

Т.С. Гришина
М.Е. Ретюнских

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С РАЗНЫМИ
ВОЗРАСТНЫМИ ГРУППАМИ НАСЕЛЕНИЯ**



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежский государственный институт физической культуры»

Кафедра теории и методики физической культуры, педагогики и психологии

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ К ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Профиль подготовки «**Физкультурное образование**»

Воронеж
2020

ББК 75116
Г85

Решением Ученого Совета ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры» от «27» февраля 2020 г., Протокол № 7

Рецензенты:

Стеблецов Е.А., к.п.н., профессор кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет

Королев П.Ю., доцент кафедры гимнастики и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «ВГИФК», к.п.н., доцент

Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебно-методическое пособие / Т.С.Гришина, М.Е. Ретюнских.- Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020. – 109с.

Учебно-методическое пособие составлено применительно к дисциплине «Физкультурные образовательные технологии» программы подготовки бакалавров, по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физкультурное образование».

В учебно-методическом пособии раскрываются актуальные проблемы развития оздоровительно-рекреативной физической культуры; современные подходы к физкультурно-оздоровительной работе с разными возрастными группами населения: с детьми дошкольного и школьного возраста, студенческой молодежью, людьми зрелого и пожилого возраста. Представлены особенности массовой физкультурно-оздоровительной работы в трудовых коллективах; специфика организации физкультурно-оздоровительной работы с населением в клубах, по месту жительства, а также технология планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы с населением.

Пособие рекомендовано для студентов высших учебных заведений, а также может быть использовано в работе преподавателей высших учебных заведений физкультурного профиля и педагогами образовательных учреждений.

ВВЕДЕНИЕ

Сохранение здоровья населения – это не только предпосылка высокой производительности труда, улучшения благосостояния, но залог устойчивого социально-экономического развития страны.

В современном мире возрастает осознание роли физкультурно-спортивной деятельности, выражающийся в заинтересованности людей в сохранении и укреплении своего здоровья как основы активного долголетия, материального благополучия, успехов в профессиональной деятельности. Изменение общественного сознания, возрастание идеалов здорового образа жизни сопровождается постепенным увеличением занимающихся физической культурой и спортом.

Специалисты отмечают существенное повышение роли физической культуры и массового спорта как одного из главных инструментов в борьбе с социально-экологическим утомлением, стрессогенными заболеваниями, социальными болезнями. В связи с этим, формированием культуры здоровья на различных этапах возрастного развития личности, является целесообразным, охватывающим образовательные учреждения и виды образования, в рамках которых можно решать задачи обучения, воспитания и развития детей, молодежи, взрослого населения в аспекте приобщения их к здоровому образу жизни, формирования мотивации здоровья, обучения навыкам физкультурно-оздоровительной деятельности.

В массовом спорте и физкультурно-оздоровительной деятельности преимущественно решаются задачи, связанные с поддержанием занимающимися своего оптимального физического состояния (кондиции), физической и психоэмоциональной рекреации, через личную заинтересованность в подготовке и участии в соревновательной деятельности. Полифункциональный характер этой сферы проявляется также в развитии физических, эстетических и нравственных качеств человеческой

личности, организации общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактике заболеваний, воспитании подрастающего поколения.

Физкультурно-спортивная деятельность на всех своих уровнях являются универсальным механизмом оздоровления людей, способом самореализации человека, его самовыражения и развития, а также средством борьбы против асоциальных явлений. Именно поэтому за последние годы значение занятий физической культурой в системе ценностей современной культуры резко возросло.

Таким образом, в мире **наблюдается устойчивая тенденция повышения социальной роли физической культуры и массового спорта**, что проявляется:

- в широком использовании физической культуры и массового спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения;
- повышении роли государства в поддержке развития движения «спорт для всех», общественных форм организации и деятельности в этой сфере;
- продлении активного творческого долголетия людей;
- организации досуговой деятельности и в профилактике асоциального поведения молодёжи;
- использовании физической культуры и спорта как важного компонента нравственного, эстетического и интеллектуального развития учащейся молодёжи;
- вовлечении в занятия физической культурой и массовым спортом трудоспособного населения;
- возрастающем объёме спортивного телерадиовещания и роли телевидения в развитии физической культуры и массового спорта, в формировании здорового образа жизни;
- развитию физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры с учётом интересов и потребностей населения;
- многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке

физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

Таким образом, **физическая культура и спорт являются наиболее универсальными способами физического и духовного оздоровления нации.**

Настоящее учебно-методическое пособие предназначено студентам в рамках изучения учебной дисциплины «Физкультурные образовательные технологии».

Изучение материала учебно-методического пособия позволяет сформировать у студентов

- теоретические знания о специфике физкультурно-оздоровительной работы с детьми, молодёжью, людьми зрелого и пожилого возраста;
- умения построения и проведения физкультурно-оздоровительных занятий, спортивно-массовых мероприятий с населением;
- навыки планирования физкультурно-оздоровительной работы с разными группами населения.

Цель пособия – познакомить студентов с особенностями организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с разными половозрастными и социально-демографическими группами населения.

Материал учебно-методического пособия углубляет и расширяет знания, умения, навыки и компетенции, определяемые содержанием дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Учебное пособие состоит из разделов, в каждом из которых представлена специфика физкультурно-оздоровительной работы и возрастные особенности групп населения, а также физическая культура на производстве.

В конце каждой главы представлены вопросы для самоконтроля студентов по каждой теме

Список рекомендуемой литературы, может использоваться студентами при подготовке к занятиям.

ГЛАВА 1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Вопросы теории и практики физического воспитания дошкольников

Дошкольное детство – самый важный период развития ребенка. Это время когда закладывается основа здорового образа жизни, происходит становление личности. Именно в этом возрасте формируются и совершенствуются двигательные умения и навыки, обогащается моторный опыт, развиваются функциональные системы организма и физические качества, укрепляется иммунитет. Отличительной чертой физического воспитания дошкольников является его тесная связь с психическим, личностным, интеллектуальным, эстетическим, нравственным развитием ребенка.

Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, формирование у них потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании является одной из главных целей дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) и физкультурных организаций.

На сегодняшний день существуют следующие проблемы, препятствующие успешному физическому воспитанию дошкольников:

- неполный охват детей в возрасте от 2 до 7 лет системой дошкольного физкультурного образования из-за дефицита мест в детских садах;
- низкий уровень культуры здоровья родителей, предпочитающих интеллектуальное развитие ребенка в ущерб его физическому развитию;
- не в полной мере удовлетворяется потребность дошкольников в двигательной деятельности. Дети должны двигаться не менее 50–60 % всего периода бодрствования;
- многими заинтересованными организациями и учреждениями образования, здравоохранения и физической культуры не формируется общественное мнение в области физического воспитания и здоровья дошкольников, содержанием которого должна быть тревога за судьбу

подростающего поколения;

- слабая материально-техническая база для организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях в семье;

- использование программ и технологий по физическому воспитанию, не имеющих научного обоснования их применения;

- недостаточный профессиональный уровень воспитателей и инструкторов по физической культуре, обеспечивающих физкультурно-оздоровительную деятельность в учреждениях дошкольного образования;

- отсутствие материальных и моральных стимулов у сотрудников дошкольных учреждений (педагогов, медперсонала и воспитателей) по организации здоровьесберегающей работы и физическому совершенствованию дошкольников;

- использование типовых программ и методик физического воспитания, не учитывающих местных условий (климатических, бытовых, национальных традиций, наличие материальной базы);

- перенос в детский сад методики проведения школьных уроков по физическому воспитанию (заорганизованность, командность, формальный подход);

- недостаток программ для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья;

- не всегда проводится мониторинг физической подготовленности детей для оценки эффективности здоровьесберегающей работы.

Система дошкольного образования на современном этапе ищет пути достижения высоких и стабильных результатов в работе с детьми. Реагируя на все изменения социальных условий и требований, дошкольная педагогика осуществляет поиск и создает все новые и новые подходы к воспитанию, обучению детей дошкольного возраста. При выборе новых образовательных программ педагоги в первую очередь обращают внимание на их эффективность.

1.2. Возрастные особенности детей дошкольного возраста

Каждому возрасту соответствует свой уровень физического, психического и социального развития. Возрастными особенностями называются характерные для определенного периода жизни анатомо-физиологические и психические качества. Возраст цепко удерживает развитие и диктует свою волю.

Учет возрастных особенностей – один из основополагающих педагогических принципов. Опираясь на него, педагоги регламентируют время занятости детей различными видами деятельности, определяют наиболее благоприятный для развития распорядок дня, отбор материала, форм и методов учебно-воспитательной деятельности.

Дошкольный возраст – это период жизни ребёнка, в течение которого закладываются основы физического и психического здоровья. Существенное значение в этом процессе имеет рационально организованный двигательный режим. В основу определения границ дошкольного возраста положены в основном психофизиологические признаки.

С 3 до 7 лет в организме ребёнка происходят весьма существенные морфологические и функциональные изменения количественного характера (совершенствование интеллекта, физической силы и ловкости, окостенение скелета и т. д.), в результате которых ребенок на седьмом году жизни должен быть физически и умственно подготовлен к школе.

Выделяют **младший дошкольный возраст** – с 3 до 4 лет (2 младшая группа); **средний дошкольный возраст** – с 4 до 5 лет (средняя группа) и **старший дошкольный возраст** – с 5 до 7 лет (старшая и подготовительная к школе группы).

Важнейшими **психическими новообразованиями** раннего возраста (**2-3 года**) являются возникновение речи и наглядно-действенного мышления. Свидетельством перехода от периода младенчества к периоду раннего детства является развитие нового отношения к предмету, который начинает восприниматься как вещь, имеющая определенное назначение и способ употребления.

Младший возраст (3-4 года) - важнейший период в развитии дошкольника. Именно в это время происходит переход малыша к новым отношениям со взрослыми, сверстниками, с предметным миром. Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления малышу большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием, чтобы помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности.

В возрасте **4-5 лет** возрастают физические возможности дошкольников: движения становятся значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми. Заметив перевозбуждение ребенка, необходимо переключит его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

Старший дошкольный возраст (**дети 5-6 лет**) связан с изменением психологической позиции детей: они впервые начинают ощущать себя самыми старшими среди других детей в детском саду. Педагогу необходимо помочь дошкольникам понять это новое положение, поддержать в детях ощущение «взрослости» и на его основе вызывает у них стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности.

В возрасте **6-7 лет** изменяются пропорции тела, вытягиваются конечности соотношение длины тела и окружности головы приближается к параметрам школьного возраста, складываются интеллектуальные предпосылки для начала

систематического школьного обучения. Это проявляется в возросших возможностях умственной деятельности.

В дошкольный период развития скелетная мускулатура ребёнка характеризуется слабым развитием сухожилий и связок. Брюшной пресс ребёнка недостаточно развит и не в состоянии выдерживать значительное напряжение, связанное с настуживанием, подъёмом тяжестей или статическим напряжением. Слабость мышечного корсета и суставно-связочного аппарата позвоночного столба предопределяет часто наблюдаемые у детей нарушения осанки.

Движения начинают играть всё большую роль в жизни ребёнка, что отражается на формировании скелета. Совершенствование двигательных действий, не только ходьбы, бега, но и более сложных, требующих слаженной работы рук и ног, точности, ловкости, связано со значительным развитием центральной нервной системы.

У детей начинается усиленный рост нижних конечностей, изменяется форма позвоночника и положение рёбер. Естественная кривизна позвоночника у ребёнка дошкольного возраста ещё не закреплена, что является нормальным физиологическим состоянием. В лежачем положении они выпрямляются благодаря мягкости, эластичности позвоночных и межпозвоночных хрящей.

До 5 лет развитие различных групп мышц и двигательная деятельность в целом находятся на относительно низком уровне. Об этом свидетельствует плохая дифференцировка функций различных групп мышц, длительный скрытый период двигательной реакции, несовершенство регуляции мышечного сокращения и взаимодействия мышц-антагонистов, несовершенны также кровообращение, дыхание, обмен веществ и другие вегетативные функции.

В 6-ти и 7-ми летнем возрасте происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше усваивают ритм движений, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Они замечают ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на

элементарный анализ, могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали.

Дошкольники начинают осваивать более четкие движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и высоту, с разбега, со скакалкой, лазание по канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание и др.

Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка. Они начинают понимать красоту, грациозность движений. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений упражнения. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах. У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах.

С 5 до 7 лет происходят важнейшие процессы, связанные с перестройкой показателей силы и скорости движений разных групп мышц, а именно возрастает абсолютная сила и уменьшается скорость движений. В этом возрасте интенсивно развивается вторая сигнальная система, совершенствуется взаимодействие центральных и периферических механизмов регуляции, что оказывает влияние на двигательные функции.

В период с 5 до 6–7 лет идет дальнейшее формирование двигательной системы, которая к 7 годам достигает значительной степени совершенства. Мышцы более полноценно обеспечивают поддержание позы, передвижение тела, выполнение различных форм деятельности. Вот почему весь этап дошкольного возраста является важным для становления двигательной функции.

Поддержание позы обусловлено статическим напряжением соответствующих мышц. При этом уменьшается скорость кровотока, приток питательных веществ также становится меньше. В крови накапливаются продукты обмена. Все приводит к быстрому утомлению во время статической работы. Это нужно учитывать при подборе физических упражнений и игр.

В дошкольном возрасте под влиянием обучения и воспитания происходит интенсивное развитие всех познавательных психических процессов. Это

относится к сенсорному развитию. Сенсорное развитие – это совершенствование ощущений, восприятий, наглядных представлений. В дошкольном возрасте повышается острота зрения, улучшается слуховая чувствительность, изменяется цветоощущение.

Дошкольный возраст – начальный этап формирования личности. У детей возникают такие личностные образования, как соподчинение мотивов, усвоение нравственных норм и формирование произвольности поведения. Соподчинение мотивов состоит в том, что деятельность и поведение детей начинают осуществляться на основе системы мотивов.

У детей младшего и среднего дошкольного возраста преобладают личные мотивы. Ребенок стремится получить эмоциональную оценку взрослого – одобрение, похвалу, ласку. Постепенно в процессе совместной деятельности дошкольников у ребёнка формируются и общественно значимые мотивы, выражающиеся в форме желаний сделать что-то для других людей. Поступки, отношение к окружающему у старших детей более осознаны.

Мышление – это процесс познания человеком действительности с помощью мыслительных процессов – анализа, синтеза, суждений и т. п. Выделяют три вида мышления: наглядно-действенное (познание с помощью манипулирования предметами (игрушками)); наглядно-образное (познание с помощью представлений предметов явлений); словесно-логическое (познание с помощью понятий, слов, рассуждений).

Наглядно-действенное мышление особенно интенсивно развивается у ребёнка с 3–4 лет. Он постигает свойства предметов, учится оперировать предметами, устанавливать отношения между ними и решать самые разные практические задачи. На основании наглядно-действенного мышления формируется и более сложная форма мышления – наглядно-образное.

Наглядно-образное мышление характеризуется тем, что ребенок уже может решать задачи на основе представлений, без применения практических действий. Это позволяет ребенку, например, использовать схематические изображения в ходе того или иного занятия, когда осуществляется противоборство двух команд или отдельных их представителей.

К 6–7 годам начинается более интенсивное формирование словесно-логического мышления, которое связано с использованием и преобразованием понятий.

У дошкольников преобладает образная память, обеспечивающая запоминание наглядных образов, цвет предметов, звуки, запахи, вкус, лица и т. п. Она бывает зрительной, слуховой, осязательной, обонятельной и вкусовой. Словесно-логическая память – это память на отдельные слова, понятия, мысли, которая формируется к концу старшего дошкольного возраста.

Большую значимость при восстановлении образов используемых на занятиях физической культурой у дошкольников имеет развитость творческого воображения.

Таким образом, детям дошкольного возраста свойственны свои возрастные психофизические особенности, которые необходимо учитывать при организации физкультурно-оздоровительной работы и проведении активного отдыха с детьми в дошкольном образовательном учреждении.

1.3. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня дошкольного образовательного учреждения

При организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня дошкольного учреждения большое значение приобретает рациональная организация двигательной активности детей. Для развития физиологических систем растущего организма жизненно важным является использование циклических движений, в первую очередь оздоровительного бега.

В работе с дошкольниками должны преобладать прежде всего беговые упражнения (скорость детей 1,0–1,2 м/с, т. е. два коротких шага в секунду) и особенно их комбинации (бег, прыжки, метание мяча, плавание, лыжи, велосипед и т. п.) во всех видах двигательной деятельности как способа тренировки и совершенствования общей выносливости – наиболее ценного оздоровительного качества. Эти упражнения составляют основное содержание ежедневных занятий детей физической культурой.

Оздоровительная гимнастика является обязательным компонентом базового физического воспитания детей 3–7 лет.

В дошкольном образовательном учреждении используются различные формы оздоровительной гимнастики. Основной задачей гимнастики является укрепление здоровья ребёнка. При этом специально подобранные физические упражнения разносторонне воздействуют на детский организм, усиливая его основные физиологические процессы, способствующие гармоническому развитию детей.

Утренняя гигиеническая гимнастика направлена на сохранение и укрепление здоровья ребёнка, формирование правильной осанки, совершенствование функций основных систем организма. Она повышает жизнедеятельность ребёнка, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию, вызывает положительные эмоции у детей.

Утренняя гимнастика представляет собой комплекс упражнений для рук, ног, туловища. Комплекс гимнастики в зависимости от возраста состоит из 5–8

упражнений, каждое из которых выполняется 6–8 раз. Продолжительность утренней гимнастики от 5 до 10 минут.

При подборе физических упражнений на утреннюю гимнастику необходимо руководствоваться следующими требованиями: упражнения подбираются для всех групп мышц из разных исходных положений, различной интенсивности, темпа; использование разнообразных пособий и ритмично-музыкального сопровождения. В практике дошкольных образовательных учреждений наиболее распространены следующие виды утренней гигиенической гимнастики: смешанного типа, сюжетные, подвижные игры с разным уровнем подвижности, с элементами йоги и другие.

