**Реферат на тему: Методика физкультурно-оздоровительных занятий с различными группами населения**

**Содержание:**

1. [Введение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-metodika-fizkulturno-ozdorovitelnyih-zanyatij-s-razlichnyimi-gruppami-naseleniya#%D0%92%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
2. [Понятие оздоровительной физической культуры, ее роль и значение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-metodika-fizkulturno-ozdorovitelnyih-zanyatij-s-razlichnyimi-gruppami-naseleniya#%D0%9F%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B5%C2%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B,%C2%A0%D0%B5%D0%B5%20%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C%20%D0%B8%20%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
3. [Признаки оздоровительной физической культуры](https://www.evkova.org/referat-na-temu-metodika-fizkulturno-ozdorovitelnyih-zanyatij-s-razlichnyimi-gruppami-naseleniya#%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D0%B8%20%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B)
4. [Значение оздоровительной физической культуры в современном обществе](https://www.evkova.org/referat-na-temu-metodika-fizkulturno-ozdorovitelnyih-zanyatij-s-razlichnyimi-gruppami-naseleniya#%D0%97%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B%20%D0%B2%20%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%BC%20%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5)
5. [Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в домах отдыха и пансионатах](https://www.evkova.org/referat-na-temu-metodika-fizkulturno-ozdorovitelnyih-zanyatij-s-razlichnyimi-gruppami-naseleniya#%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE-%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE-%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%85%20%D0%BE%D1%82%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%20%D0%B8%20%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B0%D1%85)
6. [Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа на турбазах](https://www.evkova.org/referat-na-temu-metodika-fizkulturno-ozdorovitelnyih-zanyatij-s-razlichnyimi-gruppami-naseleniya#%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE-%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B1%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%85)
7. [Заключение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-metodika-fizkulturno-ozdorovitelnyih-zanyatij-s-razlichnyimi-gruppami-naseleniya#%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
8. [Список литературы](https://www.evkova.org/referat-na-temu-metodika-fizkulturno-ozdorovitelnyih-zanyatij-s-razlichnyimi-gruppami-naseleniya#%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B)

**Введение**

Роль физических упражнений в поддержании здоровья человека трудно переоценить. В настоящее время становится очевидным, что адаптационные возможности человеческого организма не выдерживают давления неблагоприятных факторов среды обитания. С одной стороны, это связано с изменением образа жизни - устранением или минимизацией таких естественных раздражителей, составляющих биологически необходимый фон жизни (физическая активность, закаливание, пищевые привычки). С другой стороны, с изменением качества окружающей среды за счет издержек цивилизации (расширение спектра и увеличение силы психоэмоциональных воздействий, факторы неблагоприятной экологии техногенного происхождения, вредные привычки и т. д.).  Физические тренировки способны нейтрализовать основные вредные факторы, угрожающие здоровью человека.

Рационально организованная физическая активность обладает огромным потенциалом оздоровительного воздействия. Увеличение количества и качества здоровья под влиянием физических нагрузок происходит естественным образом за счет стимуляции жизненно важных функций и систем организма, обеспечивающих его жизнеспособность. Однако для этого физическая подготовка должна соответствовать принципу оздоровительной направленности.

Оздоровительная физическая культура концентрирует в себе особые знания по организации и методике выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья человека. Рост значения оздоровительной физической культуры в последние годы связан с негативными последствиями техногенных катастроф и продолжающимся ухудшением экологической ситуации. Эти современные проблемы были учтены при составлении текстов лекций.

Оздоровительная физическая культура (ОФК) в настоящее время используется обществом как действенное и действенное средство формирования, развития, социализации человека, успешной социально-биологической адаптации человека к новым и меняющимся условиям окружающей среды, в том числе, что очень важно, производственным, трудовым и образовательным...

Его эффективность во многом зависит от методической оснащенности физического воспитания, наличия прогрессивных форм, средств, методов и приемов их реализации на практике. Все это требует коренного обновления программного обеспечения и методического обеспечения массового физкультурного движения: разработки новых теоретических, методических, методических, нормативных и организационно-управленческих программ, учебных пособий и т. д. В основе этой огромной и важной работы должна лежать теоретические и методологические основы физического воспитания, использование передовых достижений социальных и естественных наук, ориентация на развивающую социальную педагогику. В этой связи преподавание дисциплины ОФК актуально и призвано способствовать более качественной подготовке специалистов по физической культуре.

**Понятие оздоровительной физической культуры, ее роль и значение**

Как следует из названия, оздоровительная физическая культура призвана, прежде всего, обеспечить сохранение и укрепление здоровья человека. Несмотря на кажущуюся очевидность, термин Оздоровительная физическая культура до сих пор недостаточно раскрыт. Например, в классификации компонентов физической культуры Л.П. Матвеева отсутствует понятие оздоровительная физическая культура. Считается, что оздоровительная эффективность - обязательная составляющая любого вида физических упражнений. В связи с этим все компоненты физической культуры (спортивная, базовая, профессионально-прикладная, оздоровительно-реабилитационная и фоновая физическая культура) выполняют оздоровительную функцию. Между тем в современном обществе все возрастает потребность в укреплении здоровья с помощью физической культуры. Для этого нужна специально организованная деятельность, которая в первую очередь предназначена для эффективного решения проблем со здоровьем.

