

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования «Витебский государственный  
университет имени П.М. Машерова»  
Кафедра теории и методики физической культуры  
и спортивной медицины

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
(ОБЩИЕ ОСНОВЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
В РАЗЛИЧНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ)**

*Курс лекций*

*Витебск  
ВГУ имени П.М. Машерова  
2022*

УДК 796.011.3(075.8)

ББК 75.1я73

Т33

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 2 от 05.01.2022.

Составитель: доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук **Н.В. Минина**

Р е ц е н з е н т :

доцент кафедры теории и методики физической культуры  
и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова,  
кандидат педагогических наук,  
доцент *П.И. Новицкий*

**Т33 Теория и методика физической культуры (общие основы физического воспитания в различные возрастные периоды) : курс лекций / сост. Н.В. Минина. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. – 58 с.**

Курс лекций написан в соответствии с требованиями учебной программы. Успешность изучения материала повышает уровень теоретических знаний в области теории и методики физической культуры различных возрастных групп населения, что способствует подготовке к трудовой деятельности по специальностям «Физическая культура» и «Спортивно-педагогическая деятельность» с данной категорией людей.

Издание предназначено для студентов, магистрантов и преподавателей.

УДК 796.011.3(075.8)

ББК 75.1я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>Тема 1.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) .....	5
<b>Тема 2.</b> Физическое воспитание в учреждениях профессионально-технического, среднего специального образования .....	12
<b>Тема 3.</b> Физическое воспитание в учреждениях высшего образования ...	20
<b>Тема 4.</b> Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности .....	29
<b>Тема 5.</b> Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте .....	35
<b>Тема 6.</b> Физическое воспитание допризывной молодежи и военнослужащих .....	45
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	57

## ВВЕДЕНИЕ

«Теория и методика физической культуры» является одной из основных профилирующих учебных дисциплин в системе профессиональной подготовки специалистов с высшим физкультурным образованием и представляет собой обобщенную систему научных положений, раскрывающих сущность и закономерности использования физической культуры для физического совершенствования личности. Она призвана через свое содержание обеспечить студентам необходимый уровень теоретических и методических знаний, умений и компетенций в сфере физической культуры, подготовить их к разносторонней профессиональной деятельности.

В курсе лекций изложены вопросы теории физической культуры, раскрывается ее сущность, основные термины и понятия, излагаются средства и методы формирования физической культуры человека, особенности направленного пользования физической культуры в различные периоды жизни человека.

Широко представлены основы профессионально-прикладной физической подготовки; раскрыто содержание учебной дисциплины «Физическая культура» и формы организации физического воспитания в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования; методика планирования учебного процесса, педагогический контроль в процессе занятий физической культурой учащихся и студентов; организация физического воспитания на предприятиях; дана характеристика организма лиц старшего возраста и показаны особенности методики занятий.

При подготовке курса лекций использованы нормативно-правовые документы о физической культуре и спорте в Республике Беларусь, учебники и учебные пособия по данной дисциплине, а также научные труды ведущих отечественных теоретиков.

Курс лекций создан в соответствии с программой курса «Теория и методика физической культуры» для студентов высших физкультурных учебных заведений и факультетов физической культуры университетов. Цель данного курса – дать студентам глубокие теоретические основы физической культуры, а так же научить их практически реализовывать его основные положения в различных образовательных учреждениях и работы с населением различного возраста.

**Тема 1 (4 часа)**  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)**

1. Назначение, задачи ППФП.
2. Построение и основы методики ППФП.
3. Средства ППФП.
4. Формы организации занятий по ППФП.

**1. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)**

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии.

Термин «прикладность» подчеркивает сугубо утилитарную профилированность части физической культуры применительно к основной жизни индивида и общества деятельности – к профессиональному труду.

Основное назначение ППФП – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляют повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда.

Многочисленные научные данные показывают, что ППФП существенно влияет на повышение качества профессионального обучения и сокращение сроков овладения трудовыми навыками, создание предпосылок для устойчивой и высокой работоспособности, что тем самым увеличивает надежность человеческого звена в системе «человек-машина». ППФП также повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям производственной среды и снижает заболеваемость, способствует профессиональному долголетию кадрового состава работников.

Все сказанное свидетельствует о том, что в ППФП наиболее конкретно воплощается в один из важнейших принципов педагогической системы – принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности.

Каждая профессия предъявляет к человеку специфические требования и часто очень высокие к его физическим и психическим качествам, прикладным навыкам. В связи с этим возникает необходимость профилирования процесса физического воспитания при подготовке молодежи к труду, сочетания общей физической подготовки со специализированной – профессионально-прикладной физической подготовкой.

ППФП призвана адаптировать, готовить человека не вообще к труду, а к избранному виду трудовой деятельности. Поэтому ее задачи можно назвать специфическими и направленность их определяется требованиями конкретной профессии.

Вместе с тем необходимо подчеркнуть, что в процессе ППФП обеспечивается, наряду со специфическим тренировочным эффектом, в известной степени и генерализованный эффект. Параллельно происходит общее укрепление организма и здоровья человека, повышается уровень его всестороннего физического развития.

Всестороннее воспитание физических способностей и систематическое обогащение фонда двигательных умений и навыков гарантируют общие предпосылки продуктивности любой деятельности, в том числе и профессиональной.

Задачи ППФП обобщенно можно сформулировать следующим образом:

- направленное развитие физических способностей, специфических для избранной профессиональной деятельности;
- воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств (волевых, оперативного мышления, качеств внимания, эмоциональной устойчивости, быстроты восприятия и др.);
- формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков (связанных с особыми внешними условиями будущей трудовой деятельности, в том числе сенсорных навыков);
- повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой деятельности (гипокинезия, высокая и низкая температура и перепады температуры окружающей среды, нахождение на большой высоте, укачивание, действие токсических веществ и др.);
- сообщение специальных знаний для успешного освоения обучаемыми практического раздела ППФП и применения приобретенных умений, навыков и качеств в трудовой деятельности.

Перечисленные педагогические задачи должны быть конкретизированы с учетом особенностей изучаемой профессии. Не все из указанных задач ППФП будут также предусматриваться, ибо это определяется конкретной спецификой профессии. Выполнение задач должно обеспечивать необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности.

Большой спектр решаемых задач ППФП, ее большое значение обусловило широкое применение данного вида подготовки в современном обществе.

В настоящее время ППФП осуществляется в качестве одного из разделов обязательного курса физического воспитания в профессионально-технических училищах, средних специальных и высших учебных заведениях, а также в системе научной организации труда в период основной трудовой деятельности.

## 2. Построение и основы методики ППФП

ППФП, как и специальная, строится на основе и в единстве с общей физической подготовкой. Содержание ОФП и частично ППФП в учебных заведениях определено государственными программами по физическому воспитанию.

В настоящее время выделяют ряд основных показателей, которые являются наиболее информативными и значимыми для построения конкретных методик и технологий ППФП. К ним относят:

- типичные трудовые действия, операции;
- типичные ошибки;
- основные и вспомогательные рабочие движения, рабочая поза;
- двигательная активность, физическая нагрузка и ее направленность;
- характер психической и психофизической нагрузки;
- климатические, метеорологические и санитарно-гигиенические производственные условия;
- профессиональные вредности и заболевания;
- ключевые профессионально значимые физические качества, двигательные умения и навыки;
- ключевые профессионально значимые психофизические функции;
- ключевые профессионально значимые психические качества и способности, деловые и другие личностные свойства.

Затраты времени в часах на ППФП зависят от сложности и объема профессиональных требований.

Принципиальная особенность ППФП заключается в ее направленности на достижение в процессе обучения и воспитания непосредственно прикладных результатов для избранной профессиональной деятельности. Такая направленность находит конкретное выражение в специфическом содержании и методике ППФП.

Научное обоснование специфического содержания и методов ППФП может быть дано с позиций учения об адаптации организма человека и теории переноса тренированности.

Воздействие труда на человека вызывает в его организме определенные приспособительные изменения, т.е. адаптационные процессы носят специализированный характер. Вследствие этого требуется строго адекватный подбор средств и методов ППФП, чтобы ее влияние проходило в направлении естественного хода адаптации организма человека к конкретному виду труда. Поэтому в качестве средств ППФП надо выбрать те из них, которые дают прямой или наибольший перенос эффекта упражнений. Именно степенью положительного переноса сформированных умений, навыков и развитых психических и физических качеств на трудовую деятельность определяется, в конечном счете, практическая эффективность ППФП.

Физическая подготовка, организуемая вне связи со спецификой труда, может не только не способствовать освоению профессии, но в ряде случаев и затруднять в силу отрицательного переноса формирования профессионально важных качеств и навыков. Учет этого факта имеет принципиальное значение, в частности, для обоснования необходимости специальной физической подготовки применительно к требованиям профессии.

Совершенствование физических качеств и сопряженных способностей, функций органов и систем организма, имеющих ключевое значение для той или иной профессии, обеспечивается прикладно-специализированной подготовкой, включающей средства и методы, адекватные особенностям избранной профессиональной деятельности (см. таблицу).

### **Иллюстрации прямого прикладного переноса двигательных и сопряженных умений и навыков (по В.П. Полянскому, 1999)**

<b>Двигательные навыки</b>	<b>Виды упражнений, спорта</b>	<b>Профессии</b>
Действия под водой	Плавание, подводный спорт	Водолаз
Вождение автотранспорта	Авто- и мотоспорт	Водитель
Координационно-сложные действия на высоте	Альпинизм, гимнастика	Монтажник-высотник
Вращательные движения	Акробатика, прыжки на батуте	Летчик, космонавт
Оперирование с картами, схемами	Спортивное ориентирование	Штурман, инженер
Использование оружия	Стрельба, биатлон	Военнослужащий, охотник
Рукопашная схватка	Бокс, все виды борьбы	Милиционер, военнослужащий, сотрудник службы безопасности

### **3. Средства ППФП**

Основными средствами ППФП служат физические упражнения, соответствующие особенностям конкретной профессиональной деятельности. Целенаправленно используемые физические упражнения (как фактор адаптации к труду) имеют значительные преимущества в сравнении с трудовыми движениями. Подбор средств и методов ППФП практически неограничен, что позволяет применять оптимальные нагрузки, дозировать их с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и достигать большего, чем при труде, тренировочного эффекта. Средства ППФП распределяются по группам по их направленности:

- а) развитие профессионально важных физических способностей;
- б) воспитание волевых и других психических качеств;



в) формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков;

г) повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В качестве средств ППФП в практике широко применяются упражнения профессионально-прикладной гимнастики (упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, шестах, бревне и др.) и таких массовых видов спорта, как легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные игры и др.; туризм; специальные упражнения на различных тренажерах и тренажерных устройствах, специализированные полосы препятствий и пр. Большое применение в практике ППФП средств массовых видов спорта связано с их доступностью и высокой прикладной эффективностью. При их выборе учитывается профессионально-прикладное значение вида спорта для конкретных профессий.

В полном объеме совокупность адекватных средств ППФП не ограничивается физическими упражнениями. В комплексе с ними или самостоятельно для решения исследуемых в ней задач используют естественные средовые факторы закаливания, и при необходимости специальные гигиенические и другие средства повышения условий адаптационных возможностей организма и сопротивляемости неблагоприятным воздействиям специфических условий профессиональной деятельности. Для этого используют тренировку в термокамерах и барокамерах, искусственное ультрафиолетовое облучение и аэрионизацию, специализированное питание. Кроме того, в процессе ППФП должны находить применение соответствующие ее особенностям средства интеллектуального образования, нравственного воспитания и специализированной психической подготовки, без которых не мыслится всесторонняя профессиональная подготовка.

#### **4. Формы организации занятий по ППФП**

В учреждениях профессионального образования преимущественно используются следующие формы:

1) Академические учебные занятия. Различают комплексные и специализированные. Специализированные уроки направлены на решение прикладных задач (обучение прикладным навыкам, совершенствование их, углубленное развитие отдельных качеств и функций). Комплексные уроки могут быть двух типов:

а) включающие в свое содержание средства общей и профессионально-прикладной физической подготовки;

б) включающие только средства ППФП из различных ее разделов.

По типовому признаку уроки с профессиональной направленностью делятся на вводные, контрольные, смешанные.

Вводные уроки проводятся в начале года, полугодия. Основное содержание их составляет новый материал и материал для повторения с це-

люю восстановления утраченных во время каникул важнейших профессиональных качеств, навыков, функций.

Контрольные уроки проводятся для сдачи нормативных требований, зачетов.

Смешанные содержат две или более дидактические цели. Основное содержание уроков направлено на закрепление нового и совершенствование пройденного по профессионально-прикладной подготовке.

Урок физического воспитания с профессиональной направленностью состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Физические упражнения с профессиональной направленностью включаются во все части. При этом преподавателю необходимо разъяснять и подчеркивать прикладную сущность упражнений. Например, при совершенствовании прыжка в длину способом «согнув ноги» на дальность и точность указать, что это способствует укреплению мышц стопы, совершенствует координацию движений, чувство пространственной ориентировки, глазомер, т.е. тех качеств и свойств, которые имеют важное значение при освоении профессии «металлист-станочник».

2. Производственная гимнастика. Включает в себя вводную гимнастику, физкультурную паузу и физкультминуту. Может ежедневно компенсировать от 15-20% суточного объема двигательной активности.

*Вводная гимнастика* проводится перед началом работы и способствует улучшению жизнедеятельности организма и сокращению периода «вработывания». Она обеспечивает быстрое «вхождение» в ритм рабочего процесса. Изучение процесса вработывания показало, что этот период длится около часа, а после – выполнение комплекса сокращается вдвое. В состав комплекса входит 6–8 упражнений. Продолжительность – 5–7 минут. По своему содержанию физические упражнения должны быть сходны по структуре, темпу и ритму с профессиональными трудовыми движениями, т.к. при этом происходит усвоение повышенных скоростей физиологических процессов.

