЕНИЕ

Тенденцией последних лет стало возрастание значимости (ценности) физического здоровья как необходимого условия продуктивной профессиональной деятельности. В этой связи первостепенной стоит задача нахождения новых инновационных подходов к определению критериев и показателей физической работоспособности специалистов различного направления той или иной профессиональной деятельности, в том числе и специалистов по физической культуре. На наш взгляд, перспективным может быть подход, основанный на представлении физического состояния как полиструктурного образования с иерархической соподчиненностью входящих в него компонентов и выделении особенностей и специальной направленности физического воспитания, обеспечивающего формирование специалиста со стороны физических кондиций. Такой подход наиболее актуален для значительного числа специальностей, требующих организационно-прикладной физической подготовки.

Исходя из вышеизложенного, для объективного обоснования требований к физической работоспособности и состоянию здоровья специалиста, необходим достоверный критерий, интегративно отражающий уровень функционирования или степень дееспособности основных структурных компонентов труда.

Таким образом, проблема исследования заключается, во-первых, в конкретизации структурных компонентов профессиональной деятельности специалистов в современных условиях; во-вторых, в необходимости обоснования количественных характеристик и объективной методики оценки «внешнего критерия» профессиональной подготовленности; в-третьих, в выявлении степени значимости отдельных компонентов физической работоспособности и показателей состояния здоровья специалистов.