Отличительной особенностью оздоровительной физической культуры является оптимальный двигательный режим и индивидуализация физических нагрузок людей с учетом возраста, пола, характера производственной и учебной деятельности, состояния здоровья.

Таким образом, оздоровительная физическая культура - это специфическая сфера применения средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затрачиваемых в процессе труда (учебы), организацию активного отдыха и повышение физической активности. устойчивость организма к действию неблагоприятных производственных факторов и окружающей среды. Среда.

Поскольку содержание оздоровительной физической культуры еще нуждается в дополнительной аргументации, сравним ее с другими видами физической культуры. Как известно, физическая культура - это сложная, многоуровневая система. В терминологии системного анализа он выступает как система более высокого порядка. В свою очередь, структура физической культуры представлена ​​относительно самостоятельными компонентами (подсистемами), наделенными рядом специфических функций. Для выделения отдельной подсистемы необходимо: во-первых, выявить общность с системой более высокого порядка (общие функции); во-вторых, выявить факторы, определяющие независимость подсистемы (конкретных функций). Поскольку как общие, так и частные функции влияют на поведение системы в целом, в первую очередь рассмотрим регулярные связи, определяющие иерархию построения системы физической культуры.

Ведущая роль в оптимизации физкультурно-оздоровительного процесса отводится проектированию различных физкультурно-оздоровительных систем на основе научно обоснованных и адекватных соотношений внешних и внутренних факторов развития человека.

В настоящее время появились новые направления оздоровительной физической культуры, дающие несомненный оздоровительный эффект. К ним относятся оздоровительная аэробика и ее разновидности: степ, слайд, джаз, аква- или гидроаэробика, танцевальная аэробика (фанк-аэробика, городской джем, хип-хоп и др.), Вело-аэробика, аэробика с нагрузкой (малая штанга), водный бег трусцой, шейпинг, растяжка и т. д.

Система физической культуры, безусловно, имеет национальные традиции, определяемые культурными, социальными, правовыми, экономическими и другими характеристиками общества. Таким образом, системой высшего (первого) уровня по отношению к анализируемому объекту является белорусская национальная система физической культуры.

Общенациональная система физической культуры включает спорт и базовую физическую культуру. Такое разделение связано со спецификой спорта как социального явления. Известно, что спорт охватывает собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические межчеловеческие отношения и нормы, складывающиеся на основе этой деятельности. Условия, необходимые для развития спорта, имеют ярко выраженную специфику. Например, только спорт присущи таким атрибутам как: спорт, система спортивных соревнований, спортивные достижения, спортивная школа, спортивная подготовка, спортивная форма, спортивный отбор и др. Таким образом, на втором уровне осуществляется разделение на подсистемы. исходя из различий в целях и задачах.

Базовая физическая культура включает подсистемы (третий уровень), которые в определенной мере сформировали современную систему физической культуры: оздоровительная физическая культура и продлевающая физическая культура.

Во все времена физические упражнения выполнялись с целью формирования моторики и умений, развития физических качеств. На современном этапе развития эти задачи реализуются в рамках так называемой оздоровительной физической культуры. В нашей стране есть обязательные занятия по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Таким образом, подрастающее поколение готовится к работе, навыки здорового образа жизни формируются на основе рациональных физических нагрузок.

Поддержание достигнутой физической формы, непосредственное осуществление здорового образа жизни осуществляется с помощью длительных занятий физкультурой. Он реализует одну из важнейших социальных функций физической культуры: сохранение здоровья людей на фоне развития в них инволюционных процессов.

Как видите, разделение на подсистемы на этом уровне осуществляется исходя из разницы в объекте воздействия (детство, отрочество - зрелый и последующий возраст), а также направленности педагогического воздействия (формирование фонда воздействия). моторики, базовой физической подготовленности - совершенствование и расширение моторики, поддержание достигнутой формы). Следует отметить, что физические упражнения в любом возрасте должны иметь оздоровительную эффективность. Однако возрастание значения оздоровительных функций физической культуры происходит именно во взрослые периоды жизни человека. Не умаляя значения физического воспитания в формировании здоровья детей, следует отметить, что начало трудовой деятельности, как правило, совпадает с отрывом человека от обязательных форм физических упражнений, из-за чего гипокинезия развивается естественным путем. Здесь очевидна роль учебных заведений в привитии специальных знаний, навыков и умений, необходимых для продолжения занятий физическими упражнениями на протяжении всей жизни.