В комплекс вводной гимнастики включают упражнения общего и специального воздействия на функции, которые непосредственно участвуют в работе. С этой целью используются упражнения для мышц плечевого пояса, пояса нижних конечностей, туловища, дыхательные упражнения, имеющие сходство с рабочими движениями и их темпом.

*Физкультурная пауза* выполняется в период рабочей смены с целью достижения срочного активного отдыха и повышения работоспособности. Число и периодичность физкультурных пауз зависит от особенностей трудового процесса, прежде всего, от его напряженности. Проводится при появлении первых признаков утомления. Обычно первую из физкультпауз проводят через 2,5–3 часа после начала работы, а последующую – через 1,5–2 часа после обеда. Комплекс состоит из 5–7 упражнений.

Согласно закономерностям активного отдыха, часть упражнений носит подчеркнуто контрастный характер по отношению к трудовым действиям. В заключительной части паузы должны быть представлены упражнения, настраивающие на трудовые движения.

*Физкультурная минута* является сокращенной формой физкультурной паузы. Продолжительность – от 1 до 3 минут. В состав входят 2–3 физических упражнения. Применение физкультурминуты позволяет расслабить работающие мышечные группы, усилить деятельность сердечно-сосудистой системы, устранить застойные явления в слабонагруженных звеньях тела, т.е. дать кратковременный отдых организму. В среднем в режиме рабочего дня они выполняются от 2 до 5 раз, независимо от других форм производственной гимнастики.

3. Спортивно-прикладные соревнования. Являются высокодейственной формой ППФП. Это связано с максимальными психофизическими нагрузками, характерными для них, возможностью совершенствования прикладных умений и навыков и проверки их в экстремальных ситуациях, приближенным к типичным условиям профессиональной деятельности. Предмет соревнований в ряде случаев могут составлять действия, характерные для того или иного вида труда (например, соревнования по видам пожарно-прикладного спорта у пожарных, по водно-моторному и парусному спорту у рулевых водного транспорта), но чаще действия, требуемые особыми внешними условиями профессиональной деятельности.

4. Утренняя гимнастика с профессионально-прикладной направленностью. Зарядка проводится ежедневно, как правило, на открытом воздухе с элементами тренировки, включая беговые упражнения на выносливость, кроссовые пробежки в конце зарядки.

В комплексы утренней гимнастики включаются как упражнения общеразвивающего характера, так и специальные – для повышения устойчивости вестибулярных реакций, увеличения подвижности в лучезапястном суставе, на координацию движений, на силу различных мышечных групп.

Элементы ППФП должны составлять не менее 30% от общего времени отводимого на зарядку с обязательным использованием элементов закаливания. Продолжительность зарядки – 15–20 минут, включая водные процедуры и обтирание, что ежедневно компенсирует около 20% суточного объема двигательной активности.

Смену комплексов упражнений утренней гимнастики следует осуществлять не реже 1 раза в месяц.

5. Самостоятельные тренировочные занятия по заданию преподавателя (домашние задания). Позволяют совершенствовать качества и функции, необходимые при овладении тем или иным видом труда, закреплять слабоосвоенные умения и навыки программного материала по физической культуре. С системой домашних заданий учащихся знакомят в начале учебного года. Рекомендуется выполнять их не реже двух раз в неделю со средней

продолжительностью не менее 20–30 минут. В зависимости от сложности домашних заданий учащихся знакомят с ними в начале или конце урока. Если в комплексе содержатся новые упражнения, новые, трудные для выполнения, элементы, преподаватель перед началом урока должен показать и объяснить их, а наиболее трудные отработать в процессе занятий. Если же комплексы домашних заданий не содержат элементов новизны и трудности, их можно давать в конце урока. В течение одного полугодия комплексы домашних заданий меняют около трех раз. Отличительной особенностью комплексов каждого полугодия является то, что в зависимости от характера учебного материала преобладают те или иные группы упражнений. Для повышения эффективности контроля за выполнением домашних заданий используют: наблюдения за учащимися на уроках физической культуры, индивидуальные беседы, опросы перед началом урока, фронтальные проверки (учащиеся поочередно выполняют одно упражнение из комплекса домашних заданий).

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Назначение ППФП?
2. Какие показатели учитывают при построении методики занятий?
3. Прикладной перенос двигательный умений и навыков?
4. Дайте характеристику средствам ППФП?

## **Тема 2 (4 часа)**

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО, СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

1. Значение, цель, задачи физического воспитания.
2. Программа по физическому воспитанию.
3. Организация занятий.
4. Требования к учету успеваемости.
5. Физическое воспитание учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

#### **1. Значение, цель, задачи физического воспитания**

Физическое воспитание в профессионально-технических учебных заведениях является учебным предметом, формирующим у учащихся жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающие двигательные способности. Одновременно оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреационное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности учащихся в движении. Физическое воспитание формирует

полезные привычки, правильные межличностные отношения, приучает соблюдать правила общественной и личной гигиены.

Учебный процесс характеризуется достаточно высокой умственной психофизической напряженностью учащихся. Избежать ее отрицательные последствия помогает рациональное использование физических упражнений.

Целью физического воспитания в этом типе учебных заведений является формирование физической культуры личности учащихся – органического единства гуманистического идеала физического совершенства, личностных мотивов его достижения, необходимых для этого знаний, умений и навыков, физической готовности и физкультурным и спортивным занятиям, а также активной деятельности по физическому и связанному с ним духовному совершенствованию, организации здорового образа жизни.

В задачи физического воспитания входят:

- сформировать индивидуальный идеал физически совершенной личности.

- придать личностный смысл физическому воспитанию и формированию здорового образа жизни.

- воспитать высокие нравственные качества.

- обеспечить разностороннюю и профессионально-прикладную физическую подготовленность, содействовать правильному физическому и духовному развитию учащихся в процессе обучения;

- включить учащихся в активную физкультурную деятельность, обучить необходимым для этого знаниям, жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

- оздоравливать учащихся, снижать их заболеваемость, уменьшать отрицательное воздействие напряженного режима обучения, повышать умственную работоспособность.

- обучать юношей допризывного и призывного возраста навыкам и умениям, необходимым в условиях армейской службы;

- выполнить нормативы комплекса защитник отечества

- повышать устойчивость организма учащихся к неблагоприятным производственным факторам, облегчая их адаптацию к условиям трудовой деятельности.

Добиться практического решения поставленных задач возможно только путем систематического использования средств физического воспитания; физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов.

## **2. Программа по физическому воспитанию**

Программа включает в себя объяснительную записку и пять частей. В первой части изложены физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Во второй – учебные требования, нормативы оценки физической подготовленности, содержание домашних заданий; рекомен-

дации по содержанию и организации физического воспитания учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, изложены в третьей части; формы внеклассных занятий физической культурой в – четвертой; массовой физкультурной и спортивной работы – в пятой части.

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с ходьбой и бегом; в течение 10–20 минут.

Физкультурная пауза. Комплексы 6–8 упражнений, выполняемых во время учебных занятий.

Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных перемещениях. Упражнения для девушек: с обручем, скакалкой. Элементы спортивных игр. Ритмическая, атлетическая гимнастика.

2. Учебный материал изложен во второй части. Он включает в себя базовый компонент.

К базовому компоненту относятся требования к знаниям, двигательным навыкам, умением, задачи развития физических качеств и нормативы оценки физической подготовленности. Профессионально-техническое учебное заведение должно обеспечить освоение базового компонента всеми учащимися, независимо от его типа и ведомственной принадлежности.

Вариативный компонент внесен в приложение и включает средства для развития физических качеств, материал по профессионально-прикладной физической подготовке и домашние задания. Их освоение и использование обеспечивают образовательный, оздоровительный, реабилитационный и рекреативный эффекты. Содержание вариативного компонента определяет комиссия по физическому воспитанию с учетом материально-технической базы, возможностей преподавателей, подготовленности и интересов учащихся и других факторов. Вариативный компонент должен обеспечивать высокий эмоциональный уровень занятий, иметь практическую значимость для учащихся, расширять их знания о себе, удовлетворять потребность в движении и физической нагрузке, гарантировать базовый уровень разносторонней и профессионально-прикладной физической подготовленности.

3. Физическое воспитание учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. В данной части обозначены принципы формирования учебных групп: А, Б, В, а также ряд других организационных моментов (объем физкультурно-двигательной активности, оценка текущей успеваемости).

4. Внеклассные формы занятий физической культурой и спортом.

*Спортивные секции.* Организуются в первую очередь по видам спорта, которые составляют основу содержания учебного процесса по физическому воспитанию и по тем видам, которые пользуются популярностью учащихся.

Учащиеся повышают свое спортивное мастерство, готовятся к выполнению разрядных норм и к участию в спортивных соревнованиях, в избранном виде спорта.

*Секции общей физической подготовки с оздоровительной направленностью*, организуются для занятий учащихся, имеющих низкий уровень физической подготовленности, желающих укрепить себя физически. Основу содержания занятий в таких группах могут составить упражнения из различных видов спорта, меняющиеся в зависимости от времени года, упражнения атлетической гимнастики и другие.

*Группы формирования здорового образа жизни*. Организуются для изучения различных систем физических упражнений, способствующих организации здорового образа жизни, профилактике заболеваний организма с помощью физических упражнений, для формирования навыков здорового образа жизни с помощью физической культуры, личной жизни и быта. Занятия в группах могут организовываться в традиционной форме, а также в форме постоянно действующего семинара, работающего по единой программе.

*Группы начальной спортивной подготовки*. Организуются преимущественно по видам спорта, включенным в учебный процесс по физическому воспитанию для учащихся, не успевающих освоить программу доступную большинству. Занятия проводятся как дополнительные к учебным занятиям по физическому воспитанию.

*Самостоятельные занятия* физическими упражнениями дополняют уроки физической культуры. В процессе самостоятельных занятий учащиеся совершенствуют физические качества и двигательные навыки, закрепляют теоретический и практический материал по предмету, готовятся к сдаче учебных нормативов.

7. Физкультурно-массовые, спортивные и туристические мероприятия.

*Дни здоровья*. Организуются один–два раза в год. Целью дней здоровья является привлечение учащихся к спортивным занятиям физическими упражнениями, здоровому образу жизни.

*Массовый конкурс «Физическое совершенство»* проводится в течении учебного года. На основании результатов, показанных в серии соревнований, оцененных в баллах, определяется наиболее всесторонне физически подготовленный учащийся.

*Соревнования по видам спорта*: по программе спартакиады учащихся профобразования, соревнования по спортивным играм и профессионально-прикладным видам спорта; соревнования по летним и зимним видам спорта.

Спортивные вечера и праздники с выступлением ведущих спортсменов училища, республики, аттракционами, соревнованиями по специальным программам.

### **3. Организация занятий**

Учебные занятия по физическому воспитанию организуются и проводятся в соответствии с учебными планами по специальностям комплексной программы и действующими нормативными документами, регламентирующими учебный процесс. Они включаются в расписание занятий учебной частью равномерно в течение недели по согласованию с руководителями физического воспитания.

Качество учебного процесса по физическому воспитанию в значительной мере зависит от правильного планирования. Основными документами планирования являются: план-график учебного процесса на весь период обучения, рабочие (календарно-тематические) планы, планы конспектов уроков.

При планировании необходимо учитывать следующие положения. На каждом уроке физического воспитания должны комплексно решаться оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи. Развитие физических качеств должно давать оздоровительный и разносторонний развивающий эффект, который может быть достигнут путем последовательного чередования в течение учебного года серий комплексных уроков различной преимущественной направленности. Это значит, что в каждой серии на уроках, комплексно решаются задачи оздоровления, обучения и воспитания.

В содержание учебного материала при планировании должны быть включены все знания, двигательные умения и навыки, перечисленные в учебных требованиях программы. В зависимости от возможностей учебного заведения обязательной является только одна из спортивных игр. При планировании последовательность освоения знаний, умений и навыков, время, затрачиваемое на изучение отдельных технических действий, развитие физических качеств устанавливает преподаватель физического воспитания. При этом он учитывает возраст, техническую подготовленность учащихся, условия проведения занятий и другие факторы, которые необходимо учитывать при составлении годового и рабочего планов.

На каждом занятии необходимо осуществлять индивидуальный подход к учащимся. Для этого надо тщательно изучать их физическую подготовленность, функциональные возможности, учитывать данные медицинских осмотров, результаты педагогических наблюдений и контрольных испытаний по тестам программы. Итоги испытаний следует анализировать, доводить до сведения учащихся, принимать меры по устранению недостатков. Теоретические сведения сообщаются учащимся в ходе уроков в виде кратковременных бесед, пояснений или в ходе лекций.

С целью повышения учебной активности учащихся целесообразно привлекать их к участию в принятии решений о направленности и содержании занятий. Для этого их следует знакомить с результатами тестирования, включать в процесс оценки уровня развития физических качеств, сте-



пени овладения спортивной техникой и определения содержания домашних заданий. Для контроля физической подготовленности в начале учебного года и в конце, после шести–девяти занятий по физическому воспитанию, проводится тестирование учащихся. Предварительный итоговый контроль проводят в форме соревнования. Учащиеся выполняют пять контрольных упражнений программы: наклон вперед в положении сидя на полу; подтягивание на перекладине (юноши); поднимание туловища за 1 минуту из положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ноги на ширине плеч согнуты в коленях под прямым углом (девушки); челночный бег 4х9 м; прыжок в длину с места толчком двух ног, шестиминутный бег или бег на эквивалентную дистанцию.

