

К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С РАЗЛИЧНЫМ КОНТИНГЕНТОМ

А.В. Мазурина, И.В. Антипенкова, А.В. Киреева

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

Физическая культура, по мнению А.А. Артемьева (2014), П.А. Виноградова (2015), социализирует важность здоровья, так как уровень физической подготовленности и физического развития человека, различных категорий и групп населения определяют базовую составляющую страны, ее человеческий потенциал, как в настоящем, так и будущем. Интерес государства в здоровых гражданах обусловлен рядом причин. Во-первых, физическая культура способствует гармоничному физическому и интеллектуальному развитию подрастающего поколения, во-вторых, создает условия для продления творческого долголетия, активной трудовой деятельности, в-третьих, способствует поддержанию благоприятного психологического климата в различных социальных группах и активной включенности в общественно полезный труд. Именно поэтому необходимо, чтобы занятия оздоровительной физической культурой были доступны для всех слоев населения.

Анализ динамики основных показателей физической культуры и спорта по Российской Федерации указывает на из достоверное увеличение. Данная положительная динамика обусловлена увеличением финансирования сферы физической культуры и спорта, а также появлением государственных программ и законодательных актов, регламентирующих физкультурно-спортивную деятельность в нашем государстве. Это такие документы как Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и др.

Вместе с тем остро стоит вопрос грамотного подхода к организации физкультурно-оздоровительного, рекреационного процесса с различным контингентом занимающихся. Успешность оздоровительно-тренировочного процесса в значительной степени зависит от способности педагога разрабатывать оздоровительные программы, адаптированные к специфическим возможностям конкретного контингента.

Направленность оздоровительно-тренировочного процесса различного контингента занимающихся определяется, прежде всего, морфофункциональными и психологическими особенностями, характерными для конкретного периода развития человека. Знание биологических и психологических особенностей контингента позволяет четко сформулировать цель и задачи занятий оздоровительной физической культурой, подобрать адекватные средства и методы оздоровительной тренировки, выбрать формы физкультурной работы. Следует добавить, что задачи ОФК определяются социальным статусом конкретного возрастного контингента, теми общественными функциями которые на него возложены.

В частности, если для детей дошкольного и школьного возраста с морфологической и психологической точки зрения характерны интенсивные ростовые процессы, связанные с формированием основных систем жизнеобеспечения, то задачами ОФК будут создание условий для гармоничного развития ребенка, обучения его необходимым физическим навыкам, формированию навыков ведения здорового образа жизни. С точки зрения социального статуса – подготовка к учебе в школе

Лица молодого возраста (учащаяся молодежь) характеризуются окончанием биологического формирования организма, завершением созревания половой системы. В тоже время этот период жизни связан с интенсивной учебной деятельностью, подготовкой юношей к службе в армии, выбором профессиональной деятельности. Очевидно, что задачи ОФК - это развитие и совершенствование физических кондиций, обеспечивающих работоспособность и достаточный уровень физической подготовленности. Не менее важно, с точки

зрения, оздоровления использование физических упражнений профилактирующих репродуктивные функции молодых людей. Образовательная задача заключается в привитии потребности у данного контингента к занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни.

У лиц среднего (зрелого) возраста, (отметим, активной трудоспособной части населения) в первом периоде наблюдается стабилизация функций окончание эволюционного процесса, и во втором периоде – начало инволюционных процессов, которые сопровождаются процессами старения. В тоже время это жизненный этап связан с реализацией человека в профессии, решении вопросов деторождения и заботы о подрастающем поколении. Задачи ОФК – поддержание физических кондиций, обеспечивающих работоспособность, сопротивляемость организма утомляемости, воздействию внешних неблагоприятных факторов, связанных например, с трудовой деятельностью, а также профилактика инволюционных процессов.

Для лиц пожилого и старшего возраста характерны необратимые дегенеративные изменения органов и систем жизнеобеспечения, изменение социально-психологического статуса. Задачи ОФК – содействие физическому и творческому долголетию, предупреждение и сдерживание процессов старения, сохранение необходимых двигательных навыков.

Как уже было сказано, задачи определяют средства и методы, используемые в работе с различным контингентом. Следует сказать, что с этой целью используются основные и специфические средства ОФК. К основным относятся физические упражнения, специфическим – естественные силы природы (солнце, воздух, вода), гигиенические факторы (режим труда и отдыха, питания, личная и общественная гигиена), средства, повышающие эффективность оздоровительно-тренировочного процесса (специальное оборудование, тренажеры и др.), средства, способствующие повышению работоспособности и снятию утомления (бани, SPA-процедуры, массаж и пр.).

К числу методов используемых ОФК в работе с различным контингентом относятся: равномерный, интервальный, метод силовой круговой тренировки, игровой, соревновательный.

При выборе средств и методов, следует помнить, что они определяют величину нагрузки, а потому должны быть адекватны полу, возрасту, уровню здоровья и физической подготовленности контингенты, индивидуально-типологическим особенностям и мотивационным установкам.

Например, игровой метод является приоритетным в тренировках детского контингента и крайне аккуратно используется в занятиях лиц старшего и пожилого возраста в виду сложности управления нагрузкой и контроля за состоянием играющего. Соревновательный метод в ОФК используется прежде всего для увеличения привлекательности к занятиям физическими упражнениями.

Вопрос форм физкультурно-оздоровительной работы также определяется социальным статусом контингента. Так для лиц, занимающихся физическими упражнениями в рамках образования – это прежде всего урочная форма (урок ФВ в дошкольном учреждении, школе, учебном заведении и т.д.) и внеурочная (секции, спортивные кружки, физкультурные праздники и др. спортивные мероприятия. Для лиц, занятых трудовой деятельностью – это платные и бесплатные занятия в физкультурно-оздоровительных центрах, секциях, занятия в режиме рабочего дня (производственная гимнастика), самостоятельные занятия, занятия по месту жительства, спортивно-массовые мероприятия и праздники и пр. Лица старшего и пожилого возраста чаще всего вынуждены в силу объективных причин заниматься физическими упражнениями самостоятельно, однако кроме этого часть лиц указанного возраста имеет возможности заниматься в организованных группах так называемого «геронтологического фитнеса».

Называя формы физкультурно-оздоровительной работы нельзя не вспомнить о внедрении в физкультурную жизнь россиян всероссийского

комплекса ГТО, призванного популяризировать занятия физическими упражнениями и здоровый образ жизни.

Таким образом, организовывая физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом и разрабатывая программу, педагогу следует придерживаться следующего алгоритма:

1. определение морфофункциональных и психологических особенностей конкретного контингента,
2. постановка задач оздоровительно-тренировочного процесса;
3. подбор средств и методов для решения поставленных задач,
4. определение форм проведения оздоровительно-тренировочного процесса.

Литература:

1. Артемьев А.А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в структуре здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений / А.А. Артемьев // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. – 2014. – С. 9-30.
2. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт трудящихся : научно-методические , социологические и организационные аспекты / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М. : Советский спорт, 2015. - 172 с.