Ритмическая гимнастика оказывает благотворное влияние на весь организм в целом, поэтому рекомендуется для людей большого возрастного диапазона, в том числе, и для дошкольников.

Составление и разучивание комплексов ритмической гимнастики включает в себя следующие этапы: определение задач комплекса; подбор соответствующих возрасту и подготовленности детей упражнений, их дозировки и темпа; определение основной и заключительной частей комплекса, распределение времени на выполнение упражнений; подбор соответствующей музыки; разучивание комплекса с детьми без музыки; выполнение комплекса ритмической гимнастики под музыку.

Выполнять один комплекс можно в течение 1–2 месяцев, добиваясь качественного выполнения упражнений всеми детьми, увеличивая темп и, достигая тем самым тренирующего эффекта. Модифицируя движения и заменяя по 1–2 упражнения в ритмической гимнастике, можно постепенно перейти к другому, более сложному комплексу.

Важно в работе с дошкольниками использовать разные виды гимнастики (дыхательную, глазодвигательную, пальчиковую, корригирующую), направленные на улучшение работы основных физиологических систем и органов растущего организма.

Формирование навыков правильного рационального дыхания является одним из условий, способствующих укреплению здоровья ребёнка, повышению

сопротивляемости организма к различным заболеваниям. **Дыхательной гимнастикой** следует заниматься несколько раз в день по 2–3 мин. Количество упражнений в комплексе 4–5, каждое упражнение выполняется 2–3 раза.

Продолжительность дыхательного акта для детей дошкольного возраста до 3–4 счетов. Исходное положение при выполнении гимнастики – стоя, сидя, упор сидя или лежа.

Для совершенствования функции внешнего дыхания целесообразно использование игр и упражнений игрового характера с произношением различных звуков, стихотворных строк, пением песенок в такт ходьбе (**звукоречевая гимнастика**).

Пальчиковая гимнастика направлена на совершенствование мелкой моторики рук у детей дошкольного возраста. В комплекс гимнастики входят от 6–8 до 10 упражнений. Специальные задания для рук выполняются как с предметами, так и без них. Все упражнения выполняются в медленном темпе, от 3 до 5 раз сначала одной, затем другой рукой, а в завершение – двумя руками вместе. Каждый комплекс пальчиковой гимнастики имеет своё сюжетно-образное название, проводится в течение 3–5 мин, 2–3 раза в день.

Корректирующая гимнастика предназначена для профилактики и коррекции различных нарушений опорно-двигательного аппарата (осанки, свода стопы). В работе можно использовать комплексы, которые содержат 6–8 упражнений. Продолжительность выполнения 10–15 мин. Темп выполнения упражнений средний или медленный. Между упражнениями не должно быть длительных интервалов отдыха. В течение недели желательно проводить 2–3 занятия корректирующей гимнастикой.

«Физкультура в постели» даёт прекрасный оздоровительный эффект и при этом доступна и приятна детям. Пробуждение должно быть «для всех» и «для каждого в отдельности ребёнка». Для проведения комплекса гимнастики после сна следует подбирать простейшие по структуре и несложные по выполнению физические упражнения.

Статическая нагрузка является одной из самых тяжёлых для дошкольников. Эффективным средством предупреждения утомления,

улучшения общего состояния ребёнка являются **физкультминутки**. В качестве физкультминуток могут быть использованы любые двигательные действия и задания, сочетающиеся с содержанием занятия.

Выделяют основные требования к физкультминуткам: они должны проводиться на начальном этапе утомления (8–12 минута занятия), так как более позднее их проведение не даёт желаемого эффекта; упражнения для физкультминуток должны быть занимательны, хорошо знакомы детям; предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц; комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятий и их содержания. Необходимо использовать в работе разные по содержанию и форме физкультминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а, следовательно, и результативность занятий.

Длительность физкультурных минуток обычно составляет 1–3 минуты. Каждый комплекс физкультминутки состоит из 3–4 упражнений, повторяемых 4–6 раз. При правильном подборе упражнений за короткое время удается снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.

В физкультминутках помимо упражнений, требующих напряжения и расслабления крупных мышц туловища и конечностей, необходимо вводить упражнения для мышц кисти и пальцев рук. Это повышает работоспособность, содействует развитию мышц кисти, благоприятствует развитию речи детей.

Подвижные игры между занятиями решают задачу активного отдыха детей, способствуют снижению утомления, которое наблюдается к концу занятия, повышению работоспособности и поддержанию её на более высоком уровне на последующих учебных занятиях. Наиболее эффективны между занятиями игры малой и средней интенсивности.

Игры большой интенсивности, сильно возбуждающие детей, при небольшом количестве времени, недостаточном для восстановительных процессов, имеют отрицательное воздействие. Они снижают работоспособность детей в начале занятия, поскольку дети не могут быстро успокоиться и переключиться на учебную деятельность.

Целесообразно начинать с игры средней интенсивности, а заканчивать

игрой малой интенсивности. Этим достигается снижение физической и эмоциональной нагрузки перед началом нового занятия.

Можно использовать несколько **вариантов проведения подвижных игр** на воздухе: проведение подвижных игр по типу физкультурного занятия (игровой вариант); комплекс игр с элементами спорта; подвижные игры разной интенсивности; комплекс подвижных игр с определенной направленностью для дифференцированной работы с детьми; сюжетные подвижные игры; игры с элементами спортивного ориентирования и др.

Спортивные игры и упражнения адекватны потребностям растущего организма ребёнка в движении. Особый интерес вызывают у детей спортивные игры (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон и т. д.), а также спортивные упражнения (плавание, катание на велосипеде, на коньках, ходьба на лыжах и др.), которые способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем детского организма, улучшению физического развития и физической подготовленности детей. Они проводятся во все времена года. на открытом воздухе, что является эффективным средством укрепления здоровья дошкольников.

Особое внимание в режиме дня дошкольного учреждения и семье должно уделяться проведению **закаливающих процедур в сочетании с физическими упражнениями**, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями содействуют созданию привычек здорового образа жизни.

Для этого необходимы: четкая организация теплового и воздушного режимов в помещении; соблюдение гигиенических требований; поддержание режима прогулок во все времена года; сон при открытых фрамугах; комплекс гигиенических процедур; хождение босиком на занятиях физической культурой; использование специальных закаливающих процедур (воздушные и солнечные ванны; контрастные водные процедуры).

Выделяют **основные принципы закаливания**, которые необходимо соблюдать в работе с детьми. Одним из них является проведение закаливающих процедур только при условии, что ребенок здоров. Недопустимо проведение

закаливания при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций. При этом важно учитывать, что интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания. Следует также тщательно учитывать индивидуальные особенности ребёнка и возможную его повышенную чувствительность к закаливающим мероприятиям. Важно проводить закаливающие процедуры в системе, комплексно используя все природные факторы в сочетании с физическими упражнениями.

1.4. Специфика организации активного отдыха дошкольников

При разработке мероприятий активного отдыха детей важно учитывать рекомендации о том, что правильная организация двигательной деятельности детей в режиме дошкольного образовательного учреждения обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня.

Физкультурный досуг – одна из форм активного отдыха детей. Введение в практику дошкольного учреждения физкультурных досугов позволяет реализовать естественную потребность ребёнка в движении, восполнить дефицит двигательной активности. Содержание досуга – это знакомые детям физические упражнения, но проводимые в игровой форме, в виде веселых забав, аттракционов, что создает положительный эмоциональный фон, оказывающий благоприятное воздействие на организм ребёнка.

На физкультурных досугах закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются физические качества. Досуги способствуют воспитанию у детей чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, целеустремленности, смелости, дисциплинированности, организованности.

Физкультурный досуг в дошкольном образовательном учреждении проводится 2–3 раза в месяц, начиная со 2 младшей группы. Рекомендуется проводить его в вечернее время (16–17 часов), в дни, когда нет физкультурных занятий. В каникулярное время (январь) и в летний период досуг может

проходить в первую половину дня (9–11 часов).

Физкультурные досуги проводятся как на воздухе, так и в помещении. Длительность досуга колеблется от 20 до 40 мин. в зависимости от возраста детей. Не следует затягивать досуги, так как физическое и эмоциональное переутомление отрицательно сказывается на здоровье детей. Для проведения физкультурных досугов подбираются освоенные физические упражнения, в которых можно состязаться в быстроте, ловкости, силе.

В работе с детьми можно использовать 5 вариантов физкультурных досугов (развлечений): на основе знакомых игр и игровых упражнениях; досуг строится на элементах одной из спортивных игр; на основе основных движений и является своеобразным зачетом по овладению детьми определенными видами двигательных действий; досуг по типу «Весёлые старты»; музыкальное развлечение.

С целью демонстрации здорового жизнерадостного состояния детей и их достижений в области физической культуры проводятся спортивные праздники, в сценарии которых включаются общеразвивающие и танцевальные упражнения, подвижные игры и веселые аттракционы, песни и пляски.

Спортивный праздник – это зрелищное спортивно-массовое мероприятие, способствующее пропаганде физической культуры и здорового образа жизни. В течение года рекомендуется проводить 2–3 спортивных праздника (один за сезон: осенью, зимой и весной или летом). Продолжительность спортивного праздника в зависимости от возраста от 40 до 60 минут.

Тема праздника может быть посвящена выдающимся событиям в спортивной жизни, знаменательным датам, отдельным видам спорта, известным спортсменам. Содержание спортивного праздника составляют знакомые физические упражнения, обновленные новыми, неожиданными для детей условиями, использованием необычных пособий, занимательных викторин, интересным фольклорным материалом.

Планирование праздников осуществляется с учётом уровня общего физического развития детей данной возрастной группы и их двигательных

возможностей. Подготовка к спортивному празднику начинается заранее и ведётся планомерно. Сценарий праздника строится на основе программно-методических требований, предъявляемых к физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Для оздоровления детей, поддержания положительного эмоционального состояния дошкольников во всех возрастных группах дошкольного учреждения не реже 1 раза в квартал проводятся **Дни Здоровья** – дни отдыха, игр и развлечений. Большое внимание при планировании данной формы работы следует уделять самостоятельной двигательной и игровой деятельности детей.

Дни Здоровья призваны содействовать оздоровлению детей, предупреждению утомления. В эти дни отменяются все учебные занятия. Режим дня насыщается активной двигательной деятельностью детей. В холодное время года пребывание на открытом воздухе по возможности удлиняется, в теплое – вся двигательно-игровая деятельность дошкольников выносится на открытый воздух.

Пешие и лыжные туристские походы с детьми старшего дошкольного возраста содействуют сохранению и укреплению здоровья детей, совершенствованию двигательных, интеллектуальных умений и навыков, развитию физических и психических качеств дошкольников в меняющейся обстановке. Туристский поход с группой дошкольников требует тщательно продуманной организации.

Важно предусмотреть комплексное использование различных средств физического воспитания, найти оптимальное сочетание физических нагрузок с активным отдыхом. Продолжительность турпохода для детей 5–6 лет от 30–40 мин до 1 часа, а для семилетних возможен поход длительностью 1–1,5 часа. При регулярной организации походов дети преодолевают путь примерно 7 км.

Планирование туристского похода предусматривает выбор маршрута, подготовку к походу, прохождение маршрута, организация привала, проведение с детьми интересных игр и аттракционов, соревнований на полосе препятствий. Для проведения турпохода необходимо разрабатывать Положение о спортивно-массовом мероприятии. Туристские походы являются одной из

форм активного отдыха, рационального использования времени для укрепления здоровья детей.

Таким образом, такие мероприятия, как спортивные праздники и досуги, Дни Здоровья и турпоходы, позволяют оптимизировать активный отдых детей дошкольного возраста.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Каковы возрастные особенности детей 3–7 лет?
2. Каковы особенности организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми в режиме дня дошкольного образовательного учреждения?
3. Каковы методические особенности проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми дошкольного возраста?
4. Раскройте основные формы физкультурно-оздоровительных занятий с детьми 3-7 лет.
5. Какова специфика организации различных форм активного отдыха дошкольников.

ГЛАВА 2. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ И МОЛОДЕЖЬЮ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Возрастные особенности детей школьного возраста

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6–7 до 11 лет (1–4 классы) и характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8–9 лет.

Исследования показывают, что младший возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах. Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своём составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

К концу периода младшего школьного возраста объём легких составляет половину объёма легких взрослого. Минутный объём дыхания возрастает с 2500 мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин у детей в 10-летнем возрасте.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7- 10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16–30 % ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность

самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6–7 лет объём двигательной активности сокращается на 50 %. В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объём суточной двигательной деятельности.

Средний школьный возраст охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет (5–8 классы) и характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4–7 см, главным образом за счёт удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3–6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13–14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7–9 см. У девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11–12 лет в среднем на 7 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счёт увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13–14 лет, а у девочек – в 11–12 лет.

Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1–2 года раньше, чем у мальчиков.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости

сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12–15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растёт показатель жизненной емкости легких: у мальчиков – с 1970 мл (12 лет) до 2600 мл (15 лет); у девочек – с 1900 мл (12 лет) до 2500 мл (15 лет).

Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый – 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность; в спортивно-игровых двигательных действиях); силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. При выборе средств и методов, используемых на занятиях физической культурой, необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности учащихся.

Старший школьный возраст охватывает детей с 16 до 18 лет (9–11 классы) и характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе.

Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10–12 см и тяжелее на 5–8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13 %, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10 %, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек.

У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи, с чем увеличивается мышечная масса и растёт сила.

В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

У девушек в отличие от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, заметно отстаёт в развитии плечевой пояс, но зато интенсивно развиваются тазовый пояс и мышцы тазового дна. Грудная

клетка, сердце, легкие, жизненная емкость легких, сила дыхательных мышц, максимальная легочная вентиляция и объем потребления кислорода также менее развиты, чем у юношей. В силу этого функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у них оказываются гораздо ниже.

Сердце юношей на 10–15 % больше по объёму и массе, чем у девушек; пульс реже на 6–8 уд./мин, сердечные сокращения сильнее. Девушки дышат чаще и не так глубоко, как юноши, жизненная емкость их легких меньше.

В 15–17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, например настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Однако у девушек снижается смелость, что создает определённые трудности в физическом воспитании.

В старшем школьном возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей.

2.2. Специфика физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня общеобразовательных учреждений

Гимнастика до учебных занятий, с которой должен начинаться учебный день, является составной частью физкультурно-оздоровительной работы школы. Её цель – оптимизировать уровень возбудимости и функциональной подвижности центральной нервной системы, воздействовать на все органы и системы организма, благодаря чему

ускоряется «вхождение» организма школьников в работу. Наряду с этим гимнастика до занятий способствует организованному началу учебного дня и содействует воспитанию у учащихся привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, формированию навыков правильного их выполнения.

Гимнастика до учебных занятий представляет собой ежедневное проведение перед первым уроком комплекса из 5–8 общеразвивающих упражнений. Продолжительность выполнения комплекса гимнастики до занятий 6–8 минут.

Чтобы упражнения, составляющие комплексы утренней гимнастики, соответствовали возрастным возможностям учащихся, как физическим, так и умственным, их подбор должен проводиться с учётом усвоения детьми основных двигательных действий, предусмотренных программой по физической культуре.

При подборе упражнений важно учитывать, что подобранные упражнения должны отвечать основному назначению гимнастики до учебных занятий; оказывать воздействие на все группы мышц занимающихся; быть доступными, т. е. соответствующими возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся.

Определяя очередность упражнений в комплексе, рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Перед выполнением первого упражнения учащиеся должны принять и в течение 5–6 с сохранять положение правильной осанки. Первым в комплексе должно быть упражнение, при выполнении которого также следует уделять внимание сохранению правильной осанки. Это позволит создать установку на сохранение правильной осанки при выполнении следующих упражнений.

2. Далее следуют 1–2 упражнения, вовлекающие в работу большие группы мышц. Они содействуют улучшению ритмичности и глубины дыхания, умеренно активизируют деятельность всех органов и систем, что

очень важно для подготовки организма к выполнению наиболее интенсивных упражнений комплекса.

3. Следующими в комплексе должны быть 2-3 упражнения, последовательно вовлекающие в работу основные группы мышц рук, туловища и ног.

4. Затем выполняются 1-2 наиболее интенсивных упражнения для всех частей тела, заметно активизирующие деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

5. После этого следует упражнение в ходьбе на месте, направленное на восстановление нормального ритмичного дыхания. Внимание учащихся вновь акцентируется на сохранении правильной осанки.

6. В конце комплекса гимнастики следует упражнение на координацию движений, требующее сосредоточения внимания и самоконтроля за правильностью выполнения движений.

Смену комплексов можно проводить раз в две-три недели или последовательно заменять по одному упражнению в неделю. На весь учебный год потребуется семь-восемь комплексов утренней гимнастики до учебных занятий.

Вынужденная статическая поза во время уроков ведёт к утомлению мышц, вследствие чего у школьников появляются признаки двигательного беспокойства, нарушается правильное положение тела за партой, что приводит к нарушению осанки. Появляется тенденция к сутулости, искривлению и нарушению подвижности позвоночного столба.

Ограничение амплитуды движений на уроках приводит к ухудшению подвижности плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, ограничивается подвижность грудной клетки, что в свою очередь изменяет частоту и глубину дыхательных движений. Вследствие этого нарушается поступление кислорода к органам, прежде всего в головной мозг, что приводит к преждевременному утомлению.

Физкультурные минуты – это активный отдых, который проводится

на общеобразовательных уроках для того, чтобы уменьшить утомление учащихся, снять отрицательные явления статической нагрузки, активизировать внимание учащихся и повысить способность к восприятию учебного материала.