Показанные в каждом упражнении результаты оцениваются в баллах с помощью нормативов программы для каждого курса, и определяется уровень общей физической подготовленности учащихся. Он может быть низкий, ниже среднего, средний, выше среднего и высокий. Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования позволяет оценить эффективность реализации задач физического воспитания, связанных с развитием физических качеств.

Так же необходимо отметить, что физическое воспитание должно осуществляться с учетом предстоящей профессиональной деятельности, решать задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

#### **4. Требования к учету успеваемости**

Аттестация учащихся по предмету «Физическая культура» проводится на основании оценки степени усвоения программного материала. Критериями оценки являются единые требования, которые в комплексе объективно отражают индивидуальный уровень усвоения знаний, формирования двигательных умений и навыков, а также развитие физических качеств учащихся на определенном этапе обучения.

В процессе изучения программного материала каждый учащийся проходит определенные этапы обучения, где формируются его знания, двигательные и организаторские навыки, воспитываются моральные и волевые черты личности, развиваются двигательные качества. Исходя из этого оценка знаний, умений и навыков учащихся должна осуществляться на каждом уроке.

Преподаватель может оценивать текущими отметками на занятиях физического воспитания:

1) *Знания*: а) общие теоретические сведения о социальной сущности, медико-биологических основах и истории физкультуры и спорта; б) теоретические сведения по основным видам движений, правила подвижных, народных и спортивных игр, соревнований; в) правила безопасности физкультурных занятий; г) профессионально-прикладную физическую подготовку.

2) *Умение и навыки.* Оцениваются не только результаты, но и процесс освоения учащимися техники физических упражнений. Отметка может выставляться как за законченные движения, так и за отдельные его элементы. Кроме этого, преподаватель может оценивать инструкторские и судейские навыки.

3) *Уровень развития физических качеств.* При оценке используются не только программные требования, но и различные контрольные и тестовые упражнения.

4) *Домашние задания.* Предусматривается оценка самостоятельного разучивания, закрепления и совершенствования упражнений или целых комплексов, выполнение упражнений тренировочного характера, а также изучение теоретических сведений.

5) *Прилежание:* Включает в себя соблюдение правил безопасности занятий в спортивном зале и на открытых площадках, качество выполнения заданий, соблюдение санитарно-гигиенических требований к спортивной форме и обуви, обеспечение страховки и самостраховки во время выполнения упражнений и т.п. Семестровые оценки выставляются на основании текущих отметок за все вышеперечисленные виды деятельности учащихся. Причем ни один из указанных видов не должен превалировать над другим.

## **5. Физическое воспитание учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья**

Физическое воспитание для учащихся с отклонением в состоянии здоровья является обязательной дисциплиной. Оно обеспечивает общее физкультурное образование, способствует нормальному физическому развитию и укреплению здоровья.

Для проведения занятий по физическому воспитанию учащиеся с отклонениями здоровья объединяются в специальные медицинские группы по 8–12 человек. Занятия в этих группах проводятся либо по общему, либо по специальному расписанию.

Формирование учебных групп желательно проводить с учетом пола, возраста, характера заболеваний, состояния спортивной базы. В зависимости от качества реакции больного организма на физическую нагрузку все многообразие болезней можно объединить в три группы: А, Б и В.

В группу А входят заболевания, при которых реакция больного организма на физическую нагрузку определяется функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы. К числу таких заболеваний, встречающихся у учащихся, относятся остаточные явления острого ревматического процесса (постревматический миокардиосклероз, кардиомиопатия), клапанные пороки сердца, состояния после операций на сердце и крупных сосудах, тонзилло-кардинальный синдром, склонность к повышению давления (гипертензия), вегето-сосудистая дистония, нейроциркуляторная дистония, кардионевроз, функциональные нарушения сердечного ритма, хронические заболевания почек, ожирение, сахарный диабет (легкая форма), миопия,

малокровие, хронические заболевания среднего уха и придаточных пазух носа. Специальные тренирующие нагрузки при этой группе заболеваний должны быть направлены на развитие общей выносливости. Рекомендуется широкое использование ходьбы, дозированного бега, плавания, тренажеров, дыхательных упражнений, подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам, упражнений в равновесии и на координацию.

При заболеваниях группы А, особенно при гипертонии, хронических заболеваниях почек и близорукости, с большой осторожностью используются все виды прыжков, быстрая смена положения тела в пространстве, лазание по канату, подскоки из глубокого приседа, упражнения с партнером, все виды метаний.

Группа Б объединяет заболевания, при которых выбор нагрузок ограничивается состоянием органов брюшной полости и малого таза, в частности, степенью выраженности болевого синдрома. В эту группу входят хронические заболевания желудка (гастриты, гастронтоз, язвенная болезнь), кишечника (энтериты, колиты), желчного пузыря (холецистита, дискинезия), остаточные явления после перенесенной болезни Боткина, состояние после операции на органах брюшной полости, почечнокаменная болезнь, хронические воспалительные заболевания половых органов. Специальными упражнениями при этих заболеваниях являются упражнения на осанку, для мышц брюшного пресса, дыхательные, для мышц тазового дна.

При заболеваниях группы Б запрещаются все виды прыжков, подскоки из глубокого приседа, ходьба с отягощением в глубоком приседе, сгибание ног в висе.

Используются с осторожностью беговые движения ногами в и.п. лежа на спине, упражнения с отягощениями, опускание и поднятие туловища, силовые упражнения с партнером, «мост».

Группа В включает заболевания и анатомические дефекты опорно-двигательного аппарата: укорочение конечностей, деформация суставов и позвоночника и др.

При заболеваниях группы В упражнения для развития физических качеств подбираются строго индивидуально.

Занятия по физическому воспитанию проводятся в форме урока физической культуры и самостоятельных занятий упражнениями, направленными на восстановление нарушенных функций. В качестве средств используются комплексы общеразвивающих и дыхательных упражнений, танцевальные упражнения, ритмопластика, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, средства закаливания, самомассаж.

#### *Вопросы для самоконтроля:*

1. Перечислите разделы учебной программы?
2. По каким критериям оценивают успеваемость?
3. Внеклассные формы занятий физическими упражнениями?
4. Перечислите физкультурно-массовые и спортивные мероприятия?

**Тема 3 (4 часа)**  
**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

1. Значение, цель, задачи физического воспитания студентов.
2. Программа физического воспитания.
3. Формы организации занятий.
4. Методические основы физического воспитания.
5. Основные направления работы.
6. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях.

**1. Значение, цель и задачи физического воспитания студентов**

С каждым годом увеличивается число студентов в Республике Беларусь. В соответствии с законодательством учреждения высшего образования, решая задачи профессиональной подготовки, должны обеспечить и физическую подготовку студентов. Физическое воспитание студентов, таким образом, рассматривается как неотъемлемая, важнейшая часть общего воспитания студенчества.

Роль физического воспитания и других форм направленного использования физической культуры многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебный труд студента все более интенсивным, напряженным. Соответственно возрастает значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в университете. Наряду с этим средствами физической культуры обеспечивается общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии.

Решая специфические задачи, физическое воспитание студенчества играет в то же время существенную роль в нравственном, волевом и эстетическом развитии, вносит значительный вклад в подготовку широкообразованных и всесторонне развитых специалистов.

Повышение роли направленного использования средств физической культуры обусловлено, в частности, тем, что рабочий режим студента характеризуется малоподвижностью, однообразием рабочей позы на протяжении 10–12 часов. Физические упражнения в этих условиях – основной фактор противодействия отрицательным последствиям гиподинамии, а также умственной и нервно-эмоциональной нагрузки. Затраты времени на занятие физическими упражнениями при этом компенсируются благодаря повышению общей работоспособности, в том числе и умственной.

*Целью* физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья средствами физической культуры, формирование потребности в поддержании высокого уровня физической и умственной работоспособности, самоорганизации здорового образа жизни;
- освоение студентами теоретических знаний, спортивно-прикладных умений и навыков;
- повышение уровня физической подготовленности;
- совершенствование психомоторных способностей, обеспечивающих высокую производительность профессионально-технических действий;
- создание у студентов системного комплекса знаний, теоретических основ и практических навыков для реализации их потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании на производстве, в быту, семье и рациональной организации свободного времени с творческим освоением всех ценностей физической культуры;
- создание условий для полной реализации творческих способностей студента;
- нравственное, эстетическое, духовное и физическое развитие студентов в ходе учебного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта.

## **2. Программа физического воспитания**

Физическое воспитание в режиме учебной работы студентов регламентируется учебными планами и программами, которые разрабатываются и утверждаются Министерством образования Республики Беларусь. Государственная программа физического воспитания определяет обязательный для студентов всех учреждений высшего образования объем физкультурных знаний, двигательных умений и навыков и уровень развития физических качеств.

В программе по физическому воспитанию студентов можно выделить три основных раздела: теоретический, практический, контрольный.

*Теоретический раздел.* Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их активного, творческого использования для личностного и профессионального развития, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Знания сообщаются преподавателями кафедры в виде лекций. Лекционный курс читается по следующим темам: «Физическая культура и спорт в учреждениях высшего образования Республики Беларусь», Организация и управление физического воспитания», «Здоровый образ жизни», «Врачеб-

ный контроль в системе физического воспитания», «Профессионально-прикладная физическая подготовка» и др.

Кроме того, студенты получают и углубляют знания на практических занятиях и путем самостоятельного изучения рекомендуемой литературы.

*Практический раздел.* Учебный материал данного раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей по формированию необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на практических и учебно-тренировочных занятиях. Практический раздел предусматривает как обучение занимающихся новым двигательным действиям, так и воспитание физических качеств.

*Контрольный раздел.* Материал раздела направлен на дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности разрабатываются зачетные требования и практические нормативы, тесты.

Обязательными тестами, определяющими физическую подготовленность студентов, являются: 1) бег на 100 м; 2) прыжок в длину с места; 3) поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (женщины), поднимание ног в висе до касания перекладины (мужчины); 4) подтягивание в висе лежа (женщины), подтягивание на перекладине (мужчины); 5) бег на 2000 м (женщины), бег на 3000 м (мужчины); 6) бег на 30 м; 7) количество метров, пробегаемых за 12 минут.

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении, и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший учебный год.

### **3. Формы организации занятий**

Физическое воспитание проводится на протяжении всего периода обучения студентов в режиме учебной деятельности и во внеучебное время.

Физическое воспитание студентов в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах.

1. *Учебные занятия*, предусмотренные учебным планом и расписанием учреждения высшего образования. Выделяют теоретические и практические занятия.

Теоретические – лекции, методические практикумы, консультации, собеседования.

Практические – практикумы, консультации, зачетные соревнования, контрольные тестирования, соревнования по общефизической подготовке и избранному виду спорта.

2. *Факультативные занятия*, являющиеся продолжением и добавлением к учебным занятиям, которые являются основной формой. На факультативных занятиях совершенствуется физическая подготовка студентов в объеме требований программных норм, углубляется профессиональная физическая подготовка, расширяются знания по теории и методике физического воспитания, продолжается подготовка студентов к общественной физкультурно-спортивной деятельности.

Физическое воспитание студентов во внеучебное время (т.е. вне обязательных занятий) проводится в следующих формах.

1. *Физические упражнения в режиме учебного дня*: утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультурные паузы, дополнительные занятия и др.

Физкультпаузы проводятся после первых 4-х аудиторных или практических занятий. Их продолжительность – 8–10 минут.

Дополнительные занятия (индивидуальные или групповые) проводятся преподавателем с целью подготовки слабоподготовленных студентов к сдаче зачетных норм и требований учебной программы по физическому воспитанию.

Физические упражнения в режиме учебного дня выполняют функцию активного отдыха.

2. *Организованные занятия студентов во внеучебное время* в спортивных секциях, в группах ОФП, аэробики, шейпинга и др. проводятся под руководством педагога по физической культуре и спорту.

3. *Самостоятельные занятия* студентов физическими упражнениями в свободное от учебы время: а) на основе полной добровольности и инициативы (по желанию); б) по заданию преподавателя (домашние задания).

4. *Массовые физкультурно-спортивные мероприятия*, проводимые в выходные дни в течение учебного года и в каникулярное время. К ним относятся турпоходы, спортивные праздники, дни здоровья, спартакиады, соревнования по календарю межвузовских и внутривузовских мероприятий.

Таким образом, помимо решения воспитательных и образовательных задач физическое воспитание во внеучебное время призвано повысить двигательную активность студентов: улучшить профессионально-прикладную готовность и оптимизировать учебную работоспособность путем снятия

нервно-эмоционального напряжения; продолжить формирование знаний, умений и навыков, связанных с проведением самостоятельных физкультурно-спортивных занятий.

#### **4. Методические основы физического воспитания**

Многочисленными исследованиями установлено, что динамика умственной работоспособности у студентов на протяжении всего периода обучения в учреждении высшего образования зависит от объема физических нагрузок в режиме дня и учебной недели. Наблюдается тесная связь между физической и умственной работоспособностью. Повышение физической работоспособности при систематических занятиях по физическому воспитанию сопровождается улучшением функционального состояния ЦНС, что благоприятно отражается на умственной работоспособности студентов. Для ее поддержания и повышения наиболее эффективен двигательный режим в объеме 6–8 ч. занятий в неделю. Сочетание двигательных нагрузок с умственной деятельностью осуществляется эффективно, если учитываются следующие принципиальные положения.

1. Занятия физическими упражнениями (обязательные и самостоятельные), как правило, должны содержать в первой половине каждого семестра 70–75% упражнений, направленных на развитие скоростных способностей, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Интенсивность нагрузки у студентов по ЧСС может достигать до 160–170 уд/мин.

