

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности применения в практической подготовке подразделений НАСФ выявленных педагогических условий.

Средний балл в конце эксперимента по профессиональной подготовке в экспериментальной группе (ЭГ) составил $4,38 \pm 0,09$, а в контрольной группе (КГ) – $4,05 \pm 0,08$.

Наиболее существенные отличия у испытуемых ЭГ по сравнению с КГ наблюдались при отработке упражнений по спасению и эвакуации пострадавших.

ВЫВОД: Результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости реализации разработанных педагогических условий в практике профессиональной подготовки подразделений нештатных аварийно-спасательных формирований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алдошина, Е.А. Педагогическая технология применения тренировочных комплексов в процессе профессиональной подготовки членов добровольных пожарных дружин сельскохозяйственных объектов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 2 (60). – С. 3-6.

2. Северин, Н.Н. Управление физической подготовкой личного состава подразделений государственной противопожарной службы МЧС России с учетом особенностей профессиональной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Северин Н.Н. ; Воен. ин-т физ. культуры. – СПб., 2005. – 28 с.

3. Ткачев, В.И. Физическая подготовка сотрудников ГПС МЧС России с использованием упражнений в составе пожарного расчета : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ткачев В.И. ; Воен. ин-т физ. культуры. – СПб., 2007. – 24 с.

Контактная информация: a_kondykov@mail.ru

УДК 377.1

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОЧИХ И СЛУЖАЩИХ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРЕДПРИЯТИЯ

Владимир Александрович Семиреков, доцент,

Новосибирский государственный педагогический университет (НГПУ, Новосибирск)

Аннотация

В статье обозначены основные проблемы восстановления здоровья рабочих и служащих промышленного предприятия г. Новосибирска. Раскрываются подходы к использованию средств и методов рекреационного туризма для целей физической рекреации человека. Описываются мероприятия рекреационного туризма, направленные на расширенное восстановление физических, интеллектуальных и эмоциональных сил некоторых категорий работников предприятия.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, рекреационный туризм, средства и методы туризма, рабочие и служащие промышленного предприятия.

USING OF RECREATIONAL TOURISM MEANS FOR RESTORATION OF HEALTH OF EMPLOYEES OF INDUSTRIAL ENTERPRISE

Vladimir Aleksandrovich Semirekov, the senior lecturer,

Novosibirsk State Pedagogical University

Annotation

This article indicated the major issues of restoration of health of the employees of industrial factory of Novosibirsk. The approaches to the use of means and methods of recreational tourism for the purposes of physical recreation of humane being have been revealed. We described the measures of recreational tourism, promoting the restoration of physical, intellectual and emotional powers of some categories of

employees.

Keywords: vocational training, recreational tourism, means and methods of tourism, employees of industrial factory.

Снижение уровня физической активности человека при одновременном повышении нервно-эмоционального напряжения приводит к ухудшению состояния здоровья, к росту хронических болезней. Однако, человек будет чувствовать себя комфортно, если будет знать, что применение средств и методов оздоровительной физической культуры резко снижает вероятность возникновения различных заболеваний.

Оздоровительное воздействие систематических физических упражнений неоднократно доказывалось в ходе теоретических и экспериментальных исследований Проблема физической рекреации, а в современном значении под рекреацией понимается отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, в различных странах является предметом всеобщего внимания. Удовлетворение человеческих потребностей в активном отдыхе, развлечении, восстановлении здоровья, свободная реализация указанных потребностей через разнообразные виды социальной деятельности, в том числе и физическую культуру, становится одним из важнейших критериев всестороннего развития личности от раннего детства до глубокой старости. Требования к решению этой проблемы нашли свое отражение в официальных государственных документах различных стран мира, постановлениях и решениях профсоюзов, государственных и общественных спортивных организаций.

Наличие в операционном определении термина «физическая рекреация» – компонента двигательной активности предопределяет необходимость ее междисциплинарного изучения. Возрастание роли физической рекреации в современных условиях интенсификации производства предполагает необходимым дальнейшие изыскания новых эффективных ее средств, методов и форм, а накопленный практический опыт требует своего глубокого теоретического осмысления.

В частности, задачи оздоровления населения занятого на производстве, связанные с профилактикой общих и профессиональных заболеваний, восстановлением физических и психических сил человека, увеличения его двигательной активности, могут решаться, посредством рекреационного туризма и активного отдыха.

Рекреационный туризм – определенный тип туризма, имеющий основную целевую функцию – восстановление физических и психических сил человека средствами туризма. Основной эффект, ради которого используется рекреационный туризм, состоит в повышении работоспособности человека, что субъективно выражается в виде снятия усталости, появления чувства бодрости и прилива сил, а объективно – в улучшении функционального состояния организма. Это туризм активного отдыха и оздоровления, поэтому его часто называют оздоровительным [1].

