**Основные направления оздоровительной физической культуры и их характеристика**

В системе оздоровительной физической культуры выделяют следующие основные направления: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое.

Оздоровительно-рекреативная физическая культура — это отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения). Тер­мин рекреация (от лат. recreatio) означает отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований. Чтобы оттенить специфический смысл этого термина в сфере физической культуры, часто говорят «фи­зическая рекреация».

В современном обществе основные функции физической рек­реации сводятся к следующему (Ю.Е. Рыжкин, 1999):

— социально-генетическая (механизм усвоения социально-исторического опыта);

— творчески-атрибутивная (позволяет ее рассматривать в раз­витии и совершенствовании);

— системно-функциональная (раскрывающая физическую рек­реацию как функцию конкретной социальной системы);

— аксиологическая (ценностно-ориентировочная);

— коммуникативная (важное средство неформального обще­ния людей).

Основными видами физической рекреации являются туризм (пеший, водный, велосипедный), пешие и лыжные прогулки, купание, всевозможные массовые игры: волейбол, теннис, го­родки, бадминтон, рыбная ловля, охота и др.

По количеству занимающихся рекреационные занятия могут быть индивидуальными и групповыми (семья, группа по интере­сам и т.д.).

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура — это спе­циально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Применение отдельных форм движений и двигательных режимов с этой целью началось, судя по историческим сведениям, еще в древней медицине и к настоящему времени прочно вошло в систему здравоохранения преимущественно в виде лечебной физической культуры.

Общее представление о лечении с помощью физических упраж­нений основывается на факте оздоровления организма, обуслов­ленного улучшением циркуляции крови и снабжением кислородом, как больных, так и здоровых тканей, повышением мышечного то­нуса, сокращением жировых запасов и т.д. В зависимости от возра­стной градации людей восстановление происходит в одних случаях за счет нормализации функций и систем организма, в других — за счет преимущественного развития компенсаторных реакций.

В оздоровительно-реабилитационной физической культуре значи­тельно возрастает роль таких методических принципов, как прин­цип индивидуализации и постепенного повышения нагрузок.

Оздоровительно-реабилитационное направление в нашей стране представлено в основном тремя формами:

1) группы ЛФК при диспансерах, больницах;

2) группы здоровья в коллективах физической культуры, на физкультурно-спортивных базах и т.д.;

3) самостоятельные занятия.

Специфика работы в группах ЛФК рассматривается в соот­ветствующих разделах предмета «Лечебная физическая культура». В рамках ЛФК широко используются лечебная гимнастика, до­зированные ходьба, бег, прогулки на лыжах и т.п. Определены двигательные режимы (щадящий, тонизирующий, тренирующий), разработаны организационно-методические формы занятий (уроч­ные, индивидуальные, групповые).

Занятия в группах здоровья носят как общеоздоровительный характер для лиц, не имеющих серьезных отклонений в состоя­нии здоровья, а также специально направленный характер с уче­том специфики заболевания.

Основными средствами занятий являются легкодозируемые по нагрузке упражнения основной гимнастики, плавания, легкой атлетики. Лучший оздоровительный и тонизирующий эффект до­стигается при комплексном использовании упражнений, жела­тельно разнообразных.

Занятия проводятся по специально разработанным программам под руководством методиста и наблюдением врача.

Индивидуальные занятия реабилитационного типа могут так­же носить как общеоздоровительный, так и специально направ­ленный характер, укрепляющие наиболее слабые функции и системы организма. Например, при функциональных наруше­ниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообраз­но широко использовать физические упражнения аэробного ха­рактера.

При самостоятельных занятиях, без непосредственного меди­цинского контроля максимальная ЧСС во время нагрузок не должна превышать 130 уд./мин для людей моложе 50 лет и 120 уд./мин для лиц старше 50 лет (Н.Амосов и др., 1975).

Оздоровительно-реабилитационная культура играет существен­ную роль и в системе научной организации труда. Проведение профилактических мероприятий в физкультурно-оздоровительных центрах позволяет устранять стрессовые явления и негативные последствия, возникающие вследствие физического и психичес­кого перенапряжения на производстве и современных условий жизни. В комплекс профилактических мероприятий входят раз­личные восстановительные упражнения, применяемые в режиме и после рабочего дня, массаж, баня, психорегулирующие и дру­гие средства.

Большую роль в системе подготовки спортсмена играет спортив­но-реабилитационная физическая культура. Она направлена на вос­становление функциональных и приспособительных возможнос­тей организма после длительных периодов напряженных трени­ровочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетре­нировке и ликвидации последствий спортивных травм.

Гигиеническая физическая культура — это различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в ре­жиме дня, не связанные со значительными нагрузками). Ее ос­новная функция — оперативная оптимизация текущего функцио­нального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха.

Заключение

Таким образом, указанные направления различаются по объему и интенсивности физических нагрузок, но имеют единую главную цель - достижение оздоровительного эффекта. Занимающиеся не ставят перед собой задачу выполнения спортивных нормативов, а также разрядных норм по тому или иному виду спорта. При самостоятельных занятиях они сами определяют характер упражнений, продолжительность занятий и дозировку нагрузки, поскольку основной целью является укрепление здоровья.