Во второй половине каждого семестра примерно 70-75% применяемых средств необходимо использовать для воспитания силы, общей и силовой выносливости. Причем интенсивность в этот период несколько снижается (ЧСС достигает до 150 уд/мин.). Такое построение учебных и самостоятельных занятий оказывает стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов.

2. На занятиях физического воспитания, проводимых на первой паре, целесообразно использовать нагрузки малой интенсивности (ЧСС – 110–150 уд/мин) или средней интенсивности (ЧСС в диапазоне 130–150 уд/мин). Оптимальная моторная плотность находится в пределах 50–60%. Основное назначение таких занятий – обеспечение сокращения периода вработывания в умственную деятельность, что в конечном счете стимулирует и удлиняет период высокой работоспособности и обеспечивает лучшее усвоение учебного материала. Занятия с такими нагрузками позволяют сохранить хорошую умственную активность до конца учебного дня, включая самоподготовку.

В случае, когда урок проводится на 3–4-й паре, ЧСС не должна превышать 150–160 уд/мин. Большие нагрузки для групп с невысокой физической подготовленностью планировать нецелесообразно.



3. Проведение физических занятий 2 раза в неделю с малотренированными студентами и нагрузками большой интенсивности существенно снижает умственную деятельность в течение учебной недели. Поэтому важно учитывать уровень физической подготовленности при планировании физических нагрузок, чтобы не привести к снижению умственной активности.

4. Занятия различными видами спорта по-разному оказывают воздействие на умственную работоспособность. Так, с одной стороны, игровые виды и единоборства предъявляют высокие требования к психике, что обусловлено повышенным функционированием эмоционально-психических механизмов. Следствием таких занятий является снижение умственной активности. С другой стороны, непродолжительные игровые эмоциональные нагрузки стимулируют учебную деятельность. Наилучший эффект достигается тогда, когда содержание физкультурных занятий достаточно разнообразно, а не монотонно.

5. В период экзаменационной сессии занятия желательно проводить не более 2-х раз в неделю на свежем воздухе с интенсивностью, сниженной до 60–70% от обычного уровня. Целесообразно использовать упражнения циклического характера (плавание, лыжи, бег).

Таким образом, направленность занятий физическими упражнениями в период сессии может быть по своему характеру как оздоровительно-профилактической (в основном для не спортсменов), так и поддерживающей (преимущественно для спортсменов).

В рамках учебной недели с целью обеспечения устойчивой умственной работоспособности рекомендуется следующая исходно-ориентировочная схема планирования занятий по физическому воспитанию:

- понедельник: занятия физическими упражнениями с целью активизации психофизического состояния организма студента;
- среда: занятия физическими упражнениями для поддержания работоспособности;
- пятница (или суббота): занятия физическими упражнениями с целью снятия недельного кумулятивного утомления.

Необходимо подчеркнуть, что лишь систематическое использование разнообразных средств физического воспитания создает объективные условия для оптимального проявления умственной работоспособности.

## **5. Основные направления работы**

В физическом воспитании студентов можно выделить следующие основные направления: общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, лечебное.

*Общеподготовительное направление* обеспечивает всестороннюю физическую подготовку студентов и поддержание ее на уровне требований государственной программы физического воспитания. Средства: общераз-

вивающие упражнения без предметов и с предметами, легкая атлетика, плавание и др.

*Спортивное направление* обеспечивает специализированные систематические занятия одним из видов спорта в отделениях спортивного совершенствования, а также участие в спортивных соревнованиях с целью повышения уровня спортивного мастерства.

*Профессионально-прикладное направление* способствует использованию средств физического воспитания в системе научной организации труда. Последнее относится, прежде всего, к тем специальностям, профессиональная деятельность в пределах которых требует специфической физической подготовленности (геологов, специалистов воздушного и водного транспорта, представителей актерских специальностей, военных профессий и т.д.).

*Гигиеническое направление* предусматривает использование средств физического воспитания для восстановления работоспособности и укрепления здоровья. Средства: утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание, рациональный режим учебы и отдыха, питание в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительные прогулки и др.

*Оздоровительно-рекреативное направление* предусматривает использование средств физического воспитания при организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул для укрепления здоровья. Средства: туристические походы, экскурсии, подвижные игры и др.

*Лечебное направление* обеспечивает восстановление здоровья в целом или отдельных функций организма, сниженных либо утраченных в результате заболеваний, травм.

## **6. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях**

Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются по учебным отделениям: основное, специальное и спортивное. Распределение проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и спортивно-технической подготовленности, интересов студентов. На основе этих показателей каждый студент попадает в одно из трех отделений для прохождения обязательного курса физического воспитания. Каждое отделение имеет определенное содержание и целевую направленность занятий.

*В основном учебном отделении* занимаются студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной и подготовительной медицинским группам, т.е. не имеющие отклонений в состоянии здоровья, но физически слабо подготовленные.

Занятия в основном учебном отделении характеризуются направленностью на всестороннее физическое развитие студентов, повышение уровня их общей физической, профессионально-прикладной подготовленности,

а также формирование активного отношения и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Они имеют заметно выраженную комплексную направленность с акцентом на воспитание аэробной выносливости, так как именно она обеспечивает повышение общей физической работоспособности и деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Должное внимание уделяется воспитанию силовых и координационных способностей, обучению технике движений в рамках как общей, так и профессионально-прикладной направленности. Методика занятий носит преимущественно учебно-тренировочный характер. Моторная плотность не опускается ниже 50%, интенсивность нагрузки по ЧСС колеблется в пределах 130–160 уд/мин.

*Специальное учебное отделение.* В отделение зачисляются по показаниям врачебного осмотра студенты, имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера.

Занятия в специальном учебном отделении характеризуются оздоровительно-реабилитационной направленностью. Вместе с тем в меру возможностей студентов решаются общие задачи курса физического воспитания. В качестве основных средств используется общеподготовительная гимнастика и строго дозированная ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание. В зависимости от характера ограничений включаются волейбол, баскетбол, езда на велосипеде, туризм и другие средства.

Студенты специального отделения в расширенном объеме осваивают программный материал по использованию средств физического воспитания в оздоровительно-гигиенических аспектах, по теоретическому разделу и разделу организационной подготовки, а также приобретают знания и навыки самоконтроля.

Принимая во внимание сравнительно невысокий уровень общей физической работоспособности студентов специального учебного отделения, для них целесообразно увеличивать число занятий по курсу физического воспитания, сокращая их продолжительность. Вместе с тем необходимо особенно тщательно дозировать нагрузку в упражнениях, требующих проявления выносливости, исключать упражнения, связанные с длительной задержкой дыхания, натуживанием, острой кислородной недостаточностью.

Методика регулирования нагрузок должна отличаться тщательной индивидуализацией, особо строгой соразмерностью их с функциональными возможностями организма, полным исключением моментов форсирования. Это выражается в удлинении подготовительной и заключительной частей занятия, исключении методов упражнения с жесткими интервалами отдыха, относительно невысокой моторной плотности занятий. Соревнования в этом отделении проводятся со значительными ограничениями и с установкой, главным образом, на технически верное выполнение упражнений.

Значительная часть студентов специального отделения обычно нуждается в постановке правильного дыхания и направленном воздействии на функции сердечно-сосудистой системы, для чего используются комплексы специальных дыхательных упражнений и упражнения, расширяющие аэробные возможности организма. Необходимо также уделить особое внимание восстановлению или формированию и закреплению навыка рациональной осанки.

Контингент специального отделения находится под углубленным учебно-педагогическим контролем. Обследование состояния здоровья студентов рекомендуется проводить трижды в год (сентябре, ноябре, апреле). Важным дополнением к текущему контролю могут служить дневники ежедневного самоконтроля.

*Спортивное учебное отделение.* В это отделение зачисляются студенты, получившие до поступления в вуз спортивную квалификацию или достаточно хорошо подготовленные для начала спортивной специализации. Занятия в отделении направлены на достижение результатов в избранном виде спорта.

Система занятий в спортивном учебном отделении строится в соответствии с основными закономерностями процесса спортивной тренировки. При этом конкретные черты структуры и содержания подготовки спортсменов-студентов отражают особенности периодики учебного процесса (деление учебного года на семестры, сессионные и каникулярные периоды) и другие условия работы в высшей школе. Так, во многих случаях, целесообразно строить тренировочный процесс в форме полугодичных или «сдвоенных» циклов, приурочивая их к учебным семестрам так, чтобы этапы тренировки с повышенными нагрузками и этапы основных соревнований не совпадали с периодами сессий, а предшествовали им или приходились на каникулярное время. Это правило необходимо стараться соблюдать и в тех случаях, когда тренировочный процесс строится в форме годичных циклов. Подготовительный период тренировки тогда нередко совмещают с первым семестром, а соревновательный – с зимними каникулами, не сессионной частью второго семестра и началом летнего академического отпуска. Учитывая, что кумуляция физических и интеллектуальных нагрузок может неблагоприятно сказываться на психической работоспособности студентов, надо на сессионное время планировать снижение напряженности тренировочных занятий. Рекомендуется, в частности, использовать упражнения, отличающиеся умеренной интенсивностью, что позволяет, с одной стороны, избежать чрезмерной кумуляции тренировочных и академических нагрузок, а с другой – не снижать уровня физической подготовленности.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Особенности методики занятий в течение учебного года и в период сессии?
2. Формы организации занятий физическими упражнениями?
3. Основные направления работы по физическому воспитанию?
4. Особенности занятий в специальном отделении?

**Тема 4 (4 часа)**

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОСНОВНОЙ ПЕРИОД  
ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1. Значение и задачи физического воспитания в основной период трудовой деятельности.
2. Физическая культура в рамках трудового процесса.
3. Физическая культура на производстве вне рамок процесса труда.
4. Физическая культура в быту трудящихся.

**1. Значение и задачи физического воспитания в основной период трудовой деятельности**

С завершением общего и профессионального образования люди приступают к многолетней трудовой деятельности. В этой связи физическая культура является одним из факторов, оказывающим положительное влияние на трудовую деятельность человека в современном производстве.

Связь физической культуры с трудовой деятельностью прослеживаются во многих аспектах.

1. Любой трудовой процесс имеет фазу вработывания, а при его большой продолжительности и напряженности и фазу снижения работоспособности. Средства физического воспитания ускоряют вработывание, замедляют падение работоспособности и производительности труда, способствуют более быстрому восстановлению утраченной в процессе труда нервно-психической и мышечной энергии.

2. Некоторые современные виды труда характеризуются малой мышечной активностью или локальной нагрузкой на отдельные части тела, на отдельные функции организма. Средства физического воспитания позволяют предупредить отклонения в физическом состоянии и развитии, возникающие в силу специфики данного труда.

3. В современном производстве пока еще не исключены факторы и условия, создающие возможность профессиональных заболеваний. Средства физического воспитания выполняют профилактическую функцию и снижают вероятность появления типичных заболеваний и травм.

Ряд видов труда требует специальной физической подготовленности, которая может быть обеспечена только специфическими средствами и методами физической подготовки.

Внедрение физической культуры, таким образом, в научную организацию труда (НОТ) является существенной необходимостью. НОТ предусматривает оптимальное взаимодействие людей и техники в едином производственном процессе с целью повышения производительности труда, на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся.

Данная цель конкретизирована в следующих специфических задачах, решаемых средствами физической культуры в процессе трудовой деятельности.

1. На этапе обучения профессиям (в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования) обеспечить необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности к избранной трудовой деятельности.

2. В процессе непосредственной трудовой деятельности (т.е. в течение рабочего дня) способствовать оптимальной динамике (ускорению вработывания, поддержанию высокой работоспособности и замедлению темпов ее снижения).

3. В послерабочее время путем специально направленного активного отдыха содействовать восстановлению работоспособности, а также устранению негативных сдвигов в физическом состоянии организма, вызванных неблагоприятными условиями труда.

От успешного решения этих задач зависит здоровье человека, его творческое долголетие и общественно-полезная активность. Эти задачи конкретизируются в зависимости от содержания и характера труда, особенностей производственных условий, пола, возраста трудящихся, уровня физической подготовленности, состояния здоровья.

В системе НОТ выделяют три сферы целесообразного использования физической культуры: 1) в рамках трудового процесса; 2) в непосредственной связи с процессом труда (на производстве), но вне его собственных рамок. 3) вне производства, но в связи с его требованиями.

## **2. Физическая культура в рамках трудового процесса**

Непосредственно в рамках трудового процесса физическая культура представлена главным образом производственной гимнастикой, которая в основном имеет три формы: вводная гимнастика, физкультурные паузы и физкультминуты. Для понимания их сути и отличительных особенностей требуется хотя бы в основных чертах представлять динамику оперативной работоспособности в течение рабочего дня, поскольку смысл всех форм производственной гимнастики заключается прежде всего в оптимальном оперативном управлении динамикой работоспособности, содействии мак-

симальной производительности труда без ущерба для здоровья работающих. Оперативная работоспособность человека, как показали исследования в лабораториях и на производстве, на протяжении рабочего дня претерпевает ряд закономерных последовательных изменений. В типичном случае – при достаточно высоком темпе трудовых действий, значительной напряженности и продолжительности рабочего дня – показатели ее вначале возрастают, затем стабилизируются и в конце снижаются. При этом чередуются три периода (или фазы):

- период вработывания (примерно первые 0,5–1 ч работы), когда на основе «настраивания» регуляторных процессов и активизации функций организма увеличиваются внешние показатели работоспособности, растет производительность труда.

- период стабилизации, когда наблюдаются устойчиво высокие показатели работоспособности.

- период относительного и прогрессирующего снижения оперативной работоспособности (период утомления), когда производительность труда уменьшается.