В целом, для активного рекреационного туризма характерен целый комплекс оздоравливающих факторов, влияющих благотворно как на физический статус человека, так и на его нервно-эмоциональную сферу. Поэтому, хорошо организованные рекреационные туристские мероприятия, направленные на расширенное восстановление физических, интеллектуальных и эмоциональных сил человека, открывают большие возможности в рекреации утраченных в процессе трудовой деятельности различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и снижению воздействия на организм человека неблагоприятных факторов трудовой и повседневной действительности (нервно-эмоциональной перегрузки, гипокинезии, избыточного нерационального питания и т.д.).

Несмотря на обилие научной и популярной литературы, в которой рассматриваются проблемы оздоровительной физической культуры, теоретические и методические основы рекреационного туризма и активного отдыха и их использования, как средств восстановления физических и психических сил рабочих и служащих промышленных пред-

приятый разработаны недостаточно.

Физкультурно-оздоровительные программы для производственных коллективов имеют ряд особенностей, в числе которых такие характеристики программы, как ее функция, возрастно-половая структура, учитывающая социально-бытовую занятость, транспортные маршруты, сменность. Важной также является психологическая и психофизиологическая совместимость реабилитируемых, возможность и желание неформального межличностного общения во время и после занятий, а также мотивы для занятий, их совпадение при длительных занятиях у большинства участников реабилитационного процесса. Программа оздоровления должна позволять учитывать срочный и отставленный физиологический и педагогический эффект. Такой учет должен проводиться как самим участником оздоровительной программы, так и специалистом через уровень физической, эмоциональной, психофизиологической нагрузки в процессе занятия и через сопоставление ее объективных показателей с возможностями занимающихся. Важно их отношение к программе в целом, стремление к сокращению, стабилизации или увеличению времени занятия, сочетание с другими занятиями, в том числе самостоятельными.

Изучение воздействия различных двигательных режимов на организм занимающихся показывает, что однократные и двукратные занятия в неделю служат лишь средством активного отдыха и организации досуга, но не оказывают формирующего воздействия на резервные возможности организма. С другой стороны, высокая социальная стоимость систематических круглогодичных занятий и современная правильная ориентация некоторой части населения на преимущественно самостоятельные занятия физическими упражнениями заставляют искать новые формы и методы организации физкультурно-оздоровительной работы.

Решая задачи всесторонней физической подготовки и, исходя из предварительного изучения анамнестических данных, возраста и функциональных возможностей, нами разработан и апробирован в данном исследовании, так называемый, модульный метод организации физкультурно-оздоровительных мероприятий. Он предусматривает чередование в рабочем коллективе оздоровительных модулей, повторяемых четырежды в течение года, с четырьмя периодами межмодульных самостоятельных занятий.

В нашем исследовании для определения индивидуального «маршрута здоровья», т.е. объема и интенсивности двигательной активности, уровень физического состояния испытуемого оценивался по десяти предложенным тестам, а затем определялись необходимые энергозатраты на двигательную активность (табл. 1).

Таблица 1

Рекомендуемый двигательный режим при разном физическом состоянии

Количество баллов	Уровень физического состояния	Общие энергозатраты на двигательную активность в сутки, ккал/кг	Ежедневные энергозатраты на двигательную активность при ЧСС 120-140 уд/мин, ккал/кг
до 15	очень плохое	менее 6,0	менее 2,5
15-24	плохое	до 8,0	до 3,0
25-34	удовлетворительное	до 10	до 3,5
35-43	хорошее	до 12	до 4
44-50	отличное	более 12	более 4

Общие энергозатраты на двигательную активность складываются из энергии, затраченной на привычную двигательную активность, энергии на организованные занятия физическими упражнениями и сознательно стимулируемые привычные виды двигательной активности (ходьба, физическая работа). Подбор физических упражнений и оценка их энергетической стоимости проводились при формализованном учете объема и интенсивности двигательной активности по специально разработанным «Картам учета двигательной активности», заполнявшимся испытуемым в качестве дневника самоконтроля.

Определить и реализовать общий объем необходимых энергозатрат на двигательную

активность еще недостаточно для получения оптимального оздоровительного режима. Наиболее выраженное воздействие на развитие сердечнососудистой и дыхательной систем, на повышение физической работоспособности и иммунозащитных сил организма оказывает выполнение упражнений в аэробном режиме, то есть в таком режиме, когда в организме достигается равновесие между потреблением кислорода и расходом энергии за счет окисления углеводов и жиров. Для развития общей выносливости мы применяли сознательно стимулированные привычные виды двигательной активности (ходьба, бег), и другие виды циклического характера (передвижение на лыжах, плавание и др.).

В ходе исследования у испытуемых экспериментальной и контрольной групп определялись различные показатели, характеризующие индивидуальную адаптацию к физической нагрузке, по динамике которых и оценивалась эффективность применения разработанного нами модульного метода. Все показатели выражались только количественно, их физический и логический смысл доводился до каждого испытуемого.

В периоды отдыха (четыре раза по 8 недель каждый) подразумевались самостоятельные занятия по индивидуально разработанным программам, с учётом функционального состояния организма, уровня подготовки, анкетных данных.