Длительная физическая культура охватывает достаточно широкий и, очевидно, разнонаправленный круг задач, связанных со здоровьем. Таким образом, физические упражнения используются не только как средство профилактики, но и как лечение, а также реабилитация после болезней. По этой причине длительная физическая культура делится на подсистемы четвертого уровня: оздоровительная и оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура и ее основной компонент - лечебная физическая культура, используются для более быстрого восстановления здоровья и трудоспособности пациента, предотвращения последствий патологического процесса. Средства лечебной физической культуры имеют определенную направленность, поскольку объектом воздействия является пациент. В свою очередь, оздоровительная физическая культура предназначена для практически здоровых людей. Таким образом, признаком разделения подсистем на данном этапе является различие по отношению к текущему состоянию человека.

Оздоровительная физическая культура призвана обеспечить максимально благоприятный функциональный фон для жизни человека. Окружающая среда, характер и содержание труда, так называемые издержки современной цивилизации (экология, психическое напряжение, гипокинезия, неправильное питание и т. д.) Отрицательно сказываются на здоровье и работоспособности человека. Использование средств оздоровительной физической культуры позволяет значительно увеличить резерв здоровья, тем самым снижая вероятность развития ряда заболеваний, вызванных как образом жизни, так и негативными воздействиями окружающей среды. Поскольку оздоровительная функция присуща всем видам физической культуры, рассмотрим отличительные особенности оздоровительной физической культуры. Помимо оздоровительного эффекта, физические упражнения оказывают на человека тренировочное воздействие (повышается умственная и физическая работоспособность), они могут повышать уровень физических качеств, способствовать формированию и дальнейшему совершенствованию жизненно важных двигательных навыков и умений ( плавание, катание на лыжах и др.).

Оздоровительное, лечебное и тренировочное действие физических упражнений на организм становится более эффективным, если их правильно сочетать с закаливающими средствами в виде водных процедур, солнечных и воздушных ванн, массажа.

Таким образом, регулярное использование физических упражнений и закаливающих факторов повышает жизнеспособность организма участвующих, его естественный иммунитет, улучшает функции вегетативных систем, работоспособность и предотвращает преждевременное старение.

Оздоровительный эффект физических упражнений наблюдается только в тех случаях, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями обучаемых. Физические упражнения активизируют и улучшают обмен веществ, улучшают деятельность центральной нервной системы, обеспечивают адаптацию сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к условиям мышечной деятельности, ускоряют процесс включения в работу и функционирования кровеносной и дыхательной систем, а также также сокращает продолжительность функционального восстановления после сдвигов, вызванных физической нагрузкой.

Необходимо искать активные средства противодействия неблагоприятным условиям жизни и деятельности людей. К числу этих важнейших средств, несомненно, относится физическая культура, понимаемая по сути как своего рода культура. Он решает проблему воспроизводства человека в совокупности его сил, свойств и способностей, сохранения и увеличения населения, укрепления нации, национальной безопасности и обороноспособности страны. Это одно из важнейших условий и факторов высокой производительности труда, увеличения объемов и повышения качества производимых товаров и услуг.

Поэтому требуется воспитывать людей в необходимости постоянного физического совершенствования, осознанного, грамотного отношения ко всем видам двигательной активности и средствам укрепления физического и психического здоровья. Для реализации персональных оздоровительных программ персональный тренер по мере технологической необходимости привлекает к работе различных специалистов (специалистов по тестированию здоровья и качества жизни, оздоровительной физической культуры и массового спорта, естественного здорового и спортивного питания, традиционных и современных систем здравоохранения).

**Признаки оздоровительной физической культуры**

Термин оздоровительная физическая культура происходит от обобщенного термина физическая культура. Он уточняет содержание физической культуры, выделяя такие формы, средства и методы, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, образуют оптимальный фон для жизни человека.

Как и в физической культуре, в оздоровительной физической культуре можно выделить как минимум три аспекта: активный, предметно-ценностный и эффективный. Давайте рассмотрим конкретные составляющие этих аспектов, которые напрямую связаны только с занятиями здоровьем и фитнесом.

**Значение оздоровительной физической культуры в современном обществе**

Как уже было сказано выше, все виды физической культуры должны обеспечивать решение проблем со здоровьем. Двигательная активность - один из важных факторов поддержания оптимального функционального состояния органов и систем организма. Возникновение оздоровительной физической культуры как самостоятельного вида физической культуры связано с постоянно возрастающей потребностью человека в оздоровлении.

Исторические предпосылки возникновения всей системы физической культуры сформировались под влиянием практических потребностей общества, в полноценной физической подготовке подрастающего и взрослого поколений к труду. На современном этапе актуализируются преимущественно оздоровительные задачи. Изменение характера и содержания труда, ухудшение качества окружающей среды, распространение вредных привычек негативно сказываются на здоровье населения в целом. Неблагоприятная динамика заболеваемости, особенно у детей и подростков, свидетельствует о низкой эффективности профилактических мероприятий лечебной направленности и, очевидно, свидетельствует о недостаточности оздоровительной эффективности соответствующих специальных видов физической культуры.