Исследования специалистов указывают на необходимость проведения физкультурных минут на каждом уроке. Для младших школьников наиболее целесообразно их проведение между 15-й и 20-й, а с учащимися 5–9 классов – между 20-й и 25-й минутами. При организации этого вида активного отдыха в указанные промежутки времени отмечается благоприятная динамика умственной работоспособности в течение урока, учебного и продленного дня. Во время контрольных работ, сочинений и т. п. физкультурную минуту можно не проводить.

Комплексы упражнений, подобранные для этой цели, должны включать двигательные действия, отличающиеся по своей структуре от положения тела и движений, выполняемых при учебной работе, что усиливает двигательную активность организма и вовлекает в работу группы мышц, несущих статическую нагрузку. В комплексы физкультурных минут могут включаться 4–5 упражнений. Продолжительность выполнения комплекса физкультминутки 1,5–2 минуты.

При составлении комплексов физкультурных минут значение придается последовательности выполнения упражнений. Рекомендуется следующий порядок выполнения:

- упражнение в потягивании (выпрямляет позвоночник и растягивает мышцы, находящиеся при сохранении рабочей позы в статическом состоянии, способствует вентиляции легких и ликвидации застойных явлений);

- упражнение, вовлекающее в работу в различных сочетаниях группы мышц верхнего плечевого пояса (особое внимание уделяется упражнениям на осанку);

- упражнение для мышц туловища и ног (повороты, полунаклоны,

полувыпады, полуприседания и др.) в сочетании с простейшими движениями рук;

- упражнение на растягивание и расслабление мышц, несущих основную нагрузку в процессе учебной деятельности;

- упражнение на внимание (асимметричные движения рук, выполнение по словесному описанию и т. п.).

По окончании выполнения упражнений рекомендуется принять положение правильной осанки и удерживать его в течение 5–6 секунд. Это позволит создать установку на сохранение правильной осанки в процессе учебных занятий.

Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых (подвижных) переменах проводятся в качестве активного отдыха с целью снижения утомления, возникшего в результате учебной деятельности, и повышения умственной работоспособности.

Они содействуют формированию положительного отношения к организованной коллективной деятельности, повышению объёма умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. **Этот вид активного отдыха проводится на большой или динамической перемене.**

Для успешного проведения физических упражнений и игр необходимо учитывать возрастные особенности детей и подростков. Так, для учащихся 1–2 классов используются групповые и простейшие командные подвижные игры. В 3–4 классах проводятся командные игры и эстафеты, эффективными являются сюжетные игры. Важно помнить, что младшие школьники охотнее принимают участие в играх с небольшим количеством участников.

Спортивный час – это ежедневные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся в режиме учебного дня. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Спортивный час является одной из форм физического воспитания, в процессе которого решаются следующие задачи: целенаправленное развитие физических качеств; совершенствование двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры; подготовка к сдаче нормативов; воспитание навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Схема руководства спортивным часом определена Положением о физическом воспитании в общеобразовательной школе, согласно которому его проведение возложено на воспитателей группы продленного дня. Учителя физической культуры оказывают методическую помощь педагогом в подготовке и проведении занятий.

Содержание спортивного часа должно быть взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. С этой целью во время проведения спортивного часа в игровой и соревновательной форме выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры при прохождении соответствующего раздела программы.

Таким образом, на спортивном часе совершенствуются изученные навыки. Учитывая, что наибольшим интересом у детей и подростков пользуются подвижные и спортивные игры, легкоатлетические и отдельные гимнастические упражнения, а также катание на лыжах и коньках, в содержание спортивного часа должны включаться в основном упражнения из этих разделов учебной программы.

С целью увеличения двигательного опыта и поддержания устойчивого интереса школьников к занятиям, а также с учётом погодных условий и времени года в содержание спортивного часа рекомендуется включать такие спортивные упражнения, как катание на коньках, на самокатах, элементы спортивных игр – хоккея, футбола, бадминтона, а также народные игры и др.

В содержание спортивного часа включаются организованные игры и упражнения и самостоятельные игры и развлечения. Соотношение организованной и самостоятельной частей не является строго регламентированным и варьируется в зависимости от возраста учащихся,

содержания, условий проведения и задач спортивного часа.

Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35–50 % времени занятий. В связи с возросшей самостоятельностью и двигательным опытом для учащихся 5–9 классов отводится до 70 % времени.

Для непосредственной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе создается коллектив физической культуры, который действует согласно Положению. При наличии хорошей материальной базы для занятий учащихся физическими упражнениями, разнообразного и в достаточном количестве оборудования и инвентаря, а также высоких достижений школы в физическом воспитании и спортивной подготовке учеников, коллектив физической культуры может быть преобразован в спортивный клуб школы.

2.3. Организация внеурочных форм занятий физической культурой с учащимися общеобразовательных учреждений

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений РФ организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений РФ в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное.

Основные задачи внеурочных занятий физической культурой со школьниками:

- представление учащимся свободного выбора вида физических упражнений;

- углубление знаний и закрепление умений, приобретенных на уроках физической культуры;
- содействие развитию физических и психических качеств детей;
- стимулирование умственной и физической активности учащихся;
- приобщение учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями;

К внеурочным формам занятий физическими упражнения с учащимися разного возраста относятся: кружки физической культуры (для младших школьников); группы общей физической подготовки (ОФП); секции по видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, бадминтон, баскетбол, волейбол, настольный теннис, мини-футбол, борьба, флорбол, лыжные гонки) и др.

При наличии соответствующих условий учителя могут организовать занятия и по другим видам спорта, включая национальные. Содержание занятий во внеурочных формах физического воспитания определяется с учётом пола, возраста и интересов обучающихся.

Занятия физической культурой во внеурочное и каникулярное время по предмету «Физическая культура» призваны способствовать формированию у детей школьного возраста здорового стиля жизни, укреплению здоровья, сохранению и повышению работоспособности, организации активного отдыха, развитию двигательных умений и навыков, физических качеств и способностей.

В общеобразовательных школах необходима организация проведения спортивно-массовых мероприятий: школьных спартакиад; дней здоровья и спорта; внутришкольных командных лично-командных соревнований по отдельным (базовым) видам спорта (легкой атлетике, спортивным играм, лыжным гонкам и др.); туристских походов и слетов; физкультурных викторин; спортивных конкурсов; комплексных эстафет «Весёлые старты», включающих виды двигательной активности и элементы видов спорта в соответствии с примерными программами по физической

культуре начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования и др.

Основными задачами спортивно-массовых мероприятий являются:

- определение команд, сформированных из обучающихся одного класса, добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии и показавших высокий уровень знаний в области олимпийского движения;

- определение уровня двигательной активности обучающихся, степени их вовлеченности в занятия физической культурой и спортом, наличие установок и навыков здорового образа жизни;

- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;

- привлечение обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом и на этой основе выявление детей, имеющих способности к занятиям определенными видами спорта;

- подведение итогов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Продолжительность спортивно-массовых мероприятий, как правило, для учащихся 1–4 классов составляет 3 ч, для 5–9 классов – 4 ч, для 10–11 классов – 5 ч.

К внеурочным мероприятиям по физической культуре предъявляется ряд требований:

1. Мероприятия проводят прежде всего по тем видам упражнений, которые входят в государственные программы по физическому воспитанию (физической культуре) для общеобразовательных учреждений, а также по наиболее массовым видам спорта.

2. Каждое мероприятие следует рассматривать как итог учебно-педагогического процесса. Оно должно завершать физкультурно-спортивную

деятельность на уроках физической культуры или в спортивных секциях. Программа и сроки проведения соревнований должны соответствовать последовательности прохождения разделов образовательной (учебной) программы по физическому воспитанию в каждой учебной четверти или в спортивных секциях.

3. Мероприятия следует назначать на такие сроки, чтобы учащиеся имели возможность подготовиться к ним. Проведение внеплановых соревнований без предварительной подготовки недопустимо.

4. Участвовать в спортивно-массовых мероприятиях могут ученики основной медицинской группы, прошедшие осмотр у врача и получившие от него разрешение. Ученики подготовительной медицинской группы могут участвовать в соревнованиях, но только в тех видах спорта, к которым не имеют противопоказаний. Недопустимо участие в соревнованиях учеников, недостаточно к ним подготовленных, и особенно после болезни.

Конкретные сроки проведения внеурочных мероприятий определяются каждым общеобразовательным учреждением самостоятельно в зависимости от климатических условий, состояния спортивной базы, установившихся традиций и др. Календарь внеурочных мероприятий должен быть утвержден в начале учебного года, а Положение о спортивно-массовых мероприятии доведено до учащихся не позднее чем за месяц до его проведения.

Внеурочные формы занятий физической культурой способствуют более успешному решению общих задач физического воспитания:

1. Формированию массового интереса и привычки к физкультурно-оздоровительной и спортивной работе.

2. Привлечению всех без исключения школьников к систематическим занятиям физической культурой, спортом, туризмом.

3. Расширению знаний, двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры, подготовка школьников к сдаче нормативных требований школьной программы по физической культуре.

4. Достижению спортивных результатов учащимися на основе Единой спортивной классификации.

5. Пропаганде физической культуры и спорта среди учащихся школы, родителей учеников и населения микрорайона, в котором расположена школа.

6. Помощи микрорайону школы в организации досуга учащихся в свободное от учебы время.

7. Участию родителей учеников и всего педагогического коллектива школы в физическом воспитании учащихся.

Внеурочные формы занятий физической культурой школьников имеют свои специфические особенности, которые надо учитывать при организации работы с учащимися общеобразовательных школ.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Каковы возрастные особенности детей школьного возраста?
2. Каковы особенности проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня общеобразовательной школы?
3. Каковы основные задачи проведения спортивно-массовых мероприятий в школе?
4. Назовите, что относится к внеурочным формам занятий физической культурой со школьниками.
5. Какова организация внеурочных форм занятий физической культурой с детьми школьного возраста?

ГЛАВА 3. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖЬЮ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

3.1. Возрастные особенности лиц юношеского возраста

Юношеский (молодой) возраст – это возраст возмужания, когда приближаются к достаточно высоким показателям функциональные возможности организма. Человек должен быть физически подготовленным к решению основных социально-бытовых задач. Главная отличительная черта этого периода – повышенная эмоциональность и как следствие, более низкая психофизиологическая устойчивость по сравнению с более зрелыми людьми **(до 20 лет у девушек, у юношей до 21 года)**.

В этом возрасте имеют место значительные биологические и психологические изменения индивида. Прежде всего происходит окостенение фаланг пальцев ног, а несколько позже – фаланг пальцев рук.

Начинают падать темпы роста длины тела, а его пропорции приближаются к пропорциям взрослых. В этом возрастном периоде в основном заканчивается рост в длину, стабилизируется наступившая половая зрелость, энергетические затраты на единицу массы тела приближаются к таковым, как у взрослых.

Без специальной тренировки способность к овладению сложной координацией движений развивается до 14 лет, максимальный рост силы – до 15 лет, быстрота движений – до 15 лет, уровень скоростно-силовых качеств и функциональные возможности организма повышаются в основном до 16–17 лет.

Вместе с тем окончательное биологическое формирование организма в 17–20 лет ещё не закончено и знание его особенностей в этот период необходимо для разработки методов целенаправленного воздействия на

достижение гармоничности физического развития, сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Вместе с тем обладая всеми правами взрослого человека, юноши и девушки часто не могут найти себя во взрослой жизни, что порождает особый внутренний кризис – кризис сознания. Он похож на подростковый, но имеет свои качественные особенности.

Основная причина его в том, что юноши не могут сразу добиться больших успехов, например, в профессиональной деятельности, в отношениях с людьми и т. д. Освоение профессии требует каждодневного труда, умения правильно распределять и расходовать свой большой запас жизненных сил, однако в силу недостаточной эмоциональной устойчивости молодых людей (это основная психофизиологическая особенность возраста), им трудно смириться с этим обстоятельством.

Юношеский возраст связан с формированием активной жизненной позиции, самоопределением, осознанием собственной значимости, формированием убеждений и ценностей. Юношество связано с определением своего места в жизни и внутренней позиции, формированием мировоззрения, моральным сознанием и самосознанием. Акцент ставится на новом типе ведущей деятельности – учебно-профессиональной.

Проблема здоровьесбережения студенческой молодёжи является ключевой, так как здоровье является основным ресурсом для повседневной жизни, основополагающей и движущей силой существования человека. На сегодняшний день ряд специалистов констатирует, что уровень здоровья современной молодёжи неуклонно падает.

Наравне с многочисленными причинами ухудшения здоровья (ухудшение экологической обстановки в мире, рост числа наследственных заболеваний и др.), главной все-таки признается игнорирование молодыми людьми основных компонентов здорового образа: наличие вредных привычек, недостаточная двигательная активность, несбалансированное питание, отсутствие необходимых гигиенических навыков и несоблюдение

научных основ труда и отдыха.

При этом биологический возраст, соответствующий паспортному, регистрируется только у 17 % студентов. По данным медицинских учреждений, в настоящее время практически здоровыми могут считаться не больше 15 % студенческой молодёжи. Более половины студентов имеет отклонения в состоянии здоровья.

Эти нарушения наблюдаются на уровне функциональных систем, дефектов опорно-двигательного аппарата, заболеваний нервной системы, пищеварительного тракта и др. Многие студенты страдают серьезными хроническими заболеваниями, которые затрудняют процесс адаптации к физическим и умственным нагрузкам, препятствуют запоминанию лекционного материала и эффективной учебе в вузе

Выявлено, что рост заболеваемости студентов происходит на фоне заметного снижения общего уровня физического развития, что снижает продуктивность учебного процесса, а в дальнейшем, ограничивает их производственную и общественно-политическую деятельность. У студентов адаптация к новым социальным условиям вызывает активную мобилизацию, а затем истощение физических резервов организма, особенно в первые годы обучения.

Во время обучения в вузе студенты подвергаются воздействию ряда как неспецифических (климатогеографических, экологических), так и специфических (возрастных, физиологических и психологических) воздействий, эмоциональных перегрузок, малоподвижного образа жизни) факторов. Адаптация к комплексу новых факторов сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма.

Постоянное умственное, физическое и психоэмоциональное напряжение, а также нарушение режима труда, питания, наличие вредных привычек часто приводят к срыву процесса адаптации и развитию целого ряда заболеваний у студентов. Период острой адаптации, согласно мнению

многих исследователей, приходится на адаптацию к учебе на 1–2 курсах в учебном заведении. Его продолжительность определяется индивидуальными особенностями студентов, включающими способности, психические установки, мотивации, материальную обеспеченность, и конечно, здоровье.

Высокие показатели заболеваемости и общей непосещаемости студентами учебных занятий говорят о необходимости формирования здоровьесберегающей среды в учебных заведениях начального, среднего и высшего профессионального образования и активного вовлечения студентов в двигательную деятельность.

3.2. Методические основы физического воспитания учащейся молодежи

Современный социум требует от выпускников учебных заведений высокой готовности вступить в активную общественно-полезную деятельность полноценной личностью с высокими резервами здоровья и устойчивости к стресс-факторам. Поэтому задача учебных заведений состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье студентов на период обучения, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной жизни, не достижимой без достаточного уровня здоровья.

Восполнить этот дефицит могут только регулярные занятия физическими упражнениями. Научно обосновано, что физически тренированные люди реже болеют, у них легче и быстрее протекают заболевания, с меньшим числом осложнений и дней. Отмечены снижение сердечно-сосудистых заболеваний, инвалидности и смертности от них; повышенная устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям, гипоксии, переутомлению. Поэтому общая заболеваемость и потеря трудоспособности у регулярно занимающихся физическими упражнениями в 2–3 раза меньше, чем у не занимающихся. Эта категория населения

значительно реже обращается за медицинской помощью.

Оздоровительный эффект физических упражнений основан на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, функционированием внутренних органов. При регулярном и систематическом выполнении упражнений оптимизируется регуляция всех систем и органов организма человека. Улучшается обмен веществ, наблюдается экономизация деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой, энергетической, теплообменной и других функций.

Умеренные нагрузки вызывают меньшее напряжение функциональных систем. В свою очередь, при больших нагрузках тренированный организм способен к более эффективной мобилизации своих резервных возможностей, уменьшению энергетической стоимости выполненной работы и более быстрому восстановлению. Весьма значимы психологическая разгрузка и зарядка, которые дают занятия оздоровительными физическими упражнениями. В результате оздоровительных мероприятий повышается иммунная функция организма, пролонгируется активное состояние, улучшается физическая и умственная работоспособность.

Недостаток двигательной активности (гипокинезия) вызывает ухудшение деятельности функций организма, снижает его сопротивляемость болезням и утомлению, увеличивает опасность воздействия факторов риска современной жизни, ухудшает физическое и психическое состояние человека.

В условиях современной гиподинамии значительно возрастает роль различных форм и видов оздоровительно-рекреативной физической культуры. Соответствующим образом организованные занятия физической культурой способствуют изменению целого ряда показателей физического развития, функционального состояния и психофизиологических возможностей человеческого организма. В определенной степени в процессе физкультурно-оздоровительных занятий происходит формирование личностных качеств и психофизической готовности будущего выпускника к

профессиональной деятельности.

На основании обобщения теоретико-методических постулатов оздоровления и анализа результатов их внедрения в практику можно выделить главные **методические принципы занятий оздоровительными упражнениями**: постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок; разнообразие применяемых средств; систематичность занятий; дозирование по относительным значениям мощности физических нагрузок; дозирование по частоте сердечных сокращений; дозирование в соответствии с энергетическими затратами; дозирование по числу повторений физических упражнений.

Учебные заведения при организации деятельности должны опираться на следующие **принципы здоровьесбережения студенческой молодёжи**: не нанесение вреда; триединое представление о здоровье; непрерывность и преемственность; комплексный подход; формирование ответственности за своё здоровье; активность и сознательность личности; отсроченный результат; контроль за результатом.