Представленная динамика оперативной работоспособности в различных условиях трудового процесса видоизменяется. Нередко на фоне утомления (перед обеденным перерывом и в конце рабочего дня) показатели труда временно повышаются. Это явление получило название «конечного порыва» оно возникает в силу мобилизации работающих систем, как своеобразная условно – рефлекторная реакция на момент окончания работы.

Также динамика работоспособности зависит от характера производственной деятельности, психической нагрузки, гигиенических условий и т.п.

Вводная гимнастика – организованное, систематическое выполнение специально подобранных физических упражнений перед началом работы с целью быстрее вработывания (содержание см. лекция № 14).

Физкультурная пауза – выполнение физических упражнений в период рабочей смены с целью достижения срочного адаптивного отдыха.

Физкультминуты – представляют собой кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 мин, когда выполняются 2–3 физических упражнения.

### **3. Физическая культура на производстве вне рамок труда**

Из предыдущего видно, что непосредственно в процессе труда существуют довольно жесткие ограничения для использования всего многообразия факторов физической культуры. Гораздо большие возможности в этом отношении имеются в дорабочее, послерабочее время и во время обеденного перерыва, если он достаточно продолжителен.

Ряд факторов физической культуры, которые могут быть применены в дорабочее время с пользой для труда и здоровья трудящихся, пока не получили широкого распространения, если не считать вводной гимнастики.

Это объясняется неразработанностью методики производственной физической культуры. В принципе ясно, что целесообразно разработанные комплексы общеподготовительных и специально подготовительных упражнений, более содержательные, чем вводная гимнастика, выполняемые до начала работы могут повысить эффективность физической культуры в системе НОТ.

То же самое можно отнести к использованию факторов физической культуры во время обеденного перерыва. При его значительной продолжительности (около часа) и хорошо организованном обеде, занимающем не более половины этого времени, с большой пользой может быть применен ряд физических упражнений, направленных на активизацию восстановительных процессов и общую оптимизацию состояния организма. С этой целью применяются прогулочная ходьба, непродолжительные игры и развлечения спортивного характера, не связанные с большой нагрузкой (настольный теннис, бадминтон) и ближе к концу перерыва – гимнастические упражнения общего и специализированного воздействия. Используются все шире компоненты физической культуры с восстанавливающей, корригирующей, общеобразовательной направленности в послерабочее время.

В целях ускорения послерабочего восстановления применяют физические упражнения общего и специализированного воздействия.

#### **4. Физическая культура в быту трудящихся**

К основным формам использования трудящимися физической культуры в быту относятся

- базово-продолжительная физическая культура;
- гигиеническая и рекреативная физическая культура;
- оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
- базовый спорт.

**Базово-продолжительная физическая культура.** Направленность данной формы заключается в том, чтобы пролонгировать ту базу общей физической подготовки, которая была заложена в процессе физического воспитания в период обучения. Она используется на основе индивидуальных запросов, интересов и потребностей практически здоровыми людьми. Основными формами занятий физическими упражнениями являются секции общей физической подготовки и самостоятельные занятия.

Секции ОФП создаются для желающих заниматься физическими упражнениями, но не проявивших склонность к занятиям определенным видом спорта. Группы комплектуются по возрастному и половому признакам в кол-ве 20–25 человек в одной группе. Занятия проводятся 3 раза в неделю в среднем по 1,5–2 часа. Главная задача в секции состоит в обеспечении оптимального уровня всесторонней физической подготовленности, гарантирующей сохранение здоровья и высокую работоспособность. Сред-



ствами являются разнообразные физические упражнения из легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр и т.д. Удельный вес физической подготовки значительно больше, чем технический. Методика занятий осуществляется в соответствии с методическими принципами физического воспитания. Соблюдается трехступенчатое построение занятий.

Самостоятельные занятия. Они решают ряд задач – от простой профилактики и послерабочего восстановления работоспособности до достижения высокой физической подготовленности. Средства – оздоровительный бег, атлетическая гимнастика, калланетика, стретчинг и др. Количество занятий в неделю от 3 до 7. Недельный объем от 2 до 10 часов.

Занятия с периодичностью менее 3-х раз в неделю не оказывают заметного положительного влияния на состояние организма.

**Гигиеническая и рекреативная физическая культура.** Основное назначение данного направления заключается в оперативной оптимизации организма человека в рамках повседневного быта и расширенного отдыха.

Гигиеническую функцию в этом аспекте выполняет утренняя гимнастика; рекреативную, связанную с восстановлением работоспособности после трудового дня – занятия различными видами, такими, как туристические походы, водный туризм, лыжные прогулки и т.д.

Утренняя гимнастика является самой массовой формой занятий физическими упражнениями в быту различных контингентов трудящихся. Ее основное назначение связано с переводом организма от пассивного состояния к деятельному.

Рекреативная форма физической культуры используется в выходные и праздничные дни с целью снятия кумулятивного утомления, восстановления работоспособности, укрепления здоровья, организации культурно-развлекательного досуга. Наиболее массовыми видами физической рекреации являются туризм, спортивные игры, купание, рыбная ловля, поход в лес за грибами.

**Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.** Термин «реабилитация» по определению Всемирной организации здравоохранения, означает помощь больному в достижении им социально-профессиональной полноценности на которую он способен в рамках существующего заболевания.

Оздоровительно-реабилитационное направление представлено следующими основными формами: 1) группами ЛФК при больницах, врачебно-физкультурных диспансерах, поликлиниках и т.д.; 2) группами здоровья в коллективах физической культуры, на физкультурно-спортивных базах и т.д.; 3) самостоятельными занятиями по предписанной врачами (методами ЛФК) программе и методике.

Занятия в группах ЛФК осуществляется, как правило, специалистами физкультурно-медицинского профиля.

*Группы здоровья* формируются с учетом состояния здоровья, а также возраста, пола и уровня физической подготовленности. Численность занимающихся в одной группе может быть от 15 до 20 человек. Занятия носят общеоздоровительный характер для людей не имеющих серьезных отклонений в состоянии здоровья, и специально направленный лечебный характер с учетом специфики заболевания.

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

Занятия проводятся обычно 3 раза в неделю по 45–90 мин. Моторная плотность занятий вначале невысока – 40–45%, в дальнейшем может постепенно увеличиваться до 60 %.

В методике проведения занятий центральное место занимает строго индивидуальное дозирование нагрузки и отдыха. Мера доступности определяется методистом, врачом и самим занимающимся. Нагрузка считается доступной, если после занятий наблюдаются небольшая и приятная усталость, чувство удовлетворения, небольшое потоотделение.

Самостоятельные занятия носят как общеобразовательно-профилактический, так и специально направленный лечебный характер.

Например, при функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно применять циклические формы физических упражнений аэробного характера.

**Базовый спорт** является наиболее эффективным средством повышения общей и специальной работоспособности человека, фактором разностороннего развития, укрепления здоровья.

Занятия различными видами спорта трудящихся организуются коллективами физической культуры, функционирующими при крупных предприятиях и учреждениях. При коллективах физической культуры создаются спортивные секции (по видам спорта), в которых могут заниматься все желающие при наличии разрешения врача и хорошей физической подготовленности. Тренировочный процесс осуществляется круглогодично в течение многих лет. Секционные занятия проводятся не менее 3 раз в неделю с учетом закономерностей спортивной тренировки. Численный состав одной группы зависит от вида спорта и уровня спортивной квалификации.

В возрасте 20–30 лет, организм находится в стадии эволюционного развития, во многих видах спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, тяжелая атлетика и др.) можно достигнуть хороших спортивных результатов. На рубеже 30–40 лет спортивная активность и спортивные результаты снижаются. Спорт постепенно заменяется базово-продолжающей физической культурой, а в дальнейшем гигиенической и рекреативной физической культурой.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Цель физического воспитания трудящегося населения?
2. Физическая культура в рамках трудового процесса?
3. Физическая культура в рамках обеденного перерыва?
4. Задача вводной гимнастики?

**Тема 5 (6 часов)**  
**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ  
И СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ**

1. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
2. Характерные средства.
3. Формы организации занятий.
4. Методические основы занятий.
5. Феномен долголетия.

**1. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте**

К пожилому возрасту относят период с 55 до 75 лет (у женщин), с 60 до 75 лет (у мужчин). Вслед за ним начинается старший, или старческий возраст (75–90 лет). Люди старше 90 лет называются долгожителями.

В пожилом и старшем возрасте происходят необратимые изменения в системах и органах человеческого организма, называемые старением. Старение характеризуется следующими функциональными изменениями. В нервной системе изменяется баланс тормозных и возбуждающих процессов, их сила, что выражается в затрудненном образовании новых двигательных координаций, ухудшении точности движений и уменьшении их вариативности. С возрастом слабеет сократительная функция миокарда, понижается эластичность кровеносных сосудов, оболочка их утончается, просвет уменьшается. При чрезмерных физических нагрузках, резком охлаждении, сильном волнении и по другим причинам давление может повыситься так резко, что возможны разрывы сосудов. Снижение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы проявляется в замедлении восстановительных процессов после физической нагрузки.

Возрастные изменения в дыхательной системе характеризуются ухудшением эластичности легочной ткани, ослаблением дыхательных мышц, ограничением подвижности грудной клетки, уменьшением легочной вентиляции.

Возрастные изменения в мышечной системе и связочном аппарате выражаются в ухудшении эластических свойств мышц и связок, что при неправильном дозировании физических нагрузок может привести к разры-

ву мышечных волокон и связок; в уменьшении величины проявляемой силы и т.п. Наряду с функциональными изменениями наблюдается мышечная атрофия: мышцы уменьшаются в объеме, становятся слабыми.

Существенные изменения отмечаются с возрастом и в костно-суставном аппарате. Суживаются суставные полости, разрастаются образования по краям эпифизов костей, разрыхляется костная ткань (остеопороз), кости становятся хрупкими. В пожилом и старшем возрасте часты случаи деформации позвоночного столба (кифосколиоз).

В процессе старения постепенно изменяется обмен веществ, становясь менее интенсивным в связи с замедлением окислительных процессов. Возрастное нарушение окислительно-восстановительных процессов может быть причиной различных обменных расстройств. Наиболее распространенное из них – ожирение. Вес тела к 50 годам, как правило, увеличивается, а в старшем возрасте уменьшается. С возрастом ухудшается и теплорегуляция, понижается сопротивляемость организма к так называемым простудным заболеваниям.

Совокупность отмеченных возрастных изменений морфо-функционального характера проявляется в ухудшении работоспособности и в снижении показателей отдельных физических качеств. Формирование новых двигательных навыков у людей пожилого и старшего возраста происходит замедленно, нарушаются же приобретаемые новые быстро.

Таким образом, чем старше возраст, тем меньше возможность поступательного развития физических качеств и овладения новыми сложными формами движений. Однако при прочих равных условиях такая возможность определяется уровнем предварительной физической подготовленности и систематичностью текущих занятий физическими упражнениями. Целенаправленное использование средств физической культуры позволяет не только приостановить возрастную инволюцию физических качеств, но и намного продлить поступательное развитие отдельных двигательных способностей. Так, у спортсменов нередко наблюдается прогресс в силовых упражнениях до 45 лет и позже.

Главенствующей социальной функцией физического воспитания людей в возрасте 55 лет и старше становится оздоровительная. Основные задачи направленного использования средств физической культуры в пожилом и старшем возрасте заключается в том, чтобы:

- 1) содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья: задержать и уменьшить возрастные инволюционные изменения, обеспечив расширение функциональных возможностей организма и сохранение работоспособности;

- 2) не допустить регресса жизненно важных двигательных умений и навыков, восстановить их (если они утрачены), сформировать необходимые;

3) пополнить и углубить знания, нужные для самостоятельного применения средств физического воспитания: последовательно воплощать эти знания в практические умения.

Частные и дополнительные задачи определяются в зависимости от возраста, характера трудовой деятельности, функционального состояния и приспособительных возможностей организма, уровня физической подготовленности, индивидуальных склонностей и условий быта.

## **2. Характерные средства**

В пожилом и старшем возрасте используются многие из средств физического воспитания, применяемые в зрелом возрасте. Однако предпочтение все больше следует отдавать гигиеническим и естественным факторам оздоровления, а также тем физическим упражнениям, которые предъявляют сравнительно невысокие требования к организму и легко могут быть точно дозированы по нагрузке.

К числу основных средств сохранения и восстановления функций двигательного аппарата в пожилом и старшем возрасте относится гигиеническая, основная и лечебная гимнастика. Специальные комплексы гимнастических упражнений, методически разработанные для людей этого возраста, позволяют направленно воздействовать на ослабленные мышечные группы, обеспечивать прогрессивные изменения в опорно-двигательном аппарате, не допускать утраты силовых качеств и гибкости, восстанавливать совершенные формы координации движений, поддерживать нормальную осанку. Существенно при этом, что гимнастические упражнения без снарядов, с предметами, специальными устройствами и на снарядах могут быть точно дозированы как по направленности, так и по степени нагрузки.

В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем широко используется дозированная ходьба, бег умеренной интенсивности, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, плавание и другие упражнения циклического характера, соответственно регламентированные по интенсивности и продолжительности нагрузки. Применяются также такие игры, как теннис, бадминтон, городки.

В этом возрасте доступным и эффективным средством является дыхательная гимнастика, которая имеет три основных назначения:

1. Улучшить дыхания во время выполнения физических упражнений: провентилировать легкие, ликвидировать возможную кислородную задолженность и оказать помощь сердцу в его усиленной работе.

2. Совершенствовать дыхательный аппарат и поддерживать на высоком уровне его работоспособность.

3. Выработать умение дышать правильно, оказывая тем самым постоянное массирующее действие на внутренние органы (пищеварительный тракт, печень и др.).