**Следует отметить, что поддержание здоровья человека - задача крайне сложная. Оздоровительная физическая культура выполняет следующие функции, непосредственно связанные с проблемой формирования стабильного здоровья:**

1. Воспитательная функция - использование оздоровительной физической культуры в системе общего образования с целью формирования жизненно важных двигательных навыков и умений, приобретения специальных знаний в области теории и методики физической культуры, необходимых для ведения здорового образа жизни.
2. Оздоровительная функция - использование средств оздоровительной физической культуры в системе мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья с учетом возраста, профессиональной деятельности, наличия заболеваний или нарушений здоровья и др.
3. Воспитательная функция - это формирование качеств личности и черт характера, позволяющих сформировать оптимальный психологический климат в обществе, коллективе, семье, а также формирование потребности в соблюдении норм здорового образа жизни..
4. Рекреационная функция - использование оздоровительной физической культуры для обеспечения полноценного отдыха, восстановления физических и умственных сил с учетом характера и специфики производственного переутомления.

**Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в домах отдыха и пансионатах**

Дома отдыха и пансионаты относятся к категории санаториев и рекреационной направленности. Их деятельность контролируется министерствами и ведомствами, к которым они принадлежат, профсоюзами или отдельными промышленными или сельскохозяйственными объединениями, промышленными предприятиями. Необходимость создания и развития подобных оздоровительных учреждений для рабочих связана со снижением функциональных возможностей организма рабочих. Поэтому задача отдыхающих рабочих - переключить организм на другой вид деятельности, который обеспечил бы здоровье рабочих, поддержание физических, умственных и интеллектуальных возможностей.

**Для реализации функций, присущих подобным санаториям, в план их социальной разработки включены разделы с учетом специфики местных условий, предусматривающие следующие мероприятия:**

* строительство и оборудование спортивной базы для занятий различными видами физических упражнений;
* покупка спортивного инвентаря и инвентаря;
* строительство и оснащение комплексов физических и гидротерапевтических процедур;
* оборудование тропы Здоровье; реконструкция пляжа;
* подготовка кадров общественного спорта и др.;
* привлечение отдыхающих к активным занятиям различными видами физических упражнений;
* организация оздоровительно-оздоровительных групп среди отдыхающих. На основании плана социального развития дома отдыха, пансионата и др. Составляется план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий на год, на его основе - план физкультурно-спортивной работы на сезон или месяц.

Физкультурно-спортивные мероприятия желательно планировать с учетом их специфики и местных условий. **Примерный план таких мероприятий с разбивкой по годам и дням прибытия может включать следующие разделы:**

* агитационная работа: проведение лекций, циклов минутных радиопереговоров, занятий в кинолектории Здоровье
* оздоровительно-оздоровительная работа: организация работы в каждом забеге для отдыхающих школы Здоровье, занятия в оздоровительных группах, общефизическая подготовка, СФП, уроки физкультуры для начинающих, уроки художественной и атлетической гимнастики, проведение массовых соревнований среди отдыхающих ( катание на лыжах, волейбол, бадминтон, теннис, городки, плавание и т. д.), проведение спортивных мероприятий, посвященных знаменательным датам, дням и неделям в различных видах спорта (день бегуна, день пловца, лыжная неделя и т. д.).

При организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий следует учитывать принцип постепенного увеличения нагрузки за счет увеличения количества упражнений и времени их выполнения. Наиболее удобными для тренировок и соревнований считаются часы с 10.00 до 13.00 и с 16.00 до 18.30. Важна продуманная разработка физкультурно-спортивных мероприятий на каждый 12-дневный приезд отдыхающих, что во многом зависит от привлечения на такие мероприятия как можно большего количества участников.

**Инструктор по физической культуре занимается организацией массовой физкультурно-спортивной работы в домах отдыха, пансионатах. В его обязанности входит:**

* составление планов работы;
* разработка комплексов упражнений на утреннюю зарядку;
* формирование (совместно с медицинскими работниками) из числа отдыхающих групп физкультурно-оздоровительной ориентации и спортивных секций;
* организация всей физкультурно-спортивной работы среди отдыхающих;
* совместное осуществление контроля за состоянием места тренировок и соревнований, спортивного инвентаря и инвентаря, его выдачей и хранением медицинскими работниками;
* организация агитации и пропаганды физической культуры среди отдыхающих совместно работниками культуры;
* учет и отчетность по физкультурно-спортивной работе.

В учреждениях отдыха должен быть журнал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых работ для учета проводимых мероприятий, занесения в него данных о спортивных сооружениях, оборудовании и инвентаре.

Инструктор по физической культуре отбирает из числа остальных действующих спортсменов и спортсменов, которые становятся помощниками при проведении физкультурно-спортивных мероприятий в качестве судей и тренеров команд.

**Цели и задачи физкультурно-оздоровительных мероприятий на этих базах отдыха разнообразны:**

* привить отдыхающим практические навыки и теоретические знания для улучшения здоровья, улучшения физической формы и физического развития;
* восстановление физического состояния;
* ознакомление отдыхающих с регулярными физическими упражнениями и подготовка их к последующим самостоятельным занятиям в домашних условиях.