При отборе наиболее эффективных физкультурно-оздоровительных методик для студентов следует опираться на следующие **критерии**: доступность, соответствие половозрастным возможностям, целесообразность, адекватность, оздоровительная направленность, комплексность воздействия, всесторонность, наибольшая результативность занятия.

К физкультурно-оздоровительным методикам можно отнести: оздоровительные методики дыхательных упражнений; разновидности аэробики (гимнастико-атлетическая; танцевальная; направление «восток-запад», аквааэробика); пилатес; изотон; калланетик; стретчинг; фитнес; бодибилдинг; йога; психогимнастика; цигун и др.

В процессе занятий физической культурой необходимо учитывать организационно-методические **принципы реализации физического воспитания здоровьесформирующей направленности**: гармоничности

развития личности обучающегося; накопления потенциала социальной активности и толерантности; свободы выбора; активного здоровьесформирования.

В процессе занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой студенты осваивают основы теоретических знаний в области физкультурно-оздоровительных методик: у них формируются методические умения выполнения основных физических упражнений, используемых в различных видах физкультурно-оздоровительных технологий и практические навыки оценивания своего физического, психического и функционального состояния; развивается самостоятельность и творчество в процессе занятий физической культурой, что в целом способствует формированию здорового стиля жизни у студенческой молодёжи.

Отличительной особенностью таких занятий должно являться постоянное пребывание занимающихся в оздоровительно-тренирующем пространстве, позволяющем развивать навыки физкультурно-оздоровительной направленности, формировать мотивацию на здоровый образ жизни как необходимое условие профессионального, оздоровительного и личностного совершенствования, что в целом способствует здоровьесбережению современной молодёжи. Двигательная деятельность, особенно организованная в форме занятий физической культурой и спортом, оказывает существенное влияние на процесс физического и психического развития юношей и девушек.

3.3. Особенности организации занятий физической культурой студентов в учебных заведениях

Физическая культура студентов средних специальных и высших учебных заведений, являясь частью гуманитарного образования, выступает в

качестве комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов общей и профессионально-прикладной физической подготовки на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетентности.

Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования студентов, является характеристикой её общей и профессиональной культуры.

Направленность и особенности содержания физической культуры в средних и высших учебных заведениях обусловлены выполнением ряда общекультурных и специфических функций, реализуемых с учётом специфических требований избранной профессии:

- биокомпенсаторной, связанной с созданием оптимальных условий, обеспечивающих достаточную двигательную активность студентов в профилактике заболеваний;
- преобразовательно-созидательной, связанной с оптимизацией физического развития студенческой молодёжи, совершенствованием личности, укреплением её здоровья и подготовкой к профессиональной деятельности;
- интегративно-организационной, объединяющей студентов в клубы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;
- информационно-гедонистической (получение удовольствия от информации), обеспечивающей освоение знаний, накопленных в сфере физической культуры;
- проективно-творческой, стимулирующей творческие способности студентов в самосовершенствовании;
- проективно-прогностической, обеспечивающей реализацию сформированного потенциала физической культуры в последующей профессиональной деятельности;
- ценностно-ориентационной, связанной с формированием

профессионально-ценностных ориентации студентов;

- коммуникативно-регулятивной, определяющей особенности взаимодействия студентов в физкультурно-спортивной деятельности;

- социализации, в процессе которой происходит включение студентов в систему общественных отношений.

Одной из важнейших задач в преподавании учебной дисциплины «Физическая культура» является внедрение в молодёжную среду ценностей физического воспитания, которое рассматривается как базовый фактор общекультурного образования, способствующий общему и профессиональному развитию личности.

Физическая культура и спорт воспитывают у студентов потребность в организации здорового стиля жизни, что тесно связано с воспитанием их ценностного отношения к дисциплине путём развития клубной деятельности, объединяющей студентов по интересам, способствуя активизации их творческой деятельности в овладении навыками продуктивной самостоятельной работы

Целью физкультурного образования студентов средних и высших учебных заведений является формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста.

Данная цель, выполняя стимулирующую роль, осуществляет программирующую функцию и определяет интегративную специфику педагогической деятельности при решении следующих воспитательных, образовательных и оздоровительных **задач**:

- понимание роли физической культуры в развитии личности в подготовке её к профессиональной деятельности;

- освоение научно-практических основ физической культуры и здорового стиля жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей;
- обеспечение профессионально-прикладной физической подготовленности студентов к будущей профессии;
- приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессионально значимых целей.

Теоретический материал по физической культуре носит опережающий характер по отношению к другим формам занятий и формирует мировоззренческую систему научно-практических и специальных знаний, обеспечивающую понимание природных, социальных и социокультурных процессов функционирования физической культуры общества и личности.

Содержание теоретического раздела программы включает следующие пункты:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; физическая культура и спорт, как социальные феномены общества; физическая культура личности;
- социально-биологические основы физической культуры; основы здорового стиля жизни студента; использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- общая и специальная подготовка в системе физического воспитания; индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего здоровья.

Практический раздел программы физического воспитания студентов отражает содержание примерной учебной программы по физической культуре и представлен в двух формах занятий: во-первых, обязательных урочных (методико-практических) занятий, направленных на

освоение знаний, методов, обеспечивающих достижение практических результатов по физической культуре; во-вторых, учебно-тренировочных занятий, направленных на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности студентов, а также формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности.

Учебные (академические) занятия являются основной формой физического воспитания, включая: теоретические, практические и контрольные; элективные практические занятия (по выбору) и факультативные; индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации); самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

В методико-практической подготовке студентов могут быть использованы ролевые, имитационные игры, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения.

Индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации) проводятся для студентов, желающих углубить свои знания по данной учебной дисциплине. Они обеспечивают освоение методов и способов физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненно важных целей личности.

Данный раздел раскрывает содержание частных методик тренировки с использованием ходьбы, бега, ходьбы на лыжах, плавания, атлетической, ритмической гимнастики и кондиционной тренировки, оздоровительной аэробики, дыхательной гимнастики К. Бутейко и А. Стрельниковой, оздоровительных систем ушу, хатха йога, цигун, су джок терапия и др.

Занятия предусматривают освоение методики оценки физической подготовленности, оценку телосложения и конституции человека, определение аэробных и анаэробных возможностей студентов, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оценки количества (качества) здоровья.

В части профессионально-прикладной физической подготовки предусмотрено освоение методики составления комплексов утренней зарядки, производственной гимнастики, индивидуальных тренировочных программ.

Физическое воспитание юношей и девушек должно носить четкую половую дифференциацию, обусловленную биологическими и социальными их различиями. Поэтому вряд ли целесообразно рекомендовать девушкам те виды физических упражнений, которые в той или иной степени могут неблагоприятно сказаться на их детородной функции.

Сюда прежде всего следует отнести чисто силовые упражнения, отрицательный эффект которых для женского организма очевиден: повышение в организме гормонов – андрогенов и кортикостероидов, рост внутрибрюшного давления, снижение эластичности мягких тканей. Не могут быть рекомендованы девушкам и упражнения, сопровождающиеся резкими сотрясениями (например, соскоки с гимнастических снарядов, прыжки с шестом в легкой атлетике и др.), ударами (бокс, футбол), бросками (все виды спортивной борьбы) и пр.

Учебно-тренировочные занятия связаны с приобретением необходимого опыта творческой практической деятельности, развитием самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения гармонии физического развития, повышения уровня функциональных и двигательных возможностей, направленного формирования свойств личности.

Они носят преимущественно тренировочную (профессионально-прикладную) направленность по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей и качеств, а также их сочетаний с учётом требований будущей профессиональной деятельности.

Одновременно совершенствуются техника двигательных действий и тактика соревновательной деятельности, формируются навыки по их использованию в различных условиях.

Совокупность используемых в учебном процессе физических упражнений профессионально-прикладной физической подготовки, с учётом требований рассмотренных принципов, классифицируют по следующим группам:

- упражнения, развивающие сердечно-сосудистую, дыхательную системы, вестибулярный аппарат; упражнения, развивающие физические способности и качества студентов (координационные, силовые, скоростные, выносливость, гибкость, волевые качества, внимание и т. д.);

- упражнения, формирующие прикладные двигательные навыки (переноска грузов, лазанье, преодоление препятствий, работа на высоте и т. д.);

- упражнения, имеющие эффект неспецифического воздействия (недостаток кислорода, резкие перепады температуры и атмосферного давления).

Внеучебные (самостоятельные) занятия организуются в форме: выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня; занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам; самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом; спортивно-массовых мероприятий.

Выделяют гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления деятельности при организации самостоятельных занятий.

Занятия спортом в элективном курсе физического воспитания предусматривают самостоятельный выбор вида спорта или системы физических упражнений (например, атлетической гимнастики, восточных единоборств, шейпинга и т.д.) из числа культивируемых кафедрой

физического воспитания среднего специального или высшего учебного заведения.

Эти занятия проходят в спортивных секциях в свободное время и направлены, во-первых, на укрепление здоровья и коррекцию телосложения, повышение функциональных возможностей организма студентов; во-вторых, на психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности; в-третьих, на достижение наивысших спортивных результатов.

Учебно-воспитательный процесс отражает, таким образом, взаимосвязь учебных и внеучебных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, с тенденцией к возрастанию роли и значимости сферы студенческого спорта (развитие системы спортивных секций, клубов, объединений по интересам). Ориентация студентов к постепенному переходу от обязательных регламентированных занятий по физической культуре к индивидуальным самостоятельным занятиям является одной из важных задач всего учебного процесса по этой дисциплине.

Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность как высшее проявление сознательной активности студентов является критерием, позволяющим оценить качественную сторону образовательного процесса в решении практических задач физкультурного образования студенческой молодёжи.

Занятия физической культурой могут осуществляться как в организованных формах (занятия в спортивных секциях; тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных клубах), **так и самостоятельных формах** (гигиеническая гимнастика, пешие и лыжные прогулки, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, туризм). Использование различных видов двигательной деятельности можно рассматривать также как физическую рекреацию в целях физического развития и укрепления здоровья молодёжи. К задачам физической рекреации можно отнести: активный отдых, перемена вида и характера деятельности, формирование фигуры и регулирование веса и др.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Каковы возрастные особенности юношеского возраста?
2. Какова направленность и особенности содержания физической культуры в ссузах и вузах?
3. Дайте характеристику основным формам физической культуры молодёжи.
4. Каковы научно-практические основы физического воспитания учащейся молодёжи?
5. Каковы методические особенности занятий физическим воспитанием студентов учебных заведений?

ГЛАВА 4. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ТРУДЯЩЕГОСЯ НАСЕЛЕНИЯ

4.1. Физическая культура на производстве

В соответствии с решаемыми задачами конкретная направленность физической культуры зависит от многих факторов, в первую очередь от характера и условий труда людей, от их индивидуальных возможностей, интересов, пола, возраста, состояния здоровья, физической подготовленности, места и условий жительства.

Она зависит также от материально-технических возможностей, которыми располагает предприятие, организация, компания, от умения руководителей предприятий и специалистов физической культуры и спорта прививать трудящимся интерес к занятиям физической культурой и постоянно его поддерживать.

Для целенаправленного применения физической культуры и спорта на производстве и вне его следует учитывать всю совокупность путей их использования. С этой целью выделяют следующие основные направления:

1. Использование средств физической культуры и спорта в режиме рабочего дня и вне его с целью повышения работоспособности и производительности труда. Это занятия профилированными упражнениями, видами спорта перед началом работы, обеденный перерыв и после рабочего дня, занятия производственной гимнастикой, массаж, аутогенная тренировка, водные процедуры и т.д.

2. Профессионально-прикладное направление. Применение средств физической культуры и спорта для общей и специальной трудовой

физической подготовки, для поддержания её на оптимальном уровне в процессе многолетней производственной деятельности, а также эффективное противодействие вредным условиям труда в некоторых видах производства.

3. Преимущественно бытовое физкультурно-гигиеническое направление. Применение средств физической культуры и спорта для восстановления и поддержания на высоком уровне работоспособности, укрепления здоровья в домашних условиях, соблюдение гигиенически оправданного режима жизни и т. п.

4. Общеподготовительное направление. Применение средств физической культуры и спорта с целью рациональной общей физической подготовки трудящихся в форме систематических и целенаправленных занятий в группах здоровья, оздоровительного плавания и т. д.).

5. Спортивное направление. Специализированные занятия спортом в спортивных секциях и самостоятельно.

6. Массовое физкультурно-оздоровительное направление. Применение средств физической культуры и спорта для коллективного организованного досуга, активного отдыха в отпускной период, выходные дни, участие в массовых спортивных праздниках, соревнованиях и т. д.

7. Лечебно-физкультурное, реабилитационное направление. Применение средств лечебной физической культуры в системе мер по восстановлению здоровья, утраченного полностью или частично в результате заболеваний, травм либо действия отрицательных производственных факторов.

Физическая культура на производстве непосредственно направлена не только на укрепление здоровья работающих, повышение физической подготовленности у работников к выполнению данной работы, но и на её проявление в процессе труда, в течение всего рабочего дня без ущерба для здоровья.

Для наилучшего решения стоящих перед специалистами по физической культуре и спорту задач, в первую очередь сохранения высокой трудовой

активности трудящихся на многие годы, необходимо иметь представление о **физически и гигиенически обоснованных методах повышения работоспособности и оздоровления условий труда, применяемых в условиях производства.**

Их условно можно подразделить на пассивные и активные.

К пассивным методам относятся оздоровление условий внешней среды (метеорологические условия, шум, вибрация, освещение, запыленность, наличие газообразных примесей в воздухе и т. д.); **оздоровительные воздействия на организм работающих** (душ, водные процедуры, музыка, аэризация, ультрафиолетовые облучения, окраска помещений, специальное питание). Эти средства непосредственно не вносят изменения в трудовой процесс, однако их воздействие, близкое к оптимальному, создает нормальные условия для проявления высокой работоспособности и тем самым способствует повышению производительности труда.

К активным средствам, т.е. к средствам, непосредственно воздействующим на работающих и на трудовой процесс, относят такие, как разделение, кооперация и ритмизация труда, рационализация рабочих движений и действий, режим труда и отдыха и др. Суммарный результат всего комплекса оздоровительных средств выражается в повышении производительности труда и культуры производства, улучшении качества продукции, снижении травматизма, профессиональных заболеваний и улучшении здоровья трудящихся.

При применении средств физической культуры необходимо применять **основные группы мероприятий с трудящимися по трем направлениям.**

Первая группа – физическая культура в режиме труда (рабочего дня): внедрение всех видов производственной гимнастики; организация работы по обучению и переподготовке общественных инструкторов производственной гимнастики; внедрение на предприятиях новых форм массовой физической культуры, кабинетов здоровья, психологической

разгрузки, восстановительных центров, оснащенных тренажерами; дополнительное внедрение форм основного двигательного режима в комнатах отдыха, психологической разгрузки совместно с гидропроцедурами, физиотерапией и другими мероприятиями.

Вторая группа – физкультурно-оздоровительные занятия вне рамок рабочего времени. Здесь необходимо: создание секций, групп, команд для регулярных занятий; внедрение новых форм физкультурно-оздоровительных занятий (клубов любителей бега, групп женской гимнастики, закаливания и атлетической гимнастики и др.); организация консультативного пункта для занимающихся самостоятельно; организация занятий с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Третья группа – физкультурно-оздоровительные занятия во время отдыха трудящихся на загородных базах, в оздоровительных лагерях, турбазах, санаториях, профилакториях, домах отдыха. Здесь важно: создание необходимых условий для организованного основного отдыха, для занятий физической культурой в оздоровительных целях; проведение ряда мероприятий по гигиеническому обучению и воспитанию трудящихся и членов их семей во время отдыха; реконструирование, модернизация и расширение спортивных сооружений, строительство и оборудование дорожек здоровья, терренкуров и т.д.

4.2. Физическая культура непосредственно в рамках трудового процесса

На производстве непосредственно в рамках трудового процесса физическую культуру применяют в первую очередь для оптимизации работоспособности и в целом трудового процесса. Для оптимизации работоспособности и производительности труда используются производственная гимнастика, отдельные упражнения и комплексы

оздоровительно-профилактической гимнастики, ходьба, спортивные игры во время обеденного перерыва и другие средства восстановления работоспособности (массаж, водные процедуры, психорегулирующие занятия).

Особое место в оптимизации режима труда и отдыха принадлежит производственной гимнастике. **При подборе упражнений в комплексы производственной гимнастики** необходимо, в первую очередь, **учитывать** её задачи и формы, характер и гигиенические условия труда, особенности рабочих поз и рабочих движений (их характер, частота, монотонность или разнообразие), нагрузку на анализаторы, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную и другие системы, на внимание и на другие психические процессы и т. д.

Одно из важных правил подбора упражнений в комплексы производственной гимнастики – **правило адекватности (соответствия)** содержания комплексов производственной гимнастики особенностям трудовых действий и фазы динамики работоспособности. С учётом этого составляются комплексы производственной гимнастики. Определенная часть включаемых в них упражнений должна быть аналогичной по темпу и ритму трудовым действиям с тем, чтобы обеспечить «настройку», усвоение темпа и ритма трудовых операций.

Вместе с тем в отдельных формах производственной гимнастики (в физкультурных паузах и физкультминутках) соблюдается **правило контрастности**. В них включаются наряду с другими упражнения, резко отличающиеся по форме и характеру предъявляемых функциональных требований от трудовых действий, и обеспечивающие тем самым эффект «переключение», активного отдыха.

При нормировании объёма и интенсивности упражнений в производственной гимнастике имеет значение **правило «умеренности нагрузки»**. Его смысл состоит в том, что нагрузки, с которыми сопряжена производственная гимнастика, должны вызывать не утомление, а

восстановление, создавать рабочий тонус, бодрое, деятельное настроение (хотя разовая величина физических нагрузок может быть в определенных случаях выше, чем в трудовых операциях).