В пожилом возрасте нередко продолжают заниматься спортивными упражнениями, но с ограничением тренировочных нагрузок и соревнований. Стремление к «спортивному долголетию» не должно приводить в противоречие с интересами сохранения здоровья. Поэтому соревнования оправданы лишь при условии особенно тщательного врачебного контроля и лишь в тех видах спорта, в которых с полной уверенностью можно гарантировать оздоровительный эффект, либо которые не относятся к высокоинтенсивным видам двигательной деятельности (стрелковый спорт, выездка в конном спорте и т.д.).

В целом удельный вес двигательной активности в режиме жизни людей пожилого и старшего возраста может не только не уменьшаться по сравнению с предыдущим возрастным периодом, но и возрасти, хотя интенсивность двигательного режима становится меньшей. С уходом на пенсию существенно увеличивается время досуга, которое целесообразно отдавать ежедневным занятиям физическими упражнениями, активному туризму и другим формам физической культуры. Увеличивается также возможность использования оздоравливающих факторов природной среды, соблюдения адекватных особенностям режима занятий, отдыха, сна, питания и других специальных гигиенических условий.

### **3. Формы организации занятий**

Физическое воспитание людей пожилого и старшего возраста проводится на самостоятельных началах и осуществляется в различных формах организации занятий: коллективные (занятия в группах здоровья, секциях общей физической подготовки, клубах любителей бега и др.); туристические походы; самостоятельные (индивидуальные) занятия.

Занятия в группах здоровья и секциях общей физической подготовки проводятся 2–3 раза в неделю под руководством инструкторов-методистов, преимущественно на открытом воздухе по определенным программам с учетом возраста, состояния здоровья и степени физической подготовленности занимающихся. Продолжительность занятий в начальном периоде не должна превышать 45 минут, стечением времени продолжительность занятий увеличивается до 60–75 минут. Такая продолжительность обусловлена замедленной вработываемостью и приспособляемостью стареющего организма к физическим нагрузкам.

В содержание самостоятельных (индивидуальных) занятий физическими упражнениями входят: утренняя гигиеническая гимнастика, аэробные упражнения циклического характера умеренной интенсивности, при которых не возникает резкого усиления кровообращения и дыхания (оздоровительная ходьба, оздоровительный бег и т.д.), различные игры по упрощенным правилам, спортивные упражнения, но с ограничением тренировочных нагрузок и соревнований.

Человек, самостоятельно занимающийся физическими упражнениями с целью укрепления и сохранения здоровья, должен знать правила организации тренировочного занятия, понимать сущность его основных частей, их функциональное назначение. Он должен уметь подобрать с помощью методической литературы или опираясь на опыт занятий в школе, в вузе, в спортивной секции и т.п. нужные средства оздоровительной тренировки и их правильную дозировку.

Самостоятельно занимающимся нужно знать правила и понимать сущность физической тренировки, основные механизмы получения тренировочного эффекта.

#### **4. Методические основы занятий**

Для большинства занятий в «группах здоровья» и секциях общей физической подготовки характерно комплексное применение различных физических упражнений. Занятия проводятся круглогодично на протяжении многих лет с частичным изменением средств, в зависимости от возраста и других условий. По мере старения организма нагрузки теряют общую тенденцию к возрастанию. Они периодически меняются по форме, но сохраняют стабилизирующую направленность. Удельный вес нового материала, подлежащего освоению, уменьшается. Начальный период занятий продолжается 3–6 месяцев. Основные задачи в этот период состоят в том, чтобы обеспечить постепенное повышение функциональных возможностей вегетативных систем и двигательного аппарата, особенно мышц, слабо функционировавших, улучшение общего самочувствия, восстановление утраченных двигательных навыков, необходимых для последующих занятий. В дальнейшем обеспечивается развитие основных физических качеств, формирование и совершенствование необходимых двигательных навыков.

Первостепенное внимание при конкретизации заданий и регулировании нагрузок уделяется принципу доступности и индивидуализации. Во всех случаях, когда нет твердой уверенности, что заданная степень нагрузки вполне соответствует возможностям организма, следует уменьшать ее при первых же индивидуальных симптомах утомления. В пределах отдельных занятий и периодов может выдерживаться тенденция возрастания нагрузок, но с подчеркнутой постепенностью и главным образом в отношении их объема. Особой осторожности требуют скоростные, силовые упражнения и упражнения, характеризующиеся резким изменением положения тела (кувырки, перевороты, висы вниз головой и т.п.).

Ряд упражнений относительно локального характера, не играющих важную роль в противодействии возрастной инволюции опорно-двигательного аппарата и органов дыхания, целесообразно выполнять ежедневно. К ним относятся: упражнения с небольшими отягощениями для основных групп мышц, не связанные со значительной нагрузкой на вегетативные органы (упражнения для рук и ног с резиновым амортизатором или

гантелями и т.д.), упражнения в растягивании и регулируемом расслаблении мышц, упражнения на «осанку» и дыхательные упражнения.

Постоянное внимание важно уделять и упражнениям, препятствующим старческим изменениям в области позвоночного столба (старческий кифоз). Систематические упражнения в растягивании здесь не противопоказаны, если они применяются с разумной осторожностью (достаточно продолжительное предварительное разогревание, постепенное увеличение амплитуды движений).

Возрастными особенностями людей пожилого и старшего возраста при использовании упражнений циклического характера наиболее соответствуют, как уже отмечалось, нагрузки умеренной интенсивности. Специальная тренировка в упражнениях максимальной и субмаксимальной мощности (например, в беге на короткие и средние дистанции) в этом возрасте, как правило, нецелесообразна. Резкое повышение интенсивности нагрузки даже у бывших спортсменов может вызвать сердечную недостаточность и другие отрицательные явления.

Нагрузка в продолжительной ходьбе, наиболее широко используемой на первых этапах занятий, дозируется, исходя из следующих примерных норм. Скорость ее изменяется обычно от 4–6 км/час (на первом этапе) до 6–7 км/час. Длительность пешеходных прогулок для практически здоровых людей составляет 70–100 минут. Для тех, у кого есть незначительные отклонения функционального характера либо начальные формы заболеваний – 60–80 минут. Для имеющих серьезные отклонения в состоянии здоровья – 30–60 минут.

Прогулки в режиме дня рекомендуется совершать по возможности в одно и то же время, начиная с 1,5–3 км и постепенно удлиняя путь до 5–8 км. Темп и продолжительность ходьбы обычно регулируется по самочувствию. Во время ходьбы важно следить за дыханием, вдох и выдох делать ритмично на определенное число шагов. Легко и непринужденно следить за осанкой. Целесообразно постепенно облегчать одежду.

Дальность пеших туристских походов в пожилом возрасте составляет от 10 до 25 км, велосипедных – до 30–50 км. Средняя скорость передвижения – 4–5 км в час.

Занятия урочного типа с комплексным содержанием строятся в соответствии с общепринятой структурой. Подготовительная и заключительная части занятия, как правило, имеют тем большую продолжительность, чем старше занимающиеся, поскольку с возрастом замедляются процессы вработывания и восстановления. По тем же причинам после основных упражнений предусматривается достаточный отдых (активный и пассивный), проводятся дыхательные упражнения и упражнения в расслаблении.

Общая динамика нагрузки в занятии должна иметь вид волнообразной кривой с тенденцией к постепенному нарастанию. Наиболее значительная нагрузка приходится на середину или вторую треть основной части заня-



тия. Моторная плотность варьируется в широких пределах. Наиболее значительной она может быть в занятиях, включающих продолжительные занятия циклического характера. Менее значительной – в занятиях комплексного характера. Как уже говорилось, с увеличением возраста занимающихся общий объем работы поддерживается по возможности на достигнутом уровне, а интенсивность поэтапно снижается.

Физические нагрузки волнообразного характера оказывают значительное влияние на организм занимающихся, существенно изменяя состояние практически всех его систем. Причем ответные реакции организма на нагрузки весьма индивидуальны, несмотря на выполнение одних и тех же физических упражнений в процессе занятия. В этой связи имеет важное значение самоконтроль за состоянием организма и его реакциями на физические нагрузки.

Применяются объективные и субъективные методы самоконтроля. К субъективным методам самоконтроля относят: самонаблюдение и оценку общего самочувствия, сна, физической и умственной работоспособности, настроения, а также общую оценку состояния опорно-двигательного аппарата и мышечной системы.

В качестве объективных методов самоконтроля используют наиболее доступные: наблюдение за частотой сердечных сокращений и артериальным давлением, измерение массы тела, показателей уровня развития физических качеств.

## **5. Феномен долголетия**

Ученые-геронтологи в настоящее время озабочены не только увеличением продолжительности жизни, но и сохранением жизненной активности.

Человек стареет потому, что молекулы белка, поступающего в организм с пищей, необходимого для восстановления клеток блокируются и не могут быть накоплены. Старость – это болезнь и ее преждевременное наступление происходит вследствие самоотравления организма.

Различают естественное, замедленное и патологическое старение. Замедленное старение характеризуется более медленными, чем у всей популяции, темпами возрастных изменений по отношению к естественному старению. Этот тип старения и является феноменом долголетия.

Долгожительство человека – редкий феномен. «Гении» долгожительства – люди старше 100 лет – встречаются в среднем с частотой один человек на 20 тысяч.

Долголетие – это социально-биологическое явление, в основе которого лежит изменчивость нормальной продолжительности человеческой жизни.

В сложившихся классификациях возраста выделяют различный порог долголетия. Наивысший уровень долголетия установлен в геронтологии и антропологии – 90 лет.

Чаще всего при оценке возможной продолжительности жизни человека ссылаются на случаи предельного долголетия, на сведения о количестве людей в возрасте 100 лет и старше. По расчетам ученых видовая продолжительность жизни человека находится в пределах 95 лет  $\pm$  2 года.

Сведения из библейских историй: Ной жил 950 лет, Адам – 930, Моисей – 120 лет. В природе немало долгожителей: баобабы 5 тыс. лет, кабан до 300 лет, черепахи несколько веков, большие попугаи до 100 лет, дуб несколько 100-летьев (есть 1000 лет), таким образом некоторые виды живут дольше чем положено. В семействе пчел трутень живет 4–5 мес., матка 8 лет (результат особого питания- маточное молочко).

В зависимости от исторической эпохи сложилась широкая вариативность продолжительности жизни людей, зависящей от множества факторов. Социальный прогресс создал благоприятные предпосылки для увеличения средней продолжительности жизни. Инновации в медицине значительно продлили средний возраст человека. Это гигиена, вакцинация, открытие антибиотиков.

### **Изменение средней продолжительности жизни за 15 000 лет**

Период	Средняя длительность жизни в годах
Каменный век	19,0
Бронзовый век	21,5
XVI столетие	27,5
XVII столетие	29,0
XVIII столетие	28,5
1801–1880 гг.	35,6
1891–1900 гг.	40,5
1901–1910 гг.	44,8
1924–1926 гг.	55,9
1932–1936 гг.	59,8
1946–1947 гг.	57,7

В начале второй половины XX в. средняя продолжительность жизни достигла 67 лет, а в 70-е гг. – 70 лет. В СССР в 1984-1985 гг. мужчины жили в среднем 64 года, а женщины – 73 года. На начало 2000 г. средняя продолжительность жизни мужчин упала до 59 лет, а женщин – до 72 лет.

Пожилых людей на Земле становится все больше. По данным ООН и Всемирной организации здравоохранения, процесс демографического старения, происходящий в наше время, не имеет аналогов за всю историю человечества. Доля людей в возрасте 65-ти лет и старше никогда не превы-

шала 2–3 % от численности населения. Столь резкое увеличение продолжительности жизни отмечается впервые за последние 5 тыс. лет.

За последние десятилетия число пожилых людей росло везде в мире, но особенно быстро в развивающихся странах, где ныне проживает 60% пожилого населения мира (к 2020 году здесь будет проживать 75% стариков). Ожидается, что в 2025 году количество пожилых людей увеличится в 5 раз и превысит 1 миллиард человек. Наиболее быстрорастущей группой пожилых людей являются люди, чей возраст превышает 80 лет. Следует отметить так же, что рост продолжительности жизни сопровождается снижением уровня рождаемости.

В науке сложилось несколько гипотез долгожительства: генетическая (связывает долгожительство с какими-то наследуемыми особенностями организма, предусматривает наличие «генов жизнестойкости»); семейно-биологическая (факторы, способствующие или препятствующие долголетию, могут возникать вне прямой связи с наследственностью, учитывается возраст отца и матери человека при его рождении, каким по счету он родился у своей матери и т.п.); физиологическая (вне прямой связи с наследственностью в организме могут появиться некоторые физиологические особенности, например, в сердечно-сосудистой или желудочно-кишечной системах способствующие долголетию); экологическая (феномен долгожительства зависит от природных условий, в которых на протяжении длительного времени живет данная группа: климатические условия, химический состав воды, почвы, флора, фауна); демографическая (численность доли долгожителей может быть остатком когортной волны высокой рождаемости и низкой смертности на фоне существенного снижения рождаемости впоследствии); личностно-психологическая (долгожители имеют определенный психотип); социально-психологическая (у долгожителей существует социально-психологический механизм ослабления и снятия стресса); геронтофильная (традиции уважения к старикам и их особое общественное положение, причастность к активной общественной и трудовой деятельности в преклонном возрасте); пищевая (особенности питания, семейные и традиционные регламентации пищи) *за столом разнообразие и обилие, а внутри гремучая смесь, домашние животные стали жить меньше (чем кормим)*; трудовая (особенности трудовой деятельности человека в течение его жизни (*вялость мышц – это 1-й сигнал о начале старения, чем меньше они нагружаются, тем быстрее дряхлеют и стареют*)); жилищно-бытовая (учитывается роль жилищных условий, гигиена жилья).