Основными формами оздоровительных и фитнес-занятий в этих учреждениях являются: - спортивные секции и секции Здоровье.

**Основные средства:**

* утренняя гимнастика,
* оздоровительная гимнастика (лечебная физкультура),
* Ритмическая гимнастика,
* дозированная ходьба (терренкур),
* оздоровительный бег,
* упражнения по тропе здоровья,
* закрытый туризм,
* дыхательные упражнения,
* самомассаж,
* занятия различными видами спорта с оздоровительной направленностью,
* различные гимнастические упражнения с использованием тренажеров, оборудования и принадлежностей,
* и другие, выбираемые в зависимости от физических возможностей обучаемых, их пола, возраста, профессиональной принадлежности, состояния здоровья и интересов физической культуры и спорта.

Утренняя зарядка - неотъемлемая часть дневного режима в доме отдыха. Утренняя зарядка требует ряда организационных мероприятий. Необходимо обеспечить присутствие отдыхающих на гимнастической площадке одновременно. Гимнастика выполняется в группах. С первой и второй группами гимнастику проводит методист, а с третьей - врач или старший методист. Площадка для занятий должна иметь ровную поверхность и быть посыпана тонким слоем песка. Также можно заниматься гимнастикой на траве. Гимнастическое снаряжение должно быть расположено на площадке, вырыты лунки для прыжков в высоту и длину с разбегом, которые засыпаны песком, смешанным с опилками. При проведении утренней гимнастики объяснения методиста должны быть краткими, а демонстрация упражнений - предельно ясной и ясной. Методист внимательно следит за выполнением упражнений, отмечая ошибки, правильное дыхание и дисциплину группы. Материалы для утренней гимнастики: строительные элементы, ходьба, бег, упражнения для верхних конечностей, нижних конечностей, туловища, прыжки. Продолжительность утренней зарядки 15-20 минут.

В домах для отпуска очень популярны игры и развлечения на свежем воздухе. Игры и развлечения являются неотъемлемой частью прогулок и экскурсий и организуются на всех вечеринках и вечеринках. Для успешного проведения подвижных игр и развлечений необходимо иметь отдельную территорию, оборудованную известным количеством различных аттракционов. Излюбленными играми считаются кегли, крокет, русские раунды, волейбол, баскетбол, теннис, городки.

Помимо указанных основных физкультурных мероприятий, которыми занимаются практически все отдыхающие в доме отдыха, для некоторых из них организуются дополнительные занятия по легкой атлетике: тренировки в беге на 100, 500 и 1000 м, в прыжках в высоту и прыжках в длину с с разбега, в метании гранаты. В тех домах отдыха, где есть бассейны с водой, отдыхающих обучают плаванию и тренируют тех, кто умеет плавать, совершенствуют технику плавания, а также обучают гребле на каноэ и прогулочных судах.

Среди наиболее популярных физкультурно-спортивных мероприятий соревновательного типа - Спартакиада Бодрость и здоровье, соревнования по отдельным видам спорта: шашкам, шахматам, городским лыжам, волейболу, бадминтону, настольному теннису, плаванию и др.; спортивные мероприятия, посвященные памятным датам или знаменательным дням.

Плавание - эффективное средство укрепления здоровья. Он благотворно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, улучшает осанку, способствует укреплению организма.

Плавательные группы комплектуются по полу, возрасту, состоянию здоровья и физической подготовке. Занятия носят оздоровительно-профилактический характер и включают обучение и совершенствование техники плавания. По уровню подготовленности обучающиеся делятся на две группы: те, кто не умеет плавать (в том числе плохо плавают), и кто хорошо умеет плавать, но не владеет спортивными методами (самоучки).

Основа всех оздоровительных работ в домах отдыха, пансионатах - оптимальный двигательный режим, который предусматривает максимально длительное пребывание отдыхающих на воздухе, проветривание помещений, широкое использование солнца, воздуха, воды для закаливания организма., профилактика и лечение дефицита ультрафиолета в любое время года. В холодный период года - радиация в фотоариях. Летом - солнечные и воздушные ванны в аэрозолях, на климатических площадках и на пляжах.

Преобладающая форма работы с отдыхающими здесь - школа Здоровье. В ее план входят, в зависимости от сезона года, практические и теоретические занятия по утренней гигиенической гимнастике, занятия в оздоровительных группах, ходьба, дозированная ходьба, тесный туризм, тренировки в спортивных играх, плавание, катание на коньках, финских санях, лыжный спорт. конкурсы и праздники. В школе Здоровья отдыхающие учатся самоконтролю, правильному дыханию, самомассажу, правилам дозированной ходьбы, получают рекомендации по продолжению самостоятельных занятий в домашних условиях. При организации учебных и тренировочных занятий используется групповой метод в сочетании с индивидуальным. Занятия проводятся с учетом пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовки обучаемых.

Зимой отдыхающие катаются на лыжах и коньках в домах отдыха; организуются массовые лыжные походы.