Цель вводной гимнастики заключается в том, чтобы посредством выполнения определенным образом подобранных гимнастических упражнений в течение 4–5 минут ускорить протекание физиологических процессов и тем самым создать состояние большей готовности к работе, ускорить и оптимизировать проявление работоспособности.

В комплексе вводной гимнастики целесообразно подбирать такие упражнения, которые были бы близки к действиям, выполняемым во время работы. Во вводной гимнастике целесообразно применять упражнения с возрастающим темпом движений – от медленного до умеренного и от умеренного до повышенного. При этом для быстрого усвоения темпа работы желательно упражнения во вводной гимнастике выполнять в более повышенном темпе.

При построении комплексов вводной гимнастики (как и комплексов физкультурной паузы) рекомендуется **учитывать** следующие **стороны трудовой деятельности**: рабочую позу (стоя или сидя), положение туловища (согнутое или прямое, свободное или напряженное); рабочие движения (быстрые или медленные, напряженные или ненапряженные, с большой амплитудой или с малой, симметричные или ассиметричные, однообразные или разнообразные и т. п.); характер трудовой активности (точность движений, повторяемость движений, быстроты реакций, напряженность и концентрацию внимания, нагрузку на органы чувств, психическую и нервно-мышечную нагрузку, монотонность труда, сложность и интенсивность мыслительных процессов); степень и характер утомления по субъективным показателям (рассеянное внимание, ощущение болей в мышцах, головная боль, раздражительность и т. д.); наличие среди занимающихся производственной гимнастикой лиц, имеющих отклонения в здоровье.

Для рационального подбора упражнений необходимо детально изучить

рабочие движения: их форму, число повторений, темп и ритм, характер участия в работе определенных мышечных групп (степень развиваемых ими усилий, взаимодействие друг с другом и т. п.).

При составлении комплексов вводной гимнастики и физкультурной паузы целесообразно учитывать следующие **основные методические правила**: соответствие содержания комплексов задачам конкретной формы производственной гимнастики; разностороннее воздействие комплексов на организм занимающихся; взаимодействие упражнений в комплексе гимнастики; соответствие нагрузки подготовленности занимающихся; необходимость физического совершенствования занимающихся.

Исходя из этих принципов в общем случае **в комплекс вводной гимнастики** следует **включать следующие группы упражнений**: ходьба; упражнения на потягивание с глубоким дыханием; упражнения для мышц туловища и плечевого пояса (наклоны, повороты туловища с большой амплитудой и активными движениями рук); упражнения на растягивание мышц ног, а также упражнения общего воздействия (полушпагаты, приседания, бег на месте, подскоки); упражнения для мышц рук и плечевого пояса (на растягивание и мышечные усилия) для сохранения хорошей осанки; упражнения на точность движений и концентрацию внимания.

Другой **формой производственной гимнастики**, проводимой в первую и вторую половины рабочего дня в течение 5–7 минут является **физкультурная пауза**, в течение которой выполняется комплекс из 6–7 специально подобранных физических упражнений. Физиологическое значение физкультурных пауз состоит в ускорении и углублении отдыха во время регламентированных перерывов, в восстановлении нарушенного динамического стереотипа и в предупреждении возможного его нарушения.

Отсюда следует очень важное положение: назначать перерывы для физкультурных пауз целесообразно в моменты, предшествующие развитию утомления с тем расчётом, чтобы предотвратить возможность снижения

работоспособности и сохранить на всем протяжении рабочего дня высокий уровень производительности труда. Поэтому их надо проводить в моменты появления начальных признаков утомления, которые желательно определять в предварительных исследованиях изменений работоспособности.

Во время физкультурных пауз, т. е. активного отдыха, выполняются те упражнения, которые обеспечивают переключение деятельности на мышечные группы, не участвовавшие (или мало участвовавшие) в основной работе. Эта рекомендация основана на одном из основных естественных законов высокой производительности труда – законе перемены деятельности.

Целесообразно подбирать такие упражнения, которые давали бы сильную тонизирующую нагрузку, способствовали углублению процесса торможения и ускорению восстановительных процессов в соответствующих нервных центрах. При выборе упражнений для комплекса физкультурной паузы необходимо кроме общих теоретических положений учитывать характер труда (рабочая поза, темп и ритм рабочих движений, их интенсивность, степень и характер мышечных усилий), напряжение анализаторов, концентрацию внимания и т. п.

При определении нагрузки производственной гимнастики необходимо найти и соблюдать оптимальное соотношение между рабочей нагрузкой и нагрузкой упражнений. Степень нагрузки упражнений активного отдыха определяют, ориентируясь на нагрузку в процессе трудовой деятельности.

Работающим с незначительной физической нагрузкой обычно предлагают легкие и средние по нагрузке упражнения. Для лиц, работающих со средней физической нагрузкой, подбирают более тяжелые по нагрузке упражнения. При труде, требующем участия всех мышечных групп рук и ног и туловища, рекомендуются упражнения на расслабление работавших мышц, а также упражнения на растягивание мышц и со средней нагрузкой на не работающие мышцы. При напряженной умственной работе, сопровождающейся выраженным нервным возбуждением, нагрузка во время

физкультурной паузы должна быть увеличена, комплекс включает в себя упражнения с повышенной нагрузкой (с элементами статических усилий).

При разработке комплексов упражнений физкультурной паузы в настоящее время пользуются классификацией деления разных профессий на четыре основные группы труда.

В первую группу объединены профессии, связанные с выполнением кратковременных операций. Они требуют небольших физических нагрузок и отличаются монотонностью рабочих действий. При этом виде труда у рабочих на протяжении длительного времени значительно напряжено внимание и зрение. Рабочие длительно находятся в однообразной позе и выполняют мелкие и точные, весьма однообразные движения, главным образом пальцами рук (например, швеи, сборщики мелких механизмов, перфораторщицы, слесари-лекальщики и др.).

Для представителей этой группы труда упражнения физкультурной паузы рекомендуется чередовать следующим образом: упражнения в потягивании; упражнения для мышц туловища, рук и ног (повороты, наклоны в стороны и вперед с движениями рук и ног); те же упражнения, но выполнение их более интенсивное; приседания, прыжки, бег, переходящий в ходьбу; упражнения для туловища, рук и ног; расслабление мышц рук; упражнения на точность и координацию движений. При этом нагрузка увеличивается постепенно, достигая максимума, а затем понижается.

Ко второй группе относятся представители профессий, работа которых отличается умеренными физическими усилиями, значительным напряжением внимания при большом разнообразии трудовых движений (имеются в виду станочники – токари, фрезеровщики, автоматчики, шлифовальщики, текстильщицы и др.).

Для этой группы комплекс составляется из разнообразных динамических упражнений, подбираемых так, чтобы они не явились дополнительной нагрузкой для мышц, которые участвовали в предшествующей производственной деятельности.

Комплекс физкультурной паузы составляется из следующих упражнений: упражнения в потягивании; упражнения для мышц туловища, рук и ног (сокращения и растягивания, сменяющиеся расслаблением); упражнения махового характера для различных мышечных групп; приседания, прыжки, бег, переходящий в ходьбу; маховые движения ногами, позволяющие расслабить мышцы бедра, голени и стопы; упражнения в расслаблении наиболее активно работавших мышечных групп; упражнения на точность и координацию движений.

В третью группу объединяются представители профессий, чей труд отличается большими физическими усилиями динамического и статического характера и выполнением разнообразных рабочих действий, часто в очень быстром темпе.

К ним можно отнести формовщиков, прокатчиков, обрубщиков, строительных рабочих, шахтеров и др. В комплекс для рабочих этой группы труда наряду с упражнениями, направленными на общее разностороннее укрепление организма работающего, включаются упражнения на растягивание и расслабление работавших мышц.

Важно включать в комплекс выполнение динамических упражнений мышечными группами, не участвующими в трудовой деятельности. Необходимо выполнять упражнения медленно, с глубоким дыханием.

Комплекс физкультурной паузы для лиц, выполняющих тяжелую физическую работу, целесообразно составлять из следующих упражнений: упражнения в потягивании с глубоким дыханием, заканчивающееся расслаблением мышц рук и плечевого пояса; упражнения с глубоким дыханием и расслаблением мышц рук; отдых, сидя в удобной позе (или лежа) с расслабленными мышцами всего тела (1–2 мин), затем в этой же позе движения ногами; упражнения, способствующие улучшению осанки, подвижности суставов и растягиванию активно работавших мышечных групп (наклоны, повороты туловища); активные движения руками (вращения, рывки, круговые движения); упражнения для мышц ног, туловища (махи,

выпады, приседания, прыжки, бег на месте); упражнения на совершенствование координации движений и концентрацию внимания.

Для работников умственного труда, особенно лиц пожилого возраста, предлагается специальный комплекс упражнений. Первое упражнение комплекса – это ходьба или легкий бег (бег трусцой); второе – потягивание с глубоким дыханием; третье – полуприседы, приседания с движением рук; четвертое – для мышц туловища; пятое – для рук и плечевого пояса; шестое – бег или прыжки; седьмое – на концентрацию внимания (асимметричные движения руками и ногами).

Физкультминутки, как правило, состоят из двух-трех упражнений. Они способствуют профилактике наступления начальных признаков утомления, появления первых ощущений усталости, они также необходимы людям, работающим в неудобной позе, при выполнении частых и однообразных движений. Физкультминутки выполняются у рабочего места, самостоятельно.

Показано, что частое выполнение физкультминуток даёт возможность длительно в течение рабочего дня проявлять высокую работоспособность без ущерба для здоровья. Их необходимо применять, когда по технологическим условиям производства нельзя делать перерыв на более длительное время для активного отдыха.

В последние годы наряду с физкультминутками стали практиковать по ходу трудового процесса **«микропаузы»** восстановительного и профилактического характера. В них входят чаще всего отдельные, преимущественно локальные движения с элементами мышечных напряжений и расслаблений, «потряхивание» конечностями и смена поз (например, при работах на конвейере, включающих мелкие движения руками и длительную фиксацию рабочей позы), а также кратковременные водные процедуры (умывание, полоскание рук в теплых ванночках).

4.3. Физическая культура вне рамок трудовой деятельности

Средства физической культуры могут применяться как в дорабочее время, так и в обеденный перерыв и в после работы.

Специально направленные комплексы общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, более содержательные, чем вводная гимнастика, включенные за счёт нерабочего времени до начала работы, могут значительно повысить эффективность физической культуры в системе НОТ.

Перед началом трудовой деятельности целесообразно решать задачи быстрого и эффективного «вхождения» в работу, поддержания достигнутого высокого уровня работоспособности на возможно длительное время в течение всей рабочей смены, а также задачи профессионально-прикладной физической подготовки, задачи создания необходимых резервов проявления высокой работоспособности на многие годы, закаливания и укрепления здоровья.

Во время обеденного перерыва, если длительность его продолжительна (до одного часа и более) в оставшееся до начала работы время целесообразно не только пассивно отдохнуть, но и выполнить упражнения с целью активизации отдыха и восстановительных процессов. С этой целью применяют комплекс физических упражнений (5–6 упражнений), который выполняется в медленном темпе в сочетании с глубоким дыханием и с расслаблением крупных мышечных групп.

Выполнять комплекс желательно после спокойного сидения за 5–10 минут до начала работы в течение 3–4 минут. В это время могут выполняться также прогулочная ходьба, непродолжительные игры и легкие спортивные игры, не связанные с большой нагрузкой (например, настольный теннис, бадминтон). В сочетании с широким использованием гигиенических факторов и факторов естественной среды (свежий воздух и т. д.) они играют немаловажную роль в создании оптимальных условий труда, закаливания и

укрепления здоровья.

Для оптимизации работоспособности, эффективного восстановления и корригирования отрицательных факторов производственной среды сразу после окончания работы целесообразно сочетать применение физических упражнений с гигиеническими, физиотерапевтическими, бальнеологическими и другими средствами восстановления и профилактики. К ним можно отнести как массаж, аэрацию, аэрионизацию, душ, обтирания, ультрафиолетовое облучение, функциональную музыку, психорегулирующие занятия, так и более длительные целенаправленные восстановительные и профилактические средства: сауна, парная баня, различные виды гидропроцедур и массажа, длительные психорегулирующие сеансы и терапевтические процедуры и др.

В последнее время все большее значение приобретает **применение средств физической культуры в после рабочего времени** с восстановительной, корригирующей и общеоздоровительной направленностью. В целях содействия восстановлению и профилактики профессиональных заболеваний применяют физические упражнения и специально адаптированные игры, гимнастические и многие другие упражнения.

Как правило, **комплексы** состоят из динамических упражнений с легкой физической нагрузкой, упражнений на расслабление, растягивание мышечных групп. Работникам напряженного умственного труда для снятия нервного напряжения и переключения внимания рекомендуется, помимо комплекса легких упражнений, выполнять умеренную по нагрузке ходьбу и легкие спортивные игры (настольный теннис, бадминтон). Длительность занятия до 40–60 минут.

Для укрепления и восстановления здоровья, физического совершенствования разных возрастных групп населения используются разнообразные **виды физкультурно-оздоровительных занятий с трудящимися:** рекреативно-оздоровительные, профилактико-

оздоровительные, кондиционная тренировка.

Рекреативно-оздоровительные занятия (физкультурно-спортивные развлечения, туристские походы с нефорсированными нагрузками и т. п.) обеспечивают здоровый отдых, способствуют удовлетворению эмоциональных потребностей, связанных с содержательным развлечением. Занятия рекреативного типа принципиально отличаются от спортивной и кондиционной тренировок интенсивностью и объёмом нагрузок, формами организации.

В содержание рекреативно-оздоровительных занятий входят физические упражнения аэробного характера, дополненные анаэробными, выполняемые с относительно низкой интенсивностью в игровой и развлекательной форме в целях отдыха, переключения с одного вида деятельности на другой, развлечения, улучшения здоровья, повышения работоспособности.

Профилактико-оздоровительные занятия направлены прежде всего на профилактику имеющихся хронических заболеваний (предупреждение их обострений), первичную профилактику наиболее распространенных заболеваний.

Выделяют общие и специфические **задачи профилактико-оздоровительных занятий**. Общие задачи: укрепление здоровья; повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды; повышение физической работоспособности и выносливости. Специфические задачи: предупреждение тех или иных профессиональных или наиболее распространенных заболеваний, обострения конкретных хронических заболеваний (если они имеются).

Для решения общих задач используются упражнения циклической направленности в сочетании с другими видами. С целью профилактики обострения хронических заболеваний (вторичная профилактика) необходим учёт характера и степени выраженности нарушений, вызванных хроническим заболеванием. Занятие проводится по типу реабилитационной физической

культуры.

В занятиях, направленных на первичную профилактику, т.е. предупреждение заболеваний у здоровых лиц, используют подход, который предусматривает воздействие на причину, а не на следствие, как в реабилитационной физической культуре.

Выясняют причину возможных нарушений в связи с неблагоприятной экологической обстановкой и профессиональной деятельностью, производственными условиями, затем подбирают наиболее эффективные средства оздоровления (физические упражнения, закаливание, массаж, водные процедуры, фитотерапия, психофизические воздействия, функциональная музыка и т. п.) для повышения адаптации к неблагоприятным факторам, ускорения процессов восстановления, ликвидации явлений утомления, улучшения функциональных резервов тех или иных органов, систем и т. п.

Кондиционная тренировка – система специально организованных форм мышечной деятельности, предусматривающая повышение физического состояния до должного, т. е. высокого уровня (до должной кондиции). Кондиционная тренировка предусматривает использование физических нагрузок в целях повышения физического состояния до должного уровня.

В кондиционной тренировке используются нагрузки, не превышающие функциональных возможностей организма, но достаточно интенсивные, чтобы вызвать тренировочный эффект.

Эффективность физических упражнений определяется кратностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.

Поэтому задача кондиционной тренировки – повысить физическое состояние за счёт снижения факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний (снижение избыточной массы тела, артериального давления; нормализация липидного обмена; повышение выносливости и других двигательных качеств, устойчивости организма к неблагоприятным факторам

внешней среды).

Наиболее **эффективны циклические упражнения низкой или умеренной интенсивности (аэробной направленности)**, т. е. такие нагрузки, при которых задействовано более 2/3 мышечных групп и которые можно продолжать в течение длительного времени: ходьба; бег; плавание и водные виды двигательной активности (аквааэробика, аквафитнес); ходьба на лыжах; коньки; езда на велосипеде; гребля; танцевальная аэробика (хип-хоп, салса, латина и др.); степ-аэробика; фитнес-программы с использованием тренажеров для стимуляции сердечно-сосудистой деятельности и др.

Однако наиболее **значимый эффект** отмечается **при использовании разнообразных упражнений аэробной и смешанной аэробно-анаэробной направленности**. К упражнениям анаэробной или смешанной аэробно-анаэробной направленности относятся упражнения скоростного, силового и скоростно-силового характера (спортивные игры, танцы, атлетизм, бодибилдинг, шейпинг, аэробика силовой направленности и др.).

Оптимальный эффект, достигаемый при использовании средств физической культуры и спорта в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с трудящимися, наблюдается при соблюдении следующих **методических принципов физкультурно-оздоровительных занятий**: индивидуализации, систематичности, постепенности, доступности, регулярности, ориентации на должные нормы.

Таким образом, средства физической культуры и спорта целесообразно использовать как непосредственно в рамках трудового процесса, так и вне производственной деятельности.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Каковы основные задачи физической культуры трудящихся?
2. Дайте характеристику физической культуры непосредственно в рамках трудового процесса.
3. Каковы особенности проведения производственной гимнастики на производстве в зависимости от группы труда?
4. Охарактеризуйте основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с трудящимися.
5. Дайте характеристику физической культуры вне производственной деятельности.