Для этого, нами был осуществлен практический подбор наиболее эффективных средств рекреационного туризма, которые, по нашему мнению, могли оказать существенное влияние на профилактику воздействия неблагоприятных факторов промышленного производства, с которыми сталкивались наши испытуемые. Для осуществления данных программ нами были выбраны следующие средства рекреационного туризма и активного отдыха:

а) ежедневные туристско-рекреационные мероприятия оздоровительной направленности – дозированная ходьба по специально проложенным тропам: «прогулки здоровья» и «маршруты здоровья»;

Дозированная ходьба (терренкур) – чередование ходьбы по ровному месту и пересеченной местности по принципу постепенного наращивания темпа и двигательной активности с целью регуляции кровообращения. Терренкур имеет переменный угол наклона, и это является фактором тренировки сердца и сосудов, в совокупности с целебным воздухом организм снабжается энергией для вывода потревоженных шлаков.

Проводится терренкур в естественных природных условиях, на свежем воздухе, что способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности. Нами было разработано и апробировано три варианта «троп здоровья» различной протяженности и продолжительности (1-7 км; от 30 мин до 2,5 часа) и с разным набором преодолеваемых препятствий и установленных тренажеров.

б) еженедельные однодневные «походы здоровья» – походы выходного дня. Участие в походах выходного дня способствует стимуляции естественного иммунитета – невосприимчивости организма к болезнетворным бактериям. Продолжительная умеренная по интенсивности мышечная нагрузка обеспечивает повышение уровня не только обменных процессов и деятельности эндокринной системы, но и тканевого иммунитета. Образующиеся при физической нагрузке миогенные биостимуляторы содействуют рассасыванию очагов затихающего воспаления, стимулируют регенеративные процессы в тканях организма. Стимуляцией нервно-психической сферы, эндокринной и иммунобиологической систем организма можно объяснить отсутствие «простудных» заболеваний у подавляющего большинства участников походов даже при существенном охлаждении. Для проведения рекреационных мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности нами было разработано и апробировано 5 вариантов маршрутов «походов здоровья», протяженностью от 10 до 30 км каждый.

Как показали результаты исследования, выбранные нами средства оздоровительного туризма и рекреации, используемые в режиме труда и отдыха работников промышленного предприятия позволили устранить или ослабить неблагоприятные последствия

урбанизации жизни и работы на предприятии, а также явились естественной профилактикой простудных и общих заболеваний.

Так, анализ ответов 55 работников предприятия показал, что в туристских походах и после них у большинства опрошенных (93%) отмечалось хорошее самочувствие, отсутствие усталости, хороший аппетит, у небольшой части – отличное самочувствие. Также наблюдение за работниками предприятия, участвующими в эксперименте, показало, что ежедневные 2-х часовые прогулки по «тропе здоровья» на свежем воздухе также положительно влияют на состояние их самочувствия. А специальный опрос позволил выяснить, что большинство участников эксперимента (85%) после туристско-рекреационных мероприятий затрачивали меньше времени на приготовление домашних дел и по ночам отлично спали (в контрольной группе только 55% опрошенных дали положительный ответ на этот вопрос).

Далее, нами установлено, что с увеличением уровня физической работоспособности у работающих обоого пола наблюдалось снижение числа случаев простудных заболеваний, занимающих первое место при трудопотерях с ВУТ на предприятии (38,8%), сокращение длительности одного заболевания и увеличение количества людей не болевших в течение года. Кроме того, динамический контроль за весоростовым соотношением и субъективной самооценкой женщин, занимавшихся физической культурой по модульному методу с использованием средств рекреационного туризма, выявил значительное улучшение внутреннего психологического состояния обследуемых и нормализацию массы тела, т.к. средние значения этих функциональных показателей явно улучшились в течение года. (Количество набранных баллов при тестировании по методике «САН» достоверно снизилось на 21,24 балла, а достоверное уменьшение ВРИ составило 0,89 кг/м³).

ЛИТЕРАТУРА

1. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 – Физическая культура и специальности 022300 – Физическая культура и спорт / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – М. : Советский спорт, 2002. – 361 с.

Контактная информация: vsemirekoff@yandex.ru

УДК 378

ИННОВАЦИОННЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, РАБОТАЮЩИХ С КОНТИНГЕНТОМ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Александр Сергеевич Сидоров, доцент,

Светлана Викторовна Чепик, аспирант,

Подольский социально-спортивный институт (ПССИ)

Аннотация

Классно-урочная форма занятий с учащимися с ограниченными возможностями здоровья и отнесёнными к специальным медицинским группам, связана с реализацией программ адаптивной физической культуры и основана на индивидуально-дифференцированном планировании. Предлагаемые разделы образования (модули) для включения в программы повышения квалификации ориентированы на учителей физической культуры не имеющих специальной подготовки, для повышения качества планирования и реализации программ адаптивной физической культуры, осуществляемых совместно с медицинским персоналом школы.

Школьные занятия проводятся с учётом состояния здоровья, характера нарушений функций организма, которые фиксируются на основании диагноза заболеваний и данных о физической подготовленности школьника.

Ключевые слова: учащиеся с ограниченными возможностями здоровья; миофасциальная