Использование физической культуры в домах отдыха имеет свои особенности. К этим особенностям можно отнести разнообразие контингента отдыхающих как по состоянию здоровья, так и по возрасту и запросам на организацию отдыха, а также относительно непродолжительное пребывание отдыхающих.

Отдыхающим не стоит ограничиваться утренней зарядкой; они должны участвовать во всех спортивных мероприятиях в доме отдыха. В зависимости от ситуации и состава отдыхающие делятся на отдельные группы. Если формируется много групп, методист может выбрать помощников из числа отдыхающих, владеющих физической культурой.

Обязанности методиста физкультуры в доме отдыха.

В обязанности методиста по физической культуре входит организация и планирование всех физкультурно-спортивных работ в доме отдыха. Методист готовит отдыхающих к сдаче норм и принимает сдачу норм; проводит утреннюю зарядку и следит за посещаемостью; организует и проводит учебно-спортивную работу, физкультурно-оздоровительные мероприятия и разного рода соревнования, праздники и спортивные состязания. Методист следит за состоянием и содержанием спортивных площадок и других мест для занятий физической культурой, а также за состоянием спортивного инвентаря и инвентаря. Участвует в планировании строительства, реконструкции и ремонта спортивных сооружений и в составлении сметы на физкультурные работы. Оказывает помощь медперсоналу в проведении занятий лечебной физкультурой, солнечных и воздушных ванн, курирует технический персонал дома отдыха, обслуживает объекты физкультурной работы: спортивные площадки, лодочные станции и др. Методист вместе с врачом, разрабатывает программы всех физкультурно-спортивных мероприятий и составляет отчет о работе.

Методист составляет план работы примерно на двенадцать дней, то есть на одну смену отдыхающих, ежедневно планируя физкультурно-спортивные мероприятия. При планировании учитываются праздники, к которым приурочены выступления, соревнования, спортивные праздники. При расчете подготовки к этим мероприятиям планируется вся остальная работа, при этом не исключается учет ежедневных массовых и образовательных и спортивных мероприятий и, в первую очередь, подготовка к сдаче нормативов. План работы составляется ко дню прибытия очередной смены отдыхающих и вывешивается на видном месте.

Планирование совмещено с бухгалтерским учетом. Весь учет подразделяется на количественный и качественный. Количественный отчет обо всех проведенных мероприятиях, а также о том, как эти мероприятия охватили отдыхающих. При качественной записи отмечается, сколько отдыхающих подготовили и сдали нормы.

Распределяя отдыхающих на занятия по физкультуре, они делятся на четыре группы по состоянию здоровья, возрасту и степени подготовленности.

В первую группу входят мужчины от 18 до 25 лет и женщины от 17 до 25 лет, полностью здоровые, с некоторой физической подготовкой, а также мужчины и женщины старше 25 лет, полностью здоровые, систематически занимающиеся физической культурой и спортом.

Первая группа считается сильной группой. Студентам этой группы разрешены все виды упражнений в соответствии с возрастом, полом. С ними ведется подготовка к сдаче норм. Студенты первой группы могут принимать участие в соревнованиях по всем видам спорта, если для этого нет особых противопоказаний и ограничений (возраст, температура, кровотечение и т. д.).

Ко второй группе относятся совершенно здоровые лица до 25 лет, не имеющие физической подготовки, и лица до 25 лет, систематически занимающиеся физическими тренировками, при наличии невыраженных дефектов здоровья, а также лица от 25 до 35 лет. пожилые, полностью здоровые, прошедшие физическую подготовку, и лица моложе 18 лет (не менее 16 лет), полностью здоровые, имеющие физическую подготовку.

Вторая группа - средняя. Слушателям данной группы разрешается заниматься всеми видами физических упражнений и индивидуальными видами спорта, при этом ограничиваются силовые упражнения, бег на скорость и на длинные дистанции, прыжки. Эта группа готовит и сдает нормы. Некоторым практикующим врачам с разрешения врача разрешается проходить стандарты.

В третью группу входят лица от 25 до 35 лет, полностью здоровые, но не имеющие физической подготовки; лицам от 25 до 35 лет, которые проходят систематические занятия физическими упражнениями при наличии каких-либо недостатков здоровья не выраженного характера; лица от 35 до 50 лет, полностью здоровые, имеющие некоторую физическую подготовку; женщинам с беременностью до 5 месяцев с нормальным течением беременности, имеющим определенные физические нагрузки, при отсутствии субъективных жалоб; восстанавливается после болезни или операции без осложнений, систематически занимается физкультурой.

Третья группа слабая. Занятия в этой группе проводятся с ограничением упражнений, требующих больших физических нагрузок, особенно бега, прыжков. Доставка норм запрещена временно или постоянно. Некоторые виды спорта, назначаемые только с разрешения врача, строго дозированы.