ГЛАВА 5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

5.1. Возрастные особенности людей зрелого возраста

В соответствии со схемой периодизации постнатального онтогенеза человека, принятой на Всесоюзной конференции по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии АПН СССР, **возраст от 21 до 55 лет у женщин, а у мужчин с 22 до 60 лет принято считать зрелым.**

При этом, рассматривая аспекты оздоровительной физической культуры взрослых, теоретики придерживаются следующего подхода к их периодизации: **29–34 года женщины и 29–39 лет мужчины – 1-й период зрелого возраста; 35–55 лет женщины и 40–60 лет мужчины – 2-й период зрелого возраста.**

К 20–21 годам в основном заканчивается биологическое формирование организма, создаются благоприятные возможности для развития силы и выносливости. Зрелый возраст характеризуется относительной стабильностью морфологических показателей, функций опорно-двигательного аппарата и обеспечивающих его систем организма.

После 30 лет наступает медленное, но неуклонное снижение уровня физического потенциала человека, причем показатели физической подготовленности снижаются. Это относится, прежде всего, к снижению эластичности связочного аппарата, окостенению ряда элементов позвоночного столба, снижению подвижности суставов. С возрастом заметно ухудшаются координационные способности, снижается способность к освоению новых движений.

В последующий период происходит стабилизация функциональных возможностей организма, а после 30–35 лет постепенно проявляются

процессы их угасания, которые начинаются значительно позднее и происходят медленнее у тех, кто занимается физической культурой – у них двигательная деятельность имеет систематический характер, достаточный объём и оптимальную для каждого возраста интенсивность.

Структура психофизиологического развития зрелого человека сочетает в себе периоды подъемов, спадов и стабилизации функций. Зрелый возраст располагает оптимальными субъективными условиями деятельности: максимальным развитием физических и умственных сил, основательностью навыков, чувством долга и сохранившимся молодым задором, высокой чувствительностью к общественной оценке и духом соревнования.

Замечено, что в зрелом возрасте сначала наступает стабилизация, а затем постепенное снижение ряда показателей физического развития. Причем масса тела, частота дыхания, систолическое давление изменяются в сторону увеличения, а показатели физической подготовленности снижаются. В результате происходит дисгармония в изменениях показателей физического развития и физической подготовленности, отрицательно влияющая на общую дееспособность организма, которая к тому же усугубляется возрастом. Это явление обычно начинает проявлять себя после 35 лет у женщин и после 40 лет у мужчин, что и обуславливает деление зрелого возраста на два периода на рубеже этих лет.

На ранних этапах зрелости в 20–21 год отмечаются точки наивысшего подъема зрительной, слуховой, кинестетической чувствительности. Объём поля зрения достигает своего максимального показателя в 20–29 лет. Возрастная изменчивость чувствительности зависит от профессиональной деятельности человека.

Исследование функции внимания показало, что объём, переключение, и избирательность внимания нарастают постепенно к 33 годам, после 34 лет начинают постепенно снижаться, в то же время устойчивость и концентрация внимания на всем протяжении зрелости изменяются незначительно.

Наиболее высокие показатели кратковременной – вербальной памяти

отмечены в возрасте до 30 лет, а период снижения – в возрасте 33–40 лет. Долговременная вербальная память наибольшим постоянством характеризуется в возрасте до 35 лет и снижением уровня развития – от 36 до 40 лет. Образная память подвергается наименьшим возрастным изменениям.

Развитие психофизиологических функций в период взрослости носит сложный противоречивый характер, который отражает онтогенетические закономерности и влияние трудовой деятельности, практического опыта человека.

В целом, на всем диапазоне взрослости от 20 до 50 лет существует неравномерное развитие вербальных и невербальных компонентов интеллекта. Научные данные свидетельствуют, что фактором оптимизации интеллектуального развития является сам процесс учения. У лиц с высшим образованием и с постоянной умственной тренировкой уровень высокого интеллекта сохраняется на всем диапазоне взрослости, в процессе развития взрослого человека имеет место повышение обучаемости.

Известны оптимальные возрастные моменты научного творчества, которые приходятся на возраст 35–45 лет. Однако в разных видах деятельности они не совпадают. Отмечаются такие моменты в хореографии между 20–25 годами, в музыке и поэзии – между 30–35 годами, в философии, науке, политике – в 40–55 лет.

В период ранней взрослости строится собственный образ жизни и происходит усвоение профессиональных ролей, включение во все виды социальной активности. В период средней взрослости наступает консолидация социальных и профессиональных ролей. Поздняя взрослость характеризуется дальнейшим установлением социальных и специальных ролей по роду занятий и в то же время их перестройкой, доминированием некоторых из них и ослаблением других; изменяется структура семейных отношений (уход детей из семьи) и образ жизни.

Многочисленными исследованиями установлено, что в различные периоды жизни человека наблюдается неравномерное развитие его

психических функций. Так, наиболее высокая степень восприимчивости социального и профессионального опыта отмечается в пору от 20 до 25 лет. В эти годы происходят наибольшие изменения в интеллектуальных функциях. Это свидетельствует о подвижности и гибкости взаимосвязей между памятью и вниманием.

В возрасте 26–29 лет внимание по своему развитию опережает память и мышление. Это связано с резкой перестройкой личности: определяются жизненные позиции, меняется положение человека в семье, в трудовом коллективе. В 30–33 года вновь наступает высокое развитие всех интеллектуальных функций – памяти, мышления и внимания, которое снижается к 40 годам. Затем быстрота приёма информации, её переработки и реакции на неё, интенсивность внимания, а также эмоциональная уравновешенность и другие психологические показатели понижаются. У взрослого человека при различных формах творческой активности интеллектуальная деятельность достигает наиболее высокого уровня.

Зрение человека практически не меняется с юношеского возраста и до перехода им 50-летнего рубежа, когда острота зрения начинает снижаться более быстро. Слух в целом становится менее острым после 20 – летнего возраста, продолжая ухудшаться и далее, что вызывает у человека определённые трудности при восприятии звуков высокой частоты.

Проводимые экспериментальные исследования показывают, что вкусовая и обонятельная чувствительность человека также снижается в разных точках периода средней зрелости, хотя эти изменения происходят более плавно и не столь заметны, как снижение зрения и слуха. При этом чувствительность к температурным изменениям практически остаётся высокой. Развитие сенсорной сферы носит индивидуально обусловленный характер.

Таким образом, к 23–25 годам многие психофизиологические функции людей зрелого возраста достигают своего максимального развития и сохраняются на достигнутом уровне до 40 лет, затем постепенно снижаясь.

5.2. Направленность оздоровительно-рекреативной физической культуры лиц зрелого возраста

Существенным при организации и проведении занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой с лицами зрелого возраста является учёт характерных особенностей функционирования их организма.

При организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий с лицами первого периода зрелого возраста решаются следующие задачи:

- сохранение достигнутого уровня здоровья и устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, физической и умственной работоспособности, и на этой основе содействие творческому долголетию;

- поддержание на достаточно высоком уровне морально – волевых качеств, двигательных умений, навыков и физических качеств применительно к требованиям профессии, условиям современного быта;

- углубление специальных знаний о влиянии физических упражнений, используемых в процессе производства и в режиме свободного времени.

Во втором периоде зрелого возраста задачи физкультурно-оздоровительных занятий заключаются:

- в обеспечении оптимального уровня двигательной активности в целях сохранения, укрепления или восстановления здоровья, противодействия возрастным изменениям, поддержания необходимого уровня дееспособности организма, содействия творческому долголетию;

- обеспечении должного уровня важных двигательных умений и навыков, необходимых в повседневной деятельности человека;

- углублении знаний о значении физических упражнений, их оздоровительной направленности, и на этой основе стимулировании интереса к самостоятельным или организованным занятиям в свободное время.

Ведущим критерием в анализе функций (целей и задач)

оздоровительно-рекреативной физической культуры выступают потребности человека в воспроизводстве и восстановлении его жизненных сил. В этой связи оздоровительная физическая культура имеет специфический функциональный аспект, направленный на удовлетворение потребностей личности и общества в развитии и совершенствовании биологической (физической) природы человека, и общекультурный, обеспечивающий потребности в развитии социальных и духовных его качеств.

Своими специфическими функциями оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц зрелого возраста опосредованно влияет на производительность труда, рациональное использование трудовых ресурсов, эффективное развитие производства и, естественно, на здоровье людей.

В структуре средств оздоровительно-рекреативной физической культуры можно выделить общие и специфические.

К первым относятся физические упражнения, оборудование, тренажеры, спортивные сооружения; ко вторым – природные и гигиенические факторы, гидро- и физиопроцедуры, психомышечная регуляция, массаж, закаливание и др.

К основным видам оздоровительно-рекреативной физической культуры людей зрелого возраста относятся:

1. Совокупность **разнообразных физических упражнений, имеющих конкретные предметные формы проявления** – виды спорта циклического и ациклического характера. Их предметно-целевой направленностью является улучшение физического, функционального состояния, укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических и психических качеств занимающихся.

К циклическим видам спорта, используемым в оздоровительно-рекреативной физической культуре, относятся: оздоровительная ходьба и бег, туризм, спортивное ориентирование, плавание, ходьба на лыжах, велоспорт, гребля и др.

К ациклическим – спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, теннис, настольный теннис, городки, армрестлинг, бильярд), восточные единоборства и др.

Их методической особенностью (в отличие от спортивной направленности их применения) является умеренная физическая нагрузка в соответствии с социально-демографическими и биологическими особенностями занимающихся, упрощенные правила тренировочных и соревновательных форм использования, индивидуализация и комплексное применение в учебно-тренировочных и соревновательных целях, изменение числа участников, размеров игровых площадок и др.

2. Спортивно-массовые мероприятия – состязательная и игровая деятельность, участники которой с учётом пола, возраста и подготовленности имеют примерно равные возможности активного отдыха, эмоциональной разрядки, двигательной нагрузки и достижения двигательного результата в доступных им упражнениях. К ним относятся: спартакиады, соревнования по видам спорта, дни здоровья, физкультурно-оздоровительные праздники, фестивали, конкурсы, подвижные игры, эстафеты и аттракционы и др.

Методическими особенностями организации и проведения спортивно-массовых мероприятий является специальный набор состязательных упражнений, сложность и протяженность дистанции, вес используемых снарядов, продолжительность и интенсивность выполнения упражнений.

3. Физкультурно-оздоровительные методики – совокупность физических упражнений определенной направленности в сочетании с другими видами деятельности эстетического, силового, ритмического характера. К ним относятся: атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, шейпинг, спортивные оздоровительные танцы и др.

Их методическая специфика заключается в строгой регламентации объёма и интенсивности физической нагрузки в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности занимающихся; соответствии применяемых физических упражнений их

двигательным, физическим способностям; использование упражнений с предметами, снарядами, тренажерами и др.

Рассмотренные виды оздоровительно-рекреативной физической культуры взаимодополняют друг друга и представляют собой различные стороны единого оздоровительно-рекреативного процесса, оптимизации жизненно важных свойств и качеств людей зрелого возраста.

5.3. Организация физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого возраста

Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц зрелого возраста предстает, прежде всего, в таких формах, как государственная, общественная и самостоятельная, которые отражают социальный аспект организации данной деятельности.

Многие люди зрелого возраста занимаются в организованных группах под руководством тренера-методиста. Однако анализ исследовательских данных позволяет полагать, что для людей зрелого возраста оптимальным является двигательный режим (двигательная активность), составляющий 4-4,5 часа в неделю, причем лучшим из двух возможных вариантов «накопления» этого объёма является стратегия заниматься часто, но недолго (ежедневно по 30–40 минут). Такой режим занятий предполагает самостоятельную форму организации, где особенно важен самоконтроль занимающихся.

При проведении с людьми зрелого возраста кондиционных тренировок и физкультурно-оздоровительных занятий важно учитывать этап и режим физической подготовки.

На первом этапе, задачей которого является восстановление уровня физической подготовленности до какой-либо нормативной или средней по популяции величины, целесообразно постепенно увеличивать объём

физических нагрузок при сохранении постоянной интенсивности занятий.

На этапе сохранения уровня физической подготовленности эти величины не изменяются. **На третьем этапе**, когда требуется развитие (дальнейшее повышение) уровня физической подготовленности, имеет смысл постепенно увеличивать интенсивность нагрузки при сохранении или периодическом незначительном снижении достигнутых ранее объёмов.

На четвертом этапе, целью которого является поддержание относительно высокого уровня физической подготовленности, методы развития основных физических качеств комбинируются и чередуются при сохранении достигнутых ранее средних объёмов и среднего уровня интенсивности нагрузки.

Режим общей физической подготовки занимающихся направлен на улучшение функциональных показателей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, а также физического развития. Этот режим способствует коррегированию некоторых нарушений в деятельности организма, связанных с возрастными изменениями и заболеваниями, свойственными зрелому возрасту (коррекция осанки, улучшение равновесия, нормализация функции кишечника, обучения навыкам правильного дыхания и т. п.).

Тренировочный режим путём постепенного увеличения физических нагрузок (в основном их объёмов) способствует повышению функциональных возможностей организма. Он предусматривает соблюдение основных дидактических принципов тренировки, рациональное, объективно обоснованное наращивание нагрузок.

Режим поддержания спортивного долголетия направлен на возможно более продолжительное сохранение резервных возможностей организма, сохранение спортивного долголетия.

С лицами зрелого возраста проводится **кондиционная тренировка**, состоящая из трех периодов: подготовительного, основного и поддерживающего.

Цель подготовительного периода – подготовиться к нагрузкам основного периода. Задачи: обучение технике выполнения упражнений, правилам самоконтроля и самостраховки, программированию индивидуальных занятий. Продолжительность 2–4 недели.

Цель основного периода – достичь высокого уровня физического состояния. Его продолжительность зависит от исходного уровня физического состояния и особенностей адаптации к физическим нагрузкам.

В среднем переход на более высокий уровень физического состояния отмечается через 2–3 месяца занятий, что принято за продолжительность одного мезоцикла. Таких мезоциклов в основном периоде кондиционной тренировки у лиц с низким уровнем физического состояния – 4, ниже среднего – 3, со средним – 2, выше среднего – 1.

При достижении высокого уровня физического состояния даются нагрузки поддерживающего периода. **Цель поддерживающего периода** – сохранить достигнутый, т. е. высокий уровень физического состояния. Продолжительность его не ограничена.

Выбор вида (направленности) упражнений осуществляют с учётом конкретного уровня физического состояния. Низкий и ниже среднего уровни физического состояния характеризуются состоянием здоровья на грани нормы и патологии. У данной возрастной группы высокий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (избыточная масса тела более 30 %, артериальная гипертензия, нарушение липидного обмена, низкая двигательная активность, низкий уровень выносливости и физической работоспособности). У большинства людей зрелого возраста, особенно второго периода, отмечается ухудшение физических качеств — выносливости, скоростно-силовых, гибкости.

Физкультурно-оздоровительные занятия, в зависимости от цели, могут различаться степенью нагрузок (определяется объёмом и интенсивностью), а также направленностью, специализацией. Процесс физической подготовки занимающихся лиц зрелого возраста имеет

различный характер и длительность, но в любом случае решает четыре задачи: восстановление, сохранение, развитие, поддержание достигнутого уровня подготовленности.

Любая программа физкультурно-оздоровительных занятий должна базироваться на основных **педагогических принципах**, содержать описание методики в процентных соотношениях объёмов нагрузки и отдыха в определенном цикле занятий, периодичность и степень обновления упражнений, примеры занятий или комплексов.

Принцип индивидуализации предусматривает подбор упражнений в соответствии с функциональными и физическими возможностями организма. В зависимости от воздействия на организм различают 3 уровня нагрузок: минимальные, предельно допустимые и рациональные. Минимальные – это такие нагрузки, ниже которых тренировочный эффект не наблюдается (ниже 40 % МПК). К предельно допустимым относят нагрузки, длительное применение которых может вызвать патологические изменения в организме человека (85–100 % МПК).

К рациональным относят нагрузки, интенсивность которых составляет 50–75 % МПК. Как правило, такие нагрузки используются в занятиях оздоровительной направленности в силу того, что они при минимальной кратности занятий 3 раза в неделю и небольшом объёме (длительность 30–40 минут) обеспечивают высокий оздоровительный и тренировочный эффект.

Принцип систематичности. Под систематичностью понимают определенный подбор и расстановку упражнений, их дозировку, последовательность, т. е. систему занятий оздоровительной направленности, которая обуславливается задачами: повышения функциональных резервов и физической работоспособности; улучшения адаптации к физическим нагрузкам; снижения факторов риска развития сердечно-сосудистых и других заболеваний.

Принцип постепенного повышения нагрузок предполагает увеличение интенсивности и объёма нагрузок в соответствии с

возрастающими функциональными и физическими возможностями. В противном случае в определенный период времени объём нагрузки окажется настолько мал, что не будет вызывать в организме ответных реакций, необходимых для дальнейшего роста функциональных возможностей.

Принцип доступности осуществляется предложением населению привычных видов физических упражнений в виде различных мини-программ.

Принцип регулярности предусматривает регулярные, без длительных пропусков, занятия. При прекращении занятий физическая работоспособность заметно снижается уже через 2 месяца после прекращения занятий, а через 3–8 месяцев возвращается к исходному уровню. У людей, тренирующихся многие годы, это снижение происходит медленнее.

Принцип ориентации на должные нормы предполагает при программировании занятий физическими упражнениями ориентацию на уровень физической работоспособности. Такой подход обеспечивает строгую индивидуализацию нагрузок.

При комплектовании групп для физкультурно-оздоровительных занятий важно учитывать существующие показания и противопоказания к занятиям оздоровительно-рекреативной физической культурой. Группы могут быть составлены из участников различного пола и возраста. Оптимальный численный состав группы, обеспечивающий эффективность учёта и контроля за их деятельностью – 15–20 человек.