Количество долгожителей на тысячу населения в возрасте 60 лет и старше определяется после каждой переписи населения.

В Беларуси по данным Белстата 100-летний рубеж перешагнули 555 жителя. Среди белорусских долгожителей преобладают представительницы слабого пола: 100-летнюю возрастную планку преодолели 76 мужчин и 479 женщин. А в возрастной группе старше 110 лет – только женщины (их 9).

Среди регионов республики больше всего долгожителей насчитывается в Гродненской области (121 человек в возрасте старше 100 лет). На втором месте – Минская область (95), на третьем – Брестская (93). На Витебщине проживают 80 человек, уже отметивших вековой юбилей, в Гомельской области – 62, в городе Минске – 54, в Могилевской области – 50. Брестская и Минская области стали единственными регионами страны, в которых проживают люди, отметившие 110-й день рождения.

В результате исследований установлено, что процесс старения у долгожителей происходит медленнее, чем у других людей старшей возрастной группы. Опрошенные отмечали, что они на протяжении жизни выглядели значительно моложе своих сверстников как внешне, так и внутренне, т.е. были «молоды душой».

Уровень долголетия зависит также и от местности проживания: в большинстве регионах Беларуси, как и во многих странах мира, долгожителей среди сельских жителей больше, чем среди горожан. При этом показатели долголетия среди женщин повсеместно превосходят показатели долголетия мужчин. Что обусловлено различиями в уровне смертности мужчин и женщин.

Важное значение для предотвращения преждевременного старения имеет сохранение устойчивой привычки к систематической физической активности. Большая часть долгожителей ходят пешком, делают зарядку, являются сторонниками здорового образа жизни (не курят, не употребляют спиртного), в молодости активно занимались физкультурой и спортом. Активный отдых является важной частью распорядка дня этой категории людей. До глубокой старости они ходят в лес за грибами, ягодами, мужчины увлекаются охотой, рыбалкой. Как средство восстановления и оздоровления сельские жители отметили русскую баню.

Долгожители редко страдают избыточным весом. Одним из факторов долголетия опрошенных, является лечение средствами народной медицины, употребление в пищу продукции, выращенной в своем хозяйстве, соблюдается умеренность в еде. Пища не отличается особыми кулинарными изысками. Многие придерживаются поговорки «Ешь просто – доживешь до 100».

Интеллектуальная активность этой категории пожилых людей не снижается с возрастом. Они читают художественную литературу, особенно произведения русских классиков, разгадывают кроссворды, сочиняют стихи, читают газеты, тесно общаются с правнуками (рассказывают им сказки). Некоторые играют в шахматы и шашки, карты, любят петь. Многие обладают хорошей памятью, помнят все исторические события, которые пережили. Среди долгожителей встречаются участники Великой Отечественной войны.

Долгожители чаще находятся в хорошем настроении и живут с чувством радости, имеют доброжелательный настрой к людям, помогают бедным, попавшим в беду.

Как мы видим, присутствуют все компоненты понятия здоровья: физический, психический, социальный (нравственный).

К сожалению, мы изначально настроены на недолгую жизнь. Все люди с детства привыкают к мысли, что 70 лет – это предел. Французский ученый А. Дастр писал еще в 1913 году: «Искусство продлить жизнь – это искусство не сократить ее».

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Особенности организма лиц пожилого возраста?
2. Требования к построению занятий?
3. Популярны ли формы занятий для лиц пожилого возраста?
4. Гипотезы долгожительства?

### **Тема 6 (4 часа)**

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ И ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

1. Значение, цель, задачи физической подготовки в вооруженных силах.
2. Специальная направленность физической подготовки в различных видах вооруженных сил.
3. Формы физической подготовки военнослужащих.

### **1. Значение, цель, задачи физической подготовки в вооруженных силах**

Физическая подготовка является одним из основных предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь.

Физическая подготовка в Вооруженных Силах Республики Беларусь является неотъемлемой частью системы воспитания в нашем государстве и строится на основе и в соответствии с его общими принципами. Однако ее содержание направлено на формирование умений и навыков, развитие физических качеств военнослужащих, необходимых прежде всего для эффективного выполнения поставленных задач по их боевому предназначению. Таким образом, задачи, решаемые физической подготовкой военнослужащих, имеют прямую связь с безопасностью страны. Кроме того, способствуют всестороннему развитию личности и патриотическому воспитанию молодежи.

Содержание, формы, методы организации и систему физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь и транспортных войсках Республики Беларусь (далее - Вооруженные Силы) определяет Инструкция о порядке организации физической подготовки и Спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь. Физическая подготовка и спорт в Вооруженных Силах (далее – физическая подготовка) является одним из основных предметов боевой и профессионально-должностной подготовки, важной и неотъемлемой частью военного обучения и воспитания военнослужащих.

Цель физической подготовки заключается в обеспечении необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для эффективного выполнения поставленных задач по их боевому предназначению в любое время и в любых условиях.

**Общими задачами физической подготовки являются:**

- развитие и поддержание на надлежащем уровне выносливости, силы, быстроты и ловкости;
- овладение навыками в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, преодолении естественных препятствий, рукопашного боя, военно-прикладного плавания;
- воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержанности и самообладания;
- укрепление здоровья, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов боевой деятельности;
- формирование здорового образа жизни и гармоничного физического развития.

Специальные задачи физической подготовки определяются в зависимости от специфики военно-профессиональной деятельности военнослужащих.

**Физическая подготовка военнослужащих направлена на:**

1) проходящих военную службу по контракту, поддержание их физической подготовленности в соответствии с требованиями военной службы, ее организации и проведения;

2) срочной военной службы и проходящих службу в резерве Вооруженных Сил – решение общих и специальных задач, связанных с особенностями их боевого предназначения, повышение и поддержание высокого уровня работоспособности, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом;

3) курсантов, слушателей военных учебных заведений – решение общих и специальных задач, овладение теоретическими знаниями, организаторско-методическими умениями при проведении занятий всех форм физической подготовки;

4) физическая подготовка военнослужащих-женщин, проходящих военную службу по контракту – повышение общей физической подготовленности, укрепление здоровья с учетом характера служебной деятельности и особенности организма.

## **2. Специальная направленность физической подготовки в различных видах вооруженных сил**

Физическая подготовка в воинской части организуется и проводится с учетом особенностей ее предназначения и имеет специальную направленность.

Целью специальной направленности физической подготовки в воинских частях видов Вооруженных Сил является – развитие у военнослужащих наиболее важных для военной специальности физических и специальных качеств, военно-прикладных навыков на основе их физической подготовленности.

Специальными задачами физической подготовки в Сухопутных войсках являются:

1. Для военнослужащих мотострелковых подразделений и подразделений курсантов военных учебных заведений, готовящих офицеров для мотострелковых подразделений:

– преимущественное развитие силы, общей и скоростной выносливости, быстроты в действиях;

– выработка навыков в преодолении препятствий, метании гранат, овладении приемами рукопашного боя, плавании в обмундировании с оружием и переправах вплавь;

– подготовка к совершению длительных маршей в пешем порядке и на лыжах, марш-бросков по пересеченной местности;

– воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок.

2. Для военнослужащих танковых, артиллерийских, автомобильных, инженерных, транспортных подразделений и подразделений курсантов военных учебных заведений, готовящих офицеров для этих подразделений:

– преимущественное развитие силы, скоростной и силовой выносливости, ловкости;

– выработка навыков в плавании в обмундировании с оружием при переправах вплавь;

– повышение устойчивости к укачиванию;

– воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок.

3. Для военнослужащих подразделений связи, радиотехнических, ракетных, зенитных ракетных подразделений и подразделений курсантов военных учебных заведений, готовящих офицеров для этих подразделений:

- преимущественное развитие силы, скоростной и силовой выносливости, быстроты в действиях;

- развитие и совершенствование навыков в поднимании и переноске тяжестей;

- воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок.

4. Для военнослужащих подразделений обеспечения, обслуживания, ремонта, баз хранения вооружения и техники, подразделений курсантов военных учебных заведений, готовящих офицеров для этих подразделений:

- преимущественное развитие ловкости, силы, силовой и скоростной выносливости;

- развитие и совершенствование навыков в поднимании и переноске тяжестей.

5. Для летного состава и курсантов военных учебных заведений военно-воздушных сил и войск противовоздушной обороны:

- преимущественное развитие ловкости, силы, общей и силовой выносливости;

- совершенствование устойчивости к кислородному голоданию, укачиванию и перегрузкам;

- развитие пространственной ориентировки, тонкой двигательной координации, дыхания под избыточным давлением, эмоциональной устойчивости и устойчивости к вибрациям;

- развитие устойчивости к неблагоприятному влиянию ограниченной двигательной активности и поддержание работоспособности в длительном полете.

6. Для военнослужащих подразделений аэродромно-технического обеспечения:

- преимущественное развитие ловкости, силы, силовой и скоростной выносливости;

- развитие и совершенствование навыков в поднимании и переноске тяжестей.

7. Для военнослужащих разведывательных подразделений, подразделений сил специальных операций Вооруженных Сил:

- преимущественное развитие силы и силовой выносливости, общей и скоростной выносливости, быстроты в действиях;

- выработка навыков в преодолении препятствий, метании гранат, плавании в обмундировании с оружием;

- подготовка к совершению длительных маршей в пешем порядке и на лыжах, марш-бросков по пересеченной местности;

- формирование готовности к действиям в рукопашной схватке;

- повышение устойчивости к укачиванию и ударным перегрузкам на опорно-двигательный аппарат;



– развитие решительности, смелости, инициативы и находчивости, повышение эмоциональной устойчивости.

### **3. Формы физической подготовки военнослужащих**

Физическая подготовка организуется и проводится в следующих формах:

- учебные занятия;
- утренняя физическая зарядка;
- спортивно-массовая работа;
- физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности;
- самостоятельная физическая тренировка.

#### **Учебные занятия**

Учебные занятия по физической подготовке занимают важное место в общей системе боевой подготовки военнослужащих. Официально это выражается в признании за физической подготовкой статуса одного из основных предметов боевой подготовки войск.

Учебные занятия по физической подготовке направлены на развитие и постоянное совершенствование физических качеств, формирование и совершенствование военно-прикладных двигательных навыков, улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышение устойчивости организма военнослужащих к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности.

#### **Особенности учебных занятий:**

1. Приоритетность в решении задач физического совершенствования военнослужащих. Учебные занятия по физической подготовке располагают наибольшими возможностями по воздействию на личный состав. Им присущи практически все функции, которыми обладает физическая подготовка в целом как составная часть системы боевого совершенствования войск.

2. Обязательность учебных занятий для всех военнослужащих. Все военнослужащие независимо от служебного положения, звания и состояния здоровья привлекаются к регулярным занятиям по физической подготовке. Они проводятся:

▪ для сухопутных войск, мобильных бригад, бригады специального назначения – 3–4 часа в неделю, из них два раза – единый час в составе воинской части, а остальные занимаются – согласно плану воинской подготовки воинской части на учебный год;

▪ для военно-воздушных сил и войск противовоздушной обороны – 3 часа в неделю из них два раза – единый час в составе воинской части и один раз – согласно плану подготовки войск;

▪ с курсантами и слушателями военных учебных заведений – не менее 4 часов в неделю.

3. Регламентирование продолжительности и времени проведения учебных занятий.

Проводятся в часы, предусмотренные расписанием дня, расписание занятий и другими документами, разрабатываемыми в воинской части и подразделениях. Продолжительность учебных занятий в воинских частях 50 или 100 минут, в военно-учебных заведениях – 45–90 минут.

4. Определение содержания учебных занятий специальными программами.

Перечень разделов, их содержание, объем учебного времени, рациональная последовательность проведения занятий, организационно-методические указания по обучению военнослужащих определяются специальными программами боевой подготовки для различных родов войск, физически подготовленных офицеров и военнослужащих - женщин.

5. Прохождение на учебных занятиях всех этапов обучения физическим упражнениям.

На учебных занятиях в более полном объеме отражаются все этапы процесса обучения: ознакомление, разучивание, закрепление, совершенствование. Это обеспечивает эффективное овладение новыми физическими упражнениями, формирование прочных военно-прикладных, двигательных навыков, привитие необходимых теоретических знаний и организаторско-теоретических умений, развитие общих физических и специальных качеств.

Учебные занятия по физической подготовке подразделяются на теоретические и практические.

*Теоретические занятия* по физической подготовке направлены на овладение военнослужащими необходимыми знаниями, предусмотренные программой, и проводятся в виде лекций и семинаров. *Практические занятия* – основной вид учебных занятий по физической подготовке. Они должны иметь учебно-тренировочную и методическую направленность, соответственно делятся на учебно-тренировочные и методические.

Учебно-тренировочные занятия могут быть предметными и комплексными.

Предметные учебно-тренировочные занятия проводятся по разделам физической подготовки: преодолению препятствий и метанию гранат, рукопашному бою, ускоренному передвижению, лыжной подготовке, атлетической подготовке.

Комплексные учебно-тренировочные занятия направлены на повышение общей физической подготовленности военнослужащих. В их содержание включаются упражнения из нескольких разделов физической подготовки.

Практические занятия проводятся в составе учебной группы и состоят из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Методические занятия по физической подготовке подразделяются на учебно-методические, инструкторско-методические и показательные.

Учебно-методические занятия проводятся с курсантами учебных частей, готовящих командиров отделений, и обеспечивают формирование у них умений, которые необходимы для качественной организации личного состава.