В четвертую группу входят лица, полностью освободившиеся от физических упражнений, лица, которым под особым контролем врача назначаются отдельные упражнения; лица старше 50 лет с субъективными жалобами или заболеваниями; лицам до 50 лет и старше с заболеваниями, которые могут вызвать рецидивы (камни в почках, желчном пузыре, мочевом пузыре и др.); женщинам с особой склонностью к кровотечениям; выздоравливает после болезни и операции, недостаточно силен; лицам с ярко выраженными субъективными жалобами при наличии даже незначительных объективных данных заболевания; лицам с органическими хроническими заболеваниями при отсутствии компенсации или субкомпенсации.

В связи с тем, что четвертая группа фактически не может принимать участие в занятиях физкультурой, отдыхающих можно разделить на три группы. Это дает возможность объединить первую и вторую группы вместе для утренней гимнастики, с третьей группой, которая может включать в себя часть остальной части четвертой группы, все занятия должен проводить врач.

**Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа на турбазах**

Туристические лагеря - это учреждения физкультуры и здоровья и отдыха, работающие сезонно или круглый год. Продолжительность отдыха в них от 12 до 15 дней.

**Основными направлениями работы на турбазе являются:**

* организация туристических поездок;
* организация соревнований по туристическим технологиям и спортивному ориентированию;
* массовые спортивные и развлекательные мероприятия;
* Культурные мероприятия.

В туристических центрах туристические поездки являются основным средством физической культуры и отдыха. Они могут быть как однодневными, так и многодневными, в том числе категориальными, с разными режимами передвижения (водный, горный, велосипедный, спелеотуризм и др.). Походы по категориям классифицируются от 1-й до 5-й категории сложности в зависимости от продолжительности, сложности маршрута, характера местности. Чем выше категория сложности маршрута, тем выше требования к физической, технической и тактической подготовке туристов. На протяжении всего периода отдыха на турбазе отдыхающие осваивают элементы туристического снаряжения, приобретают навыки ориентирования на местности. В результате развития знаний и формирования навыков смены проводятся соревнования, содержащие упражнения природно-прикладного характера: преодоление естественных препятствий, плавание, гребля, велоспорт, элементы туристической техники (восхождение на склон - траверс - спуск; завязывание узлов на задании на время; ориентация и преодоление переходов с помощью веревки, по бревну, камням, столбам; упражнение маятник; перенос пострадавших на импровизированных носилках и др.). В программу соревнований также могут быть включены элементы спортивного ориентирования: азимутальный курс, прохождение дистанции по выбору или в заданном направлении. Также может проводиться комбинированная эстафета с элементами туристической экипировки и спортивного ориентирования.

Массовые спортивно-оздоровительные мероприятия на турбазе могут включать оздоровительные праздники; водный отдых Нептун, Походная тропа, Всей семьей на старт и др.; конкурсы спортивных танцев, соревнования Чудо руки, Тяни-тяни, соревнования по армрестлингу. Соревнования Чудо-руки предполагают проведение соревнований по сгибанию и разгибанию рук в положении лежа. Соревнование тяни и тяни включает в себя соревнования по перетягиванию каната между разными командами. Кроме того, проводятся соревнования по волейболу на призы Лесной волейбол, Пляжный волейбол и др.

В программе культурных мероприятий: конкурсы на лучшую туристическую песню, газету, бивак, приготовление еды и др. Такие мероприятия, как проведение спортивного вечера, конкурсы на лучшую художественную самодеятельность туристических групп, семей, вечер Туристический костер, посвященный открытие и закрытие смен, конкурсы красоты и т. д.

В Республике Беларусь 14 туристических баз, которые расположены, как правило, в самых живописных местах. На турбазах Белое озеро, Лесное озеро, Браславские озера, Озеро Нарочь за основу берутся водные походы, на других турбазах популярны пешие, лыжные, велосипедные и другие походы. Все предлагаемые маршруты дифференцированы с учетом возраста, состояния здоровья отдыхающих, обеспечены соответствующими инструкторами, размечены, оборудованы местами отдыха и ночевки, обеспечены необходимым туристическим снаряжением, предусмотрены меры безопасности. Особенность туристических маршрутов в том, что все они проходят по живописным и историческим местам. Туристические поездки организуются в соответствии с утвержденным порядком: обслуживание туристов на турбазе, что предусматривает строгое соблюдение правил организации поездок, обязанностей участников и инструкторов, питания, проживания, мер безопасности, гигиены и т. д. В некоторых случаях для подготовленных туристов организуются более сложные многодневные поездки. маршруты. Для участия в походах различной сложности хостел может предоставить отдыхающим в аренду соответствующее индивидуальное туристическое снаряжение.

При организации физкультурно-оздоровительной работы на турбазе важно учитывать обучение охране окружающей среды, противопожарным действиям и технике безопасности в лагере, на воде и в походах по организации физкультурно-оздоровительной работы.

Особо следует отметить, что при проведении всех перечисленных выше физкультурно-оздоровительных и оздоровительных мероприятий на турбазах необходимо обеспечить постоянный врачебный контроль и регулярно проводить оперативные подведения итогов и награждение победителей. активные участники указанных мероприятий.