Комплексное физкультурно-оздоровительное занятие состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной. Главное преимущество комплексных занятий по сравнению другими формами заключается в многообразии применяемых средств физического воспитания, а также в разностороннем и постепенном воздействии на занимающихся различных физических упражнений, способных вызвать большой интерес к занятиям, достаточную активность всех функций организма без излишнего

утомления центральной нервной системы, неизбежном при более однообразных занятиях.

Однако положительное воздействие комплексных физкультурно-оздоровительных занятий в полной мере проявляется лишь в том случае, если они: соответствуют силам и возможностям занимающихся с учётом установленной для них медицинской группы; имеют четкую оздоровительную направленность; обеспечивают правильный подбор средств физического воспитания; предусматривают правильное дозирование упражнений и интенсивность их выполнения по этапам и периодам занятий в зависимости от состояния здоровья, физической подготовленности, возраста и пола занимающихся; вызывают сознательную активность и интерес к занятиям физическими упражнениями.

В содержание занятия включаются: строевые и общеразвивающие упражнения, на координацию движений, корригирующие, на равновесие, танцевальные шаги и танцы, малоподвижные и подвижные игры, эстафета, спортивные игры (бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол и др.), бег, упражнения с предметами и без предметов, на скамейке, на гимнастических снарядах.

В вводно-подготовительной части занятия решаются задачи организации и подготовки занимающихся к последующей повышенной нагрузке, подготовки сердечно-сосудистой системы, дыхательной и нервной систем к нагрузке в основной части.

В основной части занятия ставятся задачи укрепления мышечной системы (спины, живота, нижних конечностей), улучшения подвижности суставов, улучшения или развития координации, выносливости, ловкости, обучения правильному дыханию и т. д. Во второй части занятия применяются также малоподвижные и подвижные игры-эстафеты, танцевальные шаги в среднем темпе, спортивные игры, оздоровительный бег. Нагрузка регулируется количеством игроков, дозировкой времени, размером игровой площадки.

В заключительной части занятия ставятся задачи снижения общей физической нагрузки, для чего даются дыхательные упражнения, танцевальные шаги, упражнения на расслабление, спокойная ходьба.

Для любой группы занимающихся на физкультурно-оздоровительных занятиях нагрузка регулируется исходными положениями, подбором физических упражнений по силе и сложности выполнения, амплитудой движения.

Начинающим необходимо давать отдых между частями занятия по 1–3 минуты – в зависимости от возраста, физической подготовленности, изменений со стороны различных органов и систем. Отдых может быть пассивным и активным. При пассивной форме занимающиеся сидят расслабившись или лежат (слушая успокаивающую музыку или объяснения преподавателя, не требующие большого напряжения), при активной – ходят или стоят, покачивая расслабленными конечностями.

Выбор формы отдыха зависит от характера нагрузки, обстановки, степени физической подготовленности и реакции организма занимающегося. Так, после проведения игр или эстафеты даются дыхательные упражнения на расслабление, спокойная ходьба.

Особенности структуры физкультурно-оздоровительных занятий определяются, прежде всего, их ярко выраженной направленностью на достижение оптимального оздоровительного эффекта, повышение работоспособности занимающихся. Содержание отдельных занятий может иметь как комплексный, так и узко направленный характер.

Зачастую **основное содержание занятия составляет только один вид двигательной деятельности.** К таким занятиям относятся: оздоровительный бег, ходьба, плавание, передвижение на лыжах, катание на велосипеде, гребля на лодках и т. д. Подготовительная и заключительная части таких занятий также могут включать преимущественно содержание основной части. Например, при самостоятельных занятиях бегом (когда человек выходит на пробежку из собственной квартиры) можно рекомендовать

следующую структуру занятия:

1. Разминка: легкий бег со скоростью 7–8 мин/км – продолжительность 15 мин.
2. Основная часть: равномерный бег со скоростью 6 мин/км – продолжительность 30 мин.
3. Заключительная часть: легкий бег со скоростью 8 мин/км.
4. Упражнения на растяжку: 7 мин.

Проведение подобных занятий даёт значительную экономию времени, однако они не должны носить постоянный характер в связи с тем, что развивают только одно физическое качество. Поэтому при организованных формах занятий целесообразнее применять многокомпонентную структуру содержания физкультурно-оздоровительного занятия.

Упражнения на координацию меняются через 2–3 занятия и усложняются после того, как занимающиеся хорошо усвоили предыдущее. Упражнение на равновесие также постепенно усложняются уменьшением площади опоры. В занятие включают 2–3 упражнения на внимание, количество повторений – до 4–6 раз. Начинать следует с элементарных упражнений постепенно переходя к более трудным.

Маховые и вращательные упражнения для всех начинающих, независимо от возраста, надо начинать осторожно, плавно, в медленном темпе и с ограниченной амплитудой движений, постепенно переходя на полную амплитуду и к среднему темпу. Очень важно следить за осанкой и походкой занимающихся, исправляя ошибки при выполнении упражнений, ходьбе и беге.

К методам обучения на физкультурно-оздоровительных занятиях с людьми зрелого возраста можно отнести метод строго и частично регламентированных упражнений; метод разучивания по частям и в целом; метод принудительно-облегчающего разучивания; игровой и соревновательный метод; метод словесного и наглядного воздействия.

В рамках оздоровительно-рекреативной физической культуры лиц

зрелого возраста очень важна оперативная оптимизация организма в рамках отдыха. Можно эффективно использовать такие формы, как утренняя гигиеническая гимнастика, спортивные игры и упражнения.

Обязательно ежедневное проведение утренней гигиенической гимнастики в течение 12–15 минут в проветренной комнате, а лучше на балконе, во дворе или в саду. В комплекс обычно включают 12–17 упражнений для верхних и нижних конечностей, мышц туловища, брюшного пресса и других, которые повторяют 6–8 раз. Завершают занятие медленной и быстрой ходьбой, дыхательными упражнениями и самомассажем. Комплекс гигиенической гимнастики (или отдельные движения) может быть повторен и во второй половине дня или вечером, однако не позже чем за 2 часа до сна.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия осуществляются в форме подвижных игр (городки, бадминтон и др.), катания на коньках, прогулок на лодке, на лыжах, поездок на велосипеде, ближнего и дальнего туризма.

Особенно полезны для людей зрелого возраста те виды занятий, которые позволяют сочетать тренирующий эффект физических упражнений с закаливающим действием естественных сил природы (летом – купание и плавание, зимой – прогулки на лыжах и катание на коньках). Среди различных физкультурно-оздоровительных занятий популярность приобрели бег трусцой и быстрая ходьба. Лицам, которые раньше не занимались бегом, следует вначале научиться чередовать медленный бег с ходьбой.

Таким образом, физически подготовленным людям можно рекомендовать начать с дистанции 1 км, на которой целесообразно выделить четыре равных отрезка: первый и третий из них отводят бегу трусцой, а второй и четвертый – ходьбе. Постепенно дистанцию увеличивают. Очень важно при этом следить за дыханием, которое должно оставаться ритмичным и углубляться по мере преодоления дистанции.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Каковы возрастные особенности лиц зрелого возраста?
2. Какова направленность оздоровительно-рекреативной физической культуры с лицами зрелого возраста?
3. Назовите методические принципы проведения физкультурно-оздоровительных занятий со взрослым населением.
4. Каковы особенности организации физкультурно-оздоровительных занятий с людьми зрелого возраста.
5. Каковы методы обучения на физкультурно-оздоровительных занятиях?

ГЛАВА 6. ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

6.1. Возрастные особенности людей пожилого возраста

Пожилыми считаются женщины в возрасте 56–74 лет и мужчины – 61–74 лет. В последнее время многие государства уделяют большое внимание пожилым людям в связи с ожидаемым приростом их числа в ближайшие годы. Для России характерны те же тенденции. Доля лиц в возрасте старше 60 лет за последнее десятилетие увеличилась с 19 до 24 %. В России сейчас около 30 млн пожилых, при этом 4,3 % из них – это люди старше 70 лет.

После завершения развития организма начинаются процессы инволюции. Они затрагивают все ткани, органы и системы, а также их регуляцию. У большинства пожилых людей начинаются остеопороз ткани трубчатых костей, потеря ими солей и кальция. Возрастная деформация позвонков и истончение межпозвоночных дисков приводит к развитию остеохондрозов и радикулитов.

Меняется внешний вид. Кожа истончается, становится менее эластичной, сухой, блеклой, появляются морщины, пигментные пятна. Волосы седеют, становятся редкими и ломкими. Мышечная атрофия, нарушение осанки и другие изменения ведут к изменению походки; ухудшается подвижность в суставах.

В условиях целостного организма происходят структурные изменения клеток, их гибель.

Общее количество костной ткани с возрастом уменьшается. Истончаются суставные хрящи, в том числе межпозвоночные диски, что приводит к развитию болевого синдрома, изменению осанки, искривлению позвоночника. Пожилых часто мучают сильные боли в области

позвоночника, тазобедренных, коленных, плечевых суставов при любом движении. Боли сопровождаются выраженной деформацией и ограничением подвижности. Это приводит к уменьшению двигательной активности пожилого, его изоляции, депрессии, желанию пребывать все время в постели.

У пожилых нарушается походка. Она делается медленной, неустойчивой, с укороченным шагом, шаркающей. Увеличивается период опоры на обе ноги. Поворачивается пожилой человек медленно, неуклюже, с разной скоростью в разных отделах тела. Такие нарушения походки часто приводят к падениям, а падения – к переломам костей.

Органы дыхания с возрастом также претерпевают некоторые функциональные и морфологические изменения. Эти изменения выражаются в понижении эластических свойств легочной ткани, уменьшении силы дыхательных мышц и бронхиальной проходимости, развитии пневмосклероза, что приводит к снижению вентиляции легких, нарушению газообмена, появлению одышки, особенно при физических нагрузках. В возрасте 60 лет (по сравнению с 25-летними) общая емкость легких снижена примерно на 1000 мл.

Легочная ткань пожилых людей теряет свою эластичность. Уменьшается подвижность грудной клетки и диафрагмы. Легкие не могут полностью расправляться при вдохе. Развивается одышка. Снижается бронхиальная проходимость, нарушается дренажная «очистительная» функция бронхов.

С возрастом ухудшается работа сердечной мышцы. Прежде всего страдает сократительная способность сердечной мышцы, благодаря которой сердце проталкивает кровь по всему организму. Во время физической нагрузки сердце плохо снабжает организм кровью, ткани не обеспечиваются в должной мере кислородом, из-за этого значительно уменьшаются физические возможности человека, быстро наступает усталость. Пожилые люди час-то жалуются на возникновение одышки, нарушение ритма сердца при выполнении физической работы или во время ночного сна.

Функциональные возможности сердечно-сосудистой системы с возрастом понижаются. Частота сердечных сокращений увеличивается. Уровень артериального давления растет, при этом в большей степени диастолическое, что обусловлено тонусом сосудов. В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения нормальное артериальное давление у людей пожилого возраста не должно превышать 140/90 мм рт. ст.

У людей пожилого возраста, особенно ведущих малоподвижный образ жизни, ослабевает выделение желудочного и кишечного сока, уменьшается сила их сократительных движений. Движения пожилого человека становятся медленными и вялыми, ослабевает сила, выносливость и ловкость движений, длина шага укорачивается, появляется желание меньше двигаться.

Пожилые люди часто страдают плохим аппетитом. Это может быть связано с потерей или ухудшением обоняния, вкуса, уменьшением количества выделяемой слюны и пищеварительных соков. При этом питательные вещества плохо усваиваются. Слизистая оболочка желудка пожилых людей очень легко ранима. Поджелудочная железа претерпевает с возрастом дистрофические изменения. Все виды обмена веществ (белковый, углеводный, жировой и минеральный) с возрастом снижаются.

По мере старения организма снижаются функции сенсорных систем. Это проявляется в ухудшении зрения, слуха, уменьшении болевой, температурной и тактильной чувствительности рецепторов кожи, повышении порогов вкусовой и обонятельной чувствительности. Наиболее выраженные возрастные изменения претерпевают зрительная и слуховая сенсорные системы.

Изменение физических качеств с возрастом достаточно индивидуальны. Можно встретить людей пожилого возраста, у которых состояние нервно-мышечной системы носит явные признаки увядания, тогда как у других людей того же возраста функциональные показатели высокие. В первую очередь с возрастом ухудшаются быстрота, гибкость и ловкость,

лучше сохраняются сила и выносливость, особенно аэробная.

В пожилом возрасте быстрее развивается утомление, и оно легче переходит в переутомление. Пожилые люди больше подвержены психоэмоциональным переживаниям, вся их жизнь и деятельность более монотонны, им чаще сопутствуют гиподинамия и гипокинезия.

В пожилом возрасте в системах и органах человеческого организма происходят изменения, которые можно назвать старением. При старении в клетках и тканях происходят сложные физические и биохимические процессы, которые постепенно приводят к изменению внешнего вида человека.

С научной точки зрения различают нормальную физиологическую старость и патологическую, или болезненную.

При нормальном физиологическом старении происходит постепенное снижение всех жизненных функций. При патологическом старении, происходит быстрое снижение и изнашивание функций систем или органов, резко понижается работоспособность.

При старении происходят выраженные изменения в деятельности ЦНС, в частности, в коре головного мозга. В пожилом возрасте условные рефлексы образуются крайне медленно, наблюдается ослабление тормозных и возбуждающих процессов в коре головного мозга, уменьшается их подвижность. Это может проявиться общей медлительностью движений, ослаблением памяти, забывчивостью, снижением волевой активности.

Одним из наиболее характерных признаков лиц пожилого возраста является резкое снижение физической и умственной работоспособности, постепенное или быстрое ослабление деятельности всего организма.

В данном возрасте снижаются адаптационные возможности, это одна из наиболее важных характеристик старения организма. С возрастом происходит сокращение диапазона приспособительных реакций организма.

Физические упражнения не только приостанавливают потерю мышечной массы, но и способствуют нарастанию силы даже у очень

пожилых людей, увеличению их двигательной активности. Поэтому физические упражнения с дозированной нагрузкой помогают сохранить подвижность и физическую силу в пожилом возрасте.

6.2. Содержание занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой с лицами пожилого возраста

Задача оздоровительно- рекреативной физической культуры в пожилом возрасте – адаптация организма пожилого человека к физическим нагрузкам. Наиболее важным результатом использования средств оздоровительной физической культуры при старении организма является их способность предотвратить развитие многообразных нарушений в организме, пусковым фактором которых является гипокинезия.

Наиболее полезны при старении элементы тех видов спорта, влияние которых проявляется в наиболее выраженной экономизации функции. Это так называемые циклические виды спорта с нагрузкой на «выносливость»: бег и плавание на длинные дистанции, ходьба на лыжах, гребля и др.

Очень полезны также гимнастические упражнения, позволяющие прорабатывать все суставы, чтобы исключить развивающееся в них с возрастом ограничение подвижности. Для людей пожилого возраста необходимо разнообразие средств оздоровительной физической культуры. Особенно ценны для стареющего организма упражнения, адаптация к которым с возрастом более всего ухудшается.

При помощи таких упражнений, считавшихся ранее противопоказанными (наклоны туловища, приседание, прыжки, бег и т.п.) удастся эффективно стимулировать восстановительные процессы и тем самым устранить формирующиеся при старении «слабые звенья» регуляции функций организма.

Для сохранения работоспособности в пожилом возрасте можно

прерывать деятельность, отдыхать при первых признаках утомления или «переносить» нагрузку на другие, неутомленные мышечные группы.

Эффективность занятий в группах здоровья с людьми пожилого возраста зависит от используемых средств, методики их применения, структуры занятий и выбора оптимальных нагрузок. Оптимальность нагрузки определяется продолжительностью занятий, интенсивностью и количеством занятий в неделю.

Сложившаяся практика работы групп здоровья и результаты научных исследований определили структуру содержания педагогического процесса и особенности методики занятий. Специалисты рекомендуют **этапное построение педагогического процесса.**

Первый этап – 1–3 месяца занятий. В этот период идет изучение контингента занимающихся, их возрастных и биологических особенностей, выявление нарушений в состоянии здоровья и оценка прошлого двигательного опыта. Подбор упражнений на данном этапе обеспечивает постепенное вовлечение в работу всех систем организма, занимающиеся обучаются основным движениям.

Второй этап – 4–6 месяца занятий. На этом этапе продолжается работа по укреплению и совершенствованию функций нервно-мышечного аппарата, расширению функциональных возможностей системы дыхания и кровообращения, дальнейшему обучению движениям, развитию основных физических качеств, постепенному обучению новым двигательным навыкам.

Третий этап – по истечению 6 месяцев занятий. В этот период решаются, в основном, задачи поддержания достигнутого уровня здоровья, самочувствия и тренированности организма, овладения новыми формами движений и навыков с более сложной координационной структурой, начинается работа по совершенствованию качества выносливости.

Основной формой проведения занятий в группах здоровья является урок. Урок строится на первом году обучения на четырех частной системе, предусматривая следующее содержание и временные соотношения:

вводная часть (до 10 минут) – упражнение на внимание, в различных перестроениях и движениях: подготовительная часть (40–50 минут) – общеразвивающие упражнения без предметов, бег, прыжки; основная часть (30–35 минут) – общеразвивающие упражнения с предметами, парные упражнения, игры, обучение элементам техники игры или вида спорта (плавание, бег, лыжи, бадминтон, теннис); заключительная часть (до 10 минут) – ходьба, дыхательные и специальные упражнения, упражнения на расслабление, элементы массажа и другие группы упражнений с целью воздействия на нервно-эмоциональную сферу занимающихся.

Особую популярность имеют группы здоровья, занятия с которыми проводятся в условиях парка, на открытом воздухе. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе не только оказывают общеукрепляющее воздействие на организм занимающихся, но и благотворно влияют на настроение, вызывая положительные эмоции, так как в условиях этих занятий используется значительный арсенал средств оздоровительно-рекреативной физической культуры – лыжи, коньки, волейбол, плавание, бег, гребля.