Инструкторско-методические занятия проводятся в целях повышения знаний, совершенствования умений командиров подразделений в организации и проведению занятий по физической подготовке личного состава. В ходе инструкторско-методических занятий уточняются задачи и содержание предстоящего этапа физического совершенствования личного состава, проверяются знания требований нормативных документов, а также уровень практической подготовленности инструктируемых лиц, проводится разбор организации и методики проведения отдельных частей занятия и методики обучения упражнениям, приемам и действиям, осуществляется демонстрация наиболее сложных моментов организации и проведения физической подготовки с последующей практикой командиров подразделений и разбором их действий, дается оценка теоретической, практической и методической подготовленности командиров подразделений к проведению предстоящих занятий.

Показные занятия проводятся в целях показа образцовой организации и методики проведения занятий, выработки у командиров подразделений и других должностных лиц единого подхода к применению эффективных средств и методов физической подготовки. Таким образом, учебные занятия, благодаря рассмотренным особенностям, многообразию видов, разнообразности их направленности, богатству содержания, вносят решающий вклад в обеспечение физической готовности военнослужащих к боевой деятельности и поэтому по праву считаются основной формой физического совершенствования личного состава армии .

**Утренняя физическая зарядка** проводится в целях систематической физической тренировки военнослужащих. Она направлена на быстрое приведение организма после сна в активное состояние, повышение всесторонней физической подготовленности, воспитание привычки к ежедневному выполнению физических упражнений, укреплению здоровья и закаливанию организма. Утренняя физическая зарядка – обязательный элемент распорядка дня. Приводится она через 10 минут после подъема военнослужащих (продолжительность от 30 до 50 минут).

Утренняя физическая зарядка проводится в виде комплексной тренировки с использованием ранее изученных физических упражнений. В содержание зарядки включаются:

- общеразвивающие упражнения в движении и на месте;
- комплексы вольных упражнений;
- руководство боя без оружия;
- упражнения в парах;
- бег.

При погодных условиях, не позволяющих проводить зарядку на открытом воздухе, по решению дежурного по воинской части (военному учебному заведению), зарядка может проводиться в казарменных помещениях или в спортивном зале.

В зимних условиях при низкой температуре зарядка проводится в быстром темпе с выполнением общеразвивающих упражнений в ходьбе и беге.

Военнослужащие срочной военной службы и курсанты военных учебных заведений занимаются зарядкой в составе подразделений под руководством командиров подразделений, старшин или методически подготовленных сержантов.

Членам сборных команд воинской части (военного учебного заведения) в период проведения учебно-тренировочных сборов по подготовке к соревнованиям разрешается заниматься зарядкой самостоятельно в спортивной форме одежды по индивидуальному плану.

**Спортивно-массовая работа** направлена на повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства военнослужащих, организацию содержательного досуга личного состава. Это эффективное средство воспитания у военнослужащих воли и стойкости в действиях при максимальных физических нагрузках и психических напряжениях.

Как форма физического совершенствования личного состава армии спортивно-массовая работа характеризуется следующими особенностями:

- сочетанием обязательных занятий спортом с добровольностью в выборе видов спорта для спортивного совершенствования;
- перенесением воинами в процессе занятий спортом максимальных физических нагрузок и психических напряжений;
- предоставление возможности общественному спортивному руководству организовать и провести спортивно-массовую работу.

***Спортивно-массовая работа проводится в следующих формах:***

- учебно-тренировочные занятия и сборы по видам спорта;
- подготовка спортсменов высшей спортивной квалификации (спорт высших достижений);
- спортивные и военно-спортивные соревнования;
- смотры военно-массовой работы;
- спортивные праздники;

***Учебно-тренировочные занятия и сборы по видам спорта проводятся:***

В сборных командах военных частей, военно-учебных заведений 3–4 раза в неделю продолжительностью до двух часов;

В составе подразделений по упражнениям программы физической подготовки военно-спортивного комплекса и Единой спортивной классификации Республики Беларусь.

Спорт высших достижений представляет собой деятельность спортивного комитета Вооруженных Сил, регламентированный законодательством Республики Беларусь и направленную на подготовку спортсменов высокого класса с целью достижения ими высоких спортивных результатов на республиканских соревнованиях и пропаганду спорта.

Спортивные и военно-спортивные соревнования в воинских частях проводятся согласно правилам с целью вовлечения военнослужащих в занятия военно-прикладными и другими видами спорта, достижение ими высоких спортивных результатов.

Смотры спортивно – массовой работы проводятся со всеми категориями военнослужащих с целью достижения ими высоких спортивных результатов по упражнениям Военно-спортивного комплекса и Единой спортивной классификации Республики Беларусь. По результатам смотра определяется место каждому подразделению и воинской части.

Спортивные праздники проводятся для привлечения максимального количества военнослужащих и членов их семей к регулярным занятиям спортом и пропаганды здорового образа жизни. Они обычно приурочиваются к официально установленным праздникам, годовщине части и другим знаменательным для военнослужащих датам.

**Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности** включает в себя выполнение физических упражнений в условиях несения боевого дежурства, попутную физическую тренировку, физическое упражнение при передвижении войск на транспортных средствах, физическую тренировку в полевых условиях.

Физические упражнения *в условиях несения боевого дежурства* организуются и проводятся исходя из особенностей военной специальности военнослужащих с целью сохранения ими высокой умственной и физической работоспособности, восполнения дефицита двигательной активности и поддержания физической и психической готовности к экстренным действиям.

Применяются в виде специально разработанных комплексов, включающих в себя упражнения для отдельных групп мышц, на внимание и координацию, для предупреждения или снятия неблагоприятных воздействий на организм монотонной работы, однообразной позы, ограничения двигательной активности, некоторых факторов внешней среды.

Подбор физических упражнений осуществляется с учетом особенностей соответствующей военно-профессиональной деятельности военнослужащих (общего режима дежурства, характера работы, количества в ней пауз или перерывов, рабочей позы, внешних условий).

В зависимости от характера и условий дежурства предусматривается возможность выполнять комплекс физических упражнений до, во время и после дежурства. В каждом из этих случаев комплексы упражнений долж-

ны несколько различаться по направленности, содержанию, времени выполнения и продолжительности.

Перед заступлением на дежурство физические упражнения выполняются в виде специального комплекса в течение 8–10 минут в составе расчета, смены или индивидуально в умеренном темпе на открытом воздухе или в помещении и заканчиваются, как правило, за 10–15 минут до заступления на дежурство.

В процессе дежурства физические упражнения выполняются самостоятельно или под руководством командира подразделения (старшего смены) через каждые 2 часа продолжительностью 5–8 минут. При подборе упражнений особое внимание уделяется возможности привлечения к динамической работе тех групп мышц, которые находились до этого в статическом напряжении или подвергались сдавливанию.

После окончания дежурства физические упражнения обычно выполняются в виде специального комплекса в течение 8–10 минут. В содержание комплекса могут включаться: упражнения в потягивании в поясничной части в сочетании с глубоким дыханием; бег на месте с поворотами; наклоны; повороты и вращения головой и туловищем; приседания; подскоки на месте с различными движениями рук и ног; в заключение – бег и ходьба на месте.

**Попутная физическая тренировка** проводится с целью повышения физической подготовленности, совершенствования военно-прикладных двигательных навыков и обеспечивает:

- совершенствование способности военнослужащих к быстрому и эффективному передвижению по разнообразной местности в пешем строю или на лыжах в сочетании с преодолением препятствий;
- развитие общей выносливости и других физических качеств;
- повышение военно-специальной подготовленности;
- совершенствование навыков использования оружия в условиях значительных физических нагрузок
- подготовку военнослужащих к действиям в защитной одежде и в условиях ограниченной видимости;
- формирование навыков коллективных действий;
- воспитание военнослужащих в духе коллективизма и взаимной помощи.

Рассмотрим возможные случаи проведения попутной физической тренировки:

1. При передвижении подразделений к местам занятий по боевой подготовке (тактические поля, полигоны, стрельбища и т.д.). Средствами физической тренировки личного состава могут быть: ходьба, ускоренное передвижение на местности с оружием и снаряжением, преодоление естественных препятствий, преодоление водных преград вброд и с помощью подручных средств, приемы рукопашного боя и т.д.

2. В ходе практических занятий по различным предметам боевой подготовки физическая тренировка осуществляется в следующих целях:

- для закрепления навыков выполнения обрабатываемых на занятиях военно-профессиональных приемов и действий в сложных условиях, например в сочетании с передвижением на местности, преодолением препятствий, перенесением груза и т.д.;

- для повышения общей физической нагрузки на занятиях, когда необходимо научить личный состав выполнять то или иное действие на фоне утомления в условиях большого физического напряжения;

- для повышения плотности занятия, когда без ущерба для решения основных задач боевой подготовки на отдельных учебных местах организуется тренировка в выполнении физических упражнений, приемов и действий, логически связанных с характером учебных задач, решаемых в данном занятии.

**Физические упражнения при передвижении воинских частей на транспортных средствах** выполняются с целью поддержания постоянной готовности к действиям, предупреждения утомления, а в зимнее время переохлаждение организма военнослужащих.

В период выхода воинской части на полигон (лагерь) оборудуются места для занятий **физической тренировкой в полевых условиях** атлетической подготовкой (брусья, перекладины, спортивный инвентарь, изготовленный из подручных материалов), полосы препятствий, площадка для выполнения приемов рукопашного боя.

**Самостоятельная физическая тренировка** является одним из резервов повышения эффективности военно-профессиональной деятельности военнослужащих.

Оптимально организованная регулярная физическая тренировка является средством повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов, укрепляет нервную систему, способствует согласованности двигательных и вегетативных функций.

Содержание самостоятельной физической тренировки составляют: оздоровительные бег и ходьба, лыжные прогулки, плавание, упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах, упражнения с тяжестями, спортивные игры и единоборства.

Величина физических нагрузок обязательно должна быть согласована с врачом. Нагрузка считается выбранной правильно, если после занятия ощущается прилив бодрости и энергии.

Каждый занимающийся должен до и после занятия контролировать свое самочувствие, пульс, степень усталости и другие показатели. Регулирование физической нагрузки в течение недели должно соответствовать поставленным задачам. Если тренировка носит развивающий характер, длительность и интенсивность нагрузки возрастают. При удержании до-

стигнутого уровня тренированности нагрузка должна быть относительно стабильной.

При развивающей тренировке рекомендуется проводить не менее трех занятий в неделю с интервалами между ними 2–3 дня. Занятия целесообразно проводить в одно и то же время.

Восстановительная тренировка (физкультурная пауза) должна проводиться несколько раз в день (в рабочие дни).

При самостоятельных занятиях физическими упражнениями очень важным для оценки оздоровительного эффекта является систематический контроль. Контроль в процессе тренировки позволяет определить текущий уровень физической подготовленности для планирования оптимальных нагрузок, выявить «отстающие» двигательные качества и оценить величину их прироста. Самоконтроль сводится к определению величины физической нагрузки на основе ответных реакций организма.

Информативными показателями интенсивности нагрузки являются субъективные ощущения. Физическая нагрузка считается достаточной, если самочувствие удовлетворительное (не ухудшается), сон и аппетит нормальные, пульс через 10 минут после тренировки менее 90 ударов в минуту. Физическая нагрузка считается чрезмерной, если самочувствие неудовлетворительное (ухудшается, появляется слабость, боль в области сердца, головная боль), сон и аппетит ухудшаются (отсутствуют), пульс через 10 минут после тренировки более 90 ударов в минуту.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Цель и задачи физической подготовки в вооруженных силах?
2. В чем заключается специальная направленность физической подготовки в различных видах вооруженных сил?
3. Перечислите формы физической подготовки военнослужащих?



## ЛИТЕРАТУРА

1. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2012. – 416 с.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник при реализации основных профессиональных образовательных программ с учетом ФГОС ВО и примерной основной образовательной программы по направлению подготовки бакалавриата 49.03.01 и магистратуры 49.04.01 – «Физическая культура», 49.04.03 – «Спорт»; по направлению подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре 49.06.01 – «Физическая культура» / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва: Спорт, 2021. – 517 с.

3. Минина, Н.В. Содержание двигательной рекреации лиц пожилого возраста: метод. рекомендации / Н.В. Минина, А.А. Синютин. – Витебск: Издательство УО «ВГУ имени П.М. Машерова», 2017. – 29 с.

4. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебно-метод. комплекс по учебной дисциплине для спец. (направление спец.) 1-01 03 72 Дошкольное образование / сост.: В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 187 с.

5. Теория и методика физического воспитания: пособие для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по спец. 1-03 02 01 Физическая культура / под общ. ред. А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича; М-во образования Республики Беларусь, УО «Белорус. гос. пед. ун-т имени Максима Танка». – Минск: БГПУ, 2014. – 416 с.

6. Физическая культура: типовая учеб. программа для учреждений высш. образования / [сост. В. А. Коледа [и др.]; М-во образования Республики Беларусь. – Минск, 2017. – 33 с.

7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по напр. подгот. «Педагогическое образование» / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.

8. Шукевич, Л.В. Теория и методика физической культуры (Теоретические основы физического воспитания. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания): учебно-метод. комплекс для студентов спец. 1-03 02 01 Физическая культура / Л.В. Шукевич, А.А. Зданевич; Учреждение образования «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина». – Брест: БрГУ имени А.С. Пушкина, 2016. – 172 с.

Учебное издание

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
(ОБЩИЕ ОСНОВЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
В РАЗЛИЧНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ)**

Курс лекций

Составитель

**МИНИНА** Наталья Владимировна

Технический редактор

*Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн

*Л.И. Ячменёва*

Подписано в печать 2022. Формат 60x84<sup>1/16</sup>. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 3,41. Уч.-изд. л. 3,73. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,  
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.