Туристические учреждения уделяют большое внимание физкультурно-оздоровительной работе с родителями и детьми, отдыхающими на турбазах.

Как известно, оздоровительный эффект физических упражнений на организм детей достигается при их сочетании с воздушными и солнечными ваннами, водными процедурами. Все это позволяет закалить организм, повысить его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

При организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в туристических учреждениях предпочтение отдается прежде всего таким занятиям, которые детям сложно проводить в течение учебного года, особенно в городе. Это пешие походы, спортивное ориентирование, плавание, спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, городки и т. д.).

Дружеские встречи с соседними пионерлагерями и другими базами отдыха в большинстве туристических баз превращаются в настоящие спортивные мероприятия. Готовясь к подобным мероприятиям, многие турбазы делают красочные афиши, анонсируют предстоящие соревнования по местному радио.

В организации спортивных игр и праздников, в соревнованиях, в проведении судейства участвуют не только воспитатели и инструкторы-методисты по туризму, но и многочисленный актив в различных видах спорта из числа наиболее подготовленных детей, родителей.

В торжественной обстановке подводятся итоги спортивных соревнований, чествуют победителей, им посвящается концерт на местном радио.

В ненастную погоду, когда невозможно играть в игры в воздухе, в туристических заведениях практикуются спортивные викторины.

Инструкторами-методистами Толмачевской турбазы проводится большая физкультурно-оздоровительная работа. Он расположен в густом сосновом лесу на берегу реки Луги в Ленинградской области. Вокруг лагеря песчаные холмы, поросшие сосной и вереском, живописные дороги и тропы. День здесь начинается с утренней зарядки, которая выполняется на свежем воздухе под музыкальное сопровождение. Создана группа здоровья, оборудована детская игровая площадка. Он расположен на большой территории и оснащен десятью спортивными снарядами, предназначенными для развития координации, динамики и статики движений. Тропа здоровья также используется для проведения спортивных соревнований.

Занятия в группе здоровья, как со взрослыми, так и с детьми, проводятся по специально разработанной программе, а тренировками и соревнованиями руководит опытный инструктор по физкультуре.

Спортивные мероприятия, которые всегда проходят в турбазе Толмачевская массово, проводятся совместно и раздельно.

Совместный метод, когда дети и родители выступают вместе, раздельно - когда дети сначала соревнуются, а родители выступают в роли судей и зрителей, а затем роли меняются.

Есть много отдыхающих, желающих принять участие в соревнованиях по волейболу, бадминтону, настольному теннису, мини-футболу, гребле, плаванию, легкой атлетике. Туристическая база Толмачевская предоставляет такую ​​возможность каждому. Кроме того, перед соревнованиями с участниками проводятся обучающие и тренировочные занятия.

Наибольшим фаворитом у туристов, а особенно у детей, являются соревнования, проводимые в большинстве турбаз под девизом Папа, мама и я - туристическая семья. Это веселое, захватывающее соревнование по использованию туристических навыков всегда проходит как отличный праздник, собирая множество заинтересованных лиц и болельщиков.

Вы должны видеть, с какой радостью сын или дочь поднимаются на подиум, а рядом с ними стоят счастливые папа и мама. Победители награждаются сувенирами, надеваются торжественные венки из ароматных полевых цветов.

Фитнес и фитнес-работа также проводится на пляже. В купальной зоне детей учат плавать, на воде проводятся игры и соревнования.

С точки зрения здоровья, солнце, воздух и вода - главные факторы в борьбе с простудой. И если их правильно использовать, то они значительно усиливают положительное влияние упражнений на организм, способствуют закаливанию.

**Заключение**

В заключение следует отметить важность сохранения здоровья населения для современного белорусского общества. И, в частности, оздоровительные и медицинские услуги, поскольку здоровье нации в настоящий момент, а также здоровье будущих поколений, от которых зависит все дальнейшее социально-экономическое развитие страны, напрямую зависит от этих услуг. Кроме того, необходимо развивать сферу рекреационных и оздоровительных услуг и преодолевать отставание в этой сфере от западных стран, поскольку она приносит значительный доход и является важной составляющей бюджета во многих странах.

В наши дни каждый взрослый, каждый школьник знает, что упражнения полезны для здоровья. Опыт вовлечения миллионов людей в занятия физической культурой и результаты научных исследований позволили сформулировать положение о оздоровительной ценности отдельных занятий физической культурой. Некоторые страны даже используют шкалу ценностей, в которой виды физической активности ранжируются в соответствии с их уменьшением воздействия на здоровье.

**Список литературы**

1. Здоровье и физическая культура школьника: Учебное пособие. Выгода. М.: Альфа-М, 2005.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебное пособие. для шпильки. выше. изучать. Учреждения. 2-е изд., Стер. - М.: Владос, 2004.
3. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие. для тех. физический культ. / Выдрин В.М. ; Эд. А.А. Гужаловский. - М.: Физическая культура и спорт, 1985.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. для ин-тов физ. культ. - М., 1990.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия Учебники, учебные пособия. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.