Уроки, проводимые на свежем воздухе, строятся по следующей схеме: подготовительная часть – ходьба, общеразвивающие упражнения; основная часть – спортивные упражнения и игры (лыжи, волейбол, коньки, гребля и т. п. или их сочетание); заключительная часть – медленный бег, ходьба, упражнение на дыхание и расслабление мышц.

Отличительной особенностью уроков в группах здоровья является комплексное использование средств физической культуры и преимущественное использование ОРУ в различных типах уроков, проводимых как в зале, так и на открытом воздухе.

Для ОРУ, используемых в группах здоровья, характерно:

- возможность использования упражнений в любых условиях (зал, площадки, открытый воздух);
- индивидуализация подхода к упражнениям;

- целенаправленность избирательного воздействия упражнений на все звенья опорно-двигательного аппарата и на отдельные части тела;
- разнообразие движений в отдельных суставах и группах мышц из различных исходных положений, разносторонность влияния этих движений на все мышечные группы и другие системы организма;
- необходимость точно и постепенно дозировать нагрузку занятий, регламентировать темп и скорость упражнений, амплитуду, направление движений, чередование напряжения с расслаблением;
- большое разнообразие методов проведения и организации упражнений, усложнений координационной структуры (комбинирование, сочетание и др.).

Направленность предлагаемых методов определяется большими возможностями варьирования упражнений, поэтому содержание заложено в изменениях амплитуды, направления, темпа и ритма движений, величины мышечного напряжения при их выполнении, а также в использовании разнообразных исходных положений. Конкретным примером может быть пружинящие наклоны в сторону, или совмещение движений при наклонах вперед и назад, или комбинирование рывков руками и поворотов в сторону.

Одним из важных условий эффективности работы группы здоровья является целесообразное распределение средств оздоровительной физической культуры. При планировании практического материала педагог руководствуется принципом постепенного нарастания нагрузки с целью успешного преодоления барьера адаптации и создания физиологического комфорта для организма занимающихся.

Характер воздействия на организм физических упражнений (нагрузок) определяется их интенсивностью, подбором и сочетанием упражнений, их повторяемостью, исходным положением, состоянием здоровья, функциональным состоянием, т. е. тренированностью и другими факторами. Занятия проводятся не менее трех раз в неделю с соблюдением правил гигиены.

Длительность занятий на начальном этапе составляет 45–60 минут; через 2–4 месяца её увеличивают до 75 мин, а через 6–8 месяцев – до 1,5 ч. При проведении занятий необходимо учитывать время года, климатические (погодные) условия, одежду и обувь.

На начальном этапе не рекомендуются прыжки, подскоки, упражнения с отягощениями, натуживанием (задержкой дыхания), резкими движениями, упражнения с длительным наклоном головы. Повторяемость упражнений должна быть минимальной. Следует сочетать выполнение упражнений с дыхательными упражнениями и ходьбой, обращать внимание на ритмичность выполнения упражнений, на их согласованность с дыханием.

Позже, при заметном улучшении функционального состояния и адаптации занимающихся к физическим нагрузкам, включают упражнения на координацию, наклоны туловища, бег в сочетании с ходьбой, упражнения с набивными мячами, небольшими гантелями и др.

Акцент делается на продолжительности занятий за счёт отдыха, включения ходьбы и дыхательных упражнений, а также циклических видов физических упражнений (длительная ходьба по пересеченной местности, велосипедные прогулки, ходьба на лыжах и др.). Однако исключаются упражнения на скорость, силу и др.

Наиболее распространенными в группах здоровья являются следующие физические упражнения: наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке; подъемы ног до прямого угла из положения лежа на спине, взявшись руками за нижнюю стойку гимнастической скамейки; прыжки в длину с места; бег до 300 м; преодоление полосы препятствий; метание в цель.

Особенно полезны для людей пожилого возраста те виды занятий, которые позволяют сочетать тренирующий эффект физических упражнений с закаливающим действием естественных сил природы (летом – купание и плавание, зимой – прогулки на лыжах и катание на коньках).

Хорошие результаты дают двухразовые занятия основной гимнастикой

и одноразовое плавание. Практикуются занятия 3 раза в неделю на открытом воздухе физическими упражнениями.

В пожилом возрасте с оздоровительной и профилактической целями также применяют: утреннюю гигиеническую гимнастику (УГГ); дозированную ходьбу, пеший туризм; спортивные игры (городки, волейбол, настольный теннис и др.); спортивные упражнения (плавание, академическая гребля, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, катание на коньках).

6.3. Методические особенности занятий физической культурой с пожилыми людьми

Мотивы, привлекающие пожилых людей к занятию физическими упражнениями, сводятся к желанию укрепить свое здоровье и силы, улучшить работоспособность, сохранить бодрость. Задача занятий с данным контингентом заключается в том, чтобы с помощью физических упражнений предупредить наступление или ослабить влияние уже наступивших возрастных изменений.

Могут решаться и такие частные задачи, как поднятие тонуса центральной нервной системы; улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательных систем; улучшение обмена веществ; увеличение подвижности суставов; укрепление мышечной системы; улучшение координации движений и равновесия, общей подвижности занимающихся; повышение тренированности организма.

Возрастные изменения организма, происходящие в пожилом возрасте, оказывают значительное влияние на методику проведения занятий физической культурой, что требует акцентировать внимание на оздоровительных аспектах физической культуры. При назначении тех или других видов физической нагрузки, тренер (преподаватель) должен учитывать возраст, пол, состояние здоровья, функциональное состояние на

момент занятий. Перед тем как начать заниматься, необходимо пройти медицинский контроль и только после медицинского осмотра врач распределяет обследованных по медицинским группам.

Основы комплектования групп – результаты медицинского освидетельствования, пол, возраст, физическая подготовленность. Допуск к занятиям в оздоровительную группу производится после полного обследования по месту жительства с учётом имеющихся противопоказаний.

В практике работы групп здоровья нашли применение повторные, дополнительные и итоговые исследования. Повторные врачебные исследования проводит врач спортсооружения или ближайшего лечебного учреждения через 3 месяца после начала занятий в группе. Через год занимающиеся обследуются с целью определения эффекта занятий физическими упражнениями и разработки рекомендаций по оптимизации двигательного режима.

При наличии хорошей материальной базы комплектование групп может изучаться с направленностью изучения и освоения одного из средств физической культуры или вида спорта: волейбола, плавания, туризма, бадминтона, тенниса и др.

Количественный состав групп различен: первая медицинская группа насчитывает 10–12 человек, вторая и третья – 6–8 человек.

Определенное влияние на комплектование групп здоровья оказывает уровень физической подготовленности. С этой целью используются контрольные упражнения на силу, гибкость, выносливость, ловкость. Оценка физической подготовленности пожилых людей позволяет выявить эффективность влияния физкультурно-оздоровительных занятий на двигательную функцию занимающихся.

Противопоказания для занятий физической культурой с людьми пожилого возраста: заболевания в острой и подострой стадиях (ревматизм, артрит, туберкулез); прогрессирующие заболевания нервной системы (рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, Бехтерева и др.); недостаточность

кровообращения (пороки сердца и др.); заболевания периферических сосудов (атеросклероз, тромбофлебит, варикозная болезнь и др.); ишемическая болезнь сердца с приступами болей в покое; желудочно-кишечные кровотечения (язвенная болезнь, эрозивный колит и др.); остеомиелит, остеопороз и др.

По общему функциональному состоянию организма занимающихся принято делить на группы:

А – здоровые люди, не предъявляющие никаких жалоб, у которых процессы старения проходят физиологически нормально;

Б – практически здоровые люди, которые периодически предъявляют те или иные жалобы;

В – лица с жалобами на недостаточность того или иного органа, органическими изменениями, с частичной потерей трудоспособности;

Г – с полной потерей трудоспособности, такие больные занимаются индивидуально или рекомендуются занятия ЛФК.

Занимающиеся в группе *В* обычно подразделяются по признакам болезни: нарушение сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, органов пищеварения, нервной системы, обмена веществ, ослабление мышечного тонуса, явление климакса, нарушения функции эндокринной системы.

Около 80 % всех занятий проводится на воздухе, что усиливает оздоравливающее влияние физических упражнений на организм, закаляет его. Проводя занятия на открытой площадке в жаркие летние дни, необходимо принять меры предосторожности против перегревания организма: перенести занятия в тень или на более поздние часы, в крайнем случае – в помещение или даже отменить их совсем.

Большая ответственность ложится на преподавателя при проведении занятия по плаванию. Необходимо точно знать, сколько человек и кто именно находится в воде, плавает на той или иной дорожке. Нельзя разрешать переходить с одной дорожки на другую. Всех занимающихся

нужно подробно ознакомить с правилами поведения в бассейне и на открытом водоеме.

При проведении занятий на лыжах четкость и организованность особенно необходима в том случае, если занятия проходят лесополосе. Занимающихся желательно разделить на группы по 3-5 человек с более подготовленным во главе, которой мог бы следить, чтобы никто из группы не отставал, а в случае падения или травмы немедленно оказать медицинскую помощь. Допустимая температура для проведения занятий на лыжах с лицами пожилого возраста: в тихую, безветренную погоду – не ниже минус 15, а при небольшом ветре – не ниже минус 10.

Специалистами определены **методические указания по проведению занятий физической культурой** с людьми пожилого возраста:

- рекомендованы любые групповые занятия: гимнастика, передвижение на лыжах, плавание, волейбол и т. д.;
- организация и подбор средств должны быть иными, чем в молодом или зрелом возрасте;
- занятия проводить не более 2–3 раз в неделю;
- на занятиях необходимо делать один, два 3–5-минутных перерыва для отдыха;
- избегать резких изменений положений и движений тела;
- должны быть исключены исходные положения и положения в движениях, затрудняющие нормальный ритм дыхания и вызывающие неприятные ощущения: шум в ушах, головокружение, приливы крови к голове;
- исключить упражнения на задержку дыхания и натуживание;
- с осторожностью выполнять упражнения сложно координационные, требующие большой ловкости;
- с большой осторожностью использовать упражнения, дающие нагрузку на суставы и связки.

Критерием правильности построения и проведения урока является

физиологическая кривая пульса на нагрузку в течение всего занятия. Она должна постепенно возрастать и достигать максимума занятия к середине урока или к концу второй его трети, а к концу занятия постепенно снижаться.

При соответствии уровня выполняемой физической нагрузки степени подготовленности организма отмечается повышение частоты сердечных сокращений в начале занятия на 8–14 ударов в минуту по сравнению с исходным уровнем, после подготовительной части – на 20–40 ударов в минуту, в середине основной части – на 50–70 ударов в минуту, к концу урока пульс бывает учащен по сравнению с исходным на 10–15 ударов в минуту.

Пожилые люди, занимающиеся оздоровительной физической культурой, должны придерживаться следующих **практических рекомендаций**:

1. Перед началом занятий посоветоваться с врачом и опытным преподавателем физической культуры.
2. Упражнения выполнять активно с интересом.
3. Выполнять многосторонние, разнообразные упражнения.
4. Переходить от простых упражнений к более сложным, постепенно увеличивая нагрузку.
5. Изменять исходные положения.
6. Постепенно увеличивать количество повторений.
7. Избегать резких рывковых движений.
8. Постепенно увеличивать амплитуду движений.
9. Постепенно увеличивать длительность занятий.
10. При быстром утомлении делать больше пауз для отдыха.

В процессе занятий физической культурой с людьми пожилого возраста реализуются следующие **методические принципы**: многосторонность и разнообразие упражнений; нарастание трудности; количество повторений; темп выполнения; амплитуда движений; продолжительность занятия; постепенное нарастание нагрузки; дробность

нагрузки.

Дидактические принципы необходимо строго учитывать не только в процессе самого занятия, но и при подготовке к нему, а также при планировании физической нагрузки на серию занятий физической культурой с пожилыми людьми.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Каковы возрастные особенности людей пожилого возраста?
2. Какая направленность оздоровительно-рекреативной физической культуры лиц пожилого возраста?
3. Дайте характеристику форм организации работы с лицами пожилого возраста.
4. Каковы принципы комплектования групп здоровья?
5. Каковы методические особенности проведения занятий физической культурой с людьми пожилого возраста?

ЛИТЕРАТУРА

1. Асташина, М. П. Использование оздоровительной гимнастики в физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста: учеб. пособие / М. П. Асташина, В. П. Шульпина. – Омск, 2012. – 112 с.
2. Асташина, М. П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: учеб. пособие. – Омск, 2007. – 68 с.
3. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодёжи : учеб. пособие / В. П. Губа, О. С. Морозов, В. В. Парфенков / Рекомендовано УМО по образованию в области физической культуры и спорта. – М., 2008. – 206 с.
4. Должиков, И. И. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в детском лагере : метод. пособие / И. И. Должиков. – М., 2007. – 170 с.
5. Игры на каждый день : пособие для организаторов развивающего досуга / авт.-сост. А. А. Данилков, Н. С. Данилков. – 2-е изд. – Новосибирск, 2007. – 142 с.
6. Калакаускено, Л. М. Организация и методика физкультурно-оздоровительной деятельности : учеб. пособие / Л. М. Калакаускено. – Чайковский, 2003. – 47 с.
7. Кожухов, Н. Н. Методика физического развития и развития ребёнка : учеб. пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова; под ред. С. А. Козловой. – М., 2008. – 352 с.
8. Кравчук, Т. А. Комплексная программа физического воспитания девушек 10–11 классов, основанная на оздоровительных видах гимнастики :

учеб. пособие / Т. А. Кравчук, Е. С. Сусолина, И. А. Мельникова. – Омск, 2006. – 128 с.

9. Кузнецов, В. С. Теория и методики физической культуры : учебник / В. С. Кузнецов. – М., 2012. – 416 с.

10. Макеева, В. С. Физкультурно-оздоровительная работа в детских и молодёжных лагерях : учеб. пособие / В. С. Макеева, М. А. Соломченко. – М., 2012. – 275 с.

11. Менхин, А. В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика : учеб. пособие / А. В. Менхин. – М., 2007. – 160 с.

12. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: Документы и материалы (2008–2011 годы). Текст авт. – сост. Н. В. Паршикова, П. А. Виноградова / под общ. ред. В. Л. Мутко. – М., 2012. – 1183 с.

13. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований) / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. – М., 2013. – 144 с.

14. Саноян, Г. Г. Физическая культура для трудящихся: учеб. пособие / Г. Г. Саноян. – М., 2007. – 288 с.

15. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры (текст) / В. Н. Селуянов. – М., 2009. – 192 с.

16. Смирнов, П. Г. Организация физкультурно-досуговой деятельности по месту жительства населения : учеб. пособие / П. Г. Смирнов, В. Г. Хромин. – Тюмень, 2003. – 128 с.

17. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М., 2003. – 464 с.

18. Тимофеева, О. В. Подготовка физкультурно-показательных выступлений в вузе. Теория. Методика. Практика : учеб. пособие / О. В. Тимофеева. – Омск, 2010. – 84 с.

19. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое. Научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002–2008 годы) / авт.-сост. В. А. Фетисов, П. А. Виноградов. – М., 2012. – 1104 с.
20. Физическое воспитание в школе / авт.-сост. Е. Л. Гардияш. – Волгоград, 2008. – 379 с.
21. Физкультурно-оздоровительные технологии : курс лекций / сост. И. А. Ивко. – Омск, 2009. – 152 с.
22. Филиппов, С. С. Документационное обеспечение управленческой деятельности в физкультурных организациях: учеб. пособие / С. С. Филиппов. – М., 2009. – 164 с.
23. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М., 2012. – 480 с.
24. Шамардин, А. И. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учеб. пособие / А. И. Шамардин, В. Д. Фискалов, Ю. А. Зубарев, В. П. Черкашин; под общ. ред. В. Д. Фискалова. – М., 2013. – 464 с.
25. Шарманова, С. Б. Теория и методика физического воспитания детей в ДОУ: учеб. пособие / С. Б. Шарманова. – Челябинск, 2010. – 204 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	7
1.1. Вопросы теории и практики физического воспитания дошкольников	7
1.2. Возрастные особенности детей дошкольного возраста	9
1.3. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня дошкольного образовательного учреждения	13
1.4. Специфика организации активного отдыха дошкольников	18
ГЛАВА 2. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ И МОЛОДЕЖЬЮ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	23
2.1. Возрастные особенности детей школьного возраста	23
2.2. Специфика физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня общеобразовательных учреждений	27
2.3. Организация внеурочных форм занятий физической культурой с учащимися общеобразовательных учреждений	33
ГЛАВА 3. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖЬЮ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	39
3.1. Возрастные особенности лиц юношеского возраста	39
3.2. Методические основы физического воспитания учащейся молодёжи	42
3.3. Особенности организации занятий физической культурой студентов в учебных заведениях	45
ГЛАВА 4. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ТРУДЯЩЕГОСЯ НАСЕЛЕНИЯ	54
4.1. Физическая культура на производстве	54
4.2. Физическая культура непосредственно в рамках трудового процесса	57

4.3. Физическая культура вне рамок трудовой деятельности	65
ГЛАВА 5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	71
5.1. Возрастные особенности людей зрелого возраста	71
5.2. Направленность оздоровительно-рекреативной физической культуры лиц зрелого возраста	75
5.3. Организация физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого возраста	78
ГЛАВА 6. ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	88
6.1. Возрастные особенности людей пожилого возраста	88
6.2. Содержание занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой с лицами пожилого возраста	92
6.3. Методические особенности занятий физической культурой с пожилыми людьми	97
ЛИТЕРАТУРА	104

Учебное издание

**ГРИШИНА Татьяна Сергеевна
РЕТЮНСКИХ Марина Евгеньевна**

**Физкультурно-оздоровительная работа
с разными возрастными группами населения**

Учебно-методическое пособие