МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ’Я УКРАЇНИ

Харківський національний медичний університет

РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Частина 2

Методичні вказівки з дисципліни

«Теорія і методика фізичного виховання»

зі спеціальності «Здоров’я людини»

для студентів-бакалаврів

Затверджено

вченою радою ХНМУ.

Протокол №\_\_ від \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Харків

 ХНМУ

2016

Рухова активність і здоров'я різних верств населення.: Метод. вказ. для для студентів-бакалаврів /Упорядники: Є.В. Селіванов, М. Г. Почерніна. – Харків: ХНМУ, 2016. - 24с.

Упорядники: Селіванов Євген Вікторович

 Почерніна Марія Григорівна

**Тема: Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини. Мета, завдання та засоби фізичного виховання у різні періоди життя людини. Чинники, які впливають на стан здоров’я дорослих. Основи методики занять з дорослим населенням**

**Тривалість викладання теми:** 2 заняття, 4 академічні години.

**Обгрунтування теми:** метою фізичного виховання дорослих є реалізація можливості оптимального фізичного розвитку, всебічного розвитку фізичних якостей, виховати духовні і моральні якості суспільно активної особистості, і на базі цього, забезпечити підготовленість до продуктивної праці та інших суспільно важливих видів діяльності

**Мета заняття:**

1. Доповнити теоретичні знання студентів про специфіку фізичного виховання

в різних вікових групах дорослого населення.

2. Сприяти формуванню в студентів вміння критично оцінювати

отриману інформацію та формулювати на основі цього логічні висновки.

3. Сприяти формуванню наукового світогляду, моральних та етичних якостей

студентського колективу.

**Графологічної структури теми:**

**Вступ 5 хв.**

Перевірка знань пройденого матеріалу **20 хв**

1. Мета та завдання фізичного виховання дорослого населення. **20 хв**.

2. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення. **20 хв.**

3. Організаційні форми фізичного виховання дорослого населення.**20хв**

Підведення підсумків **5 хв.**

**Навчально-матеріальне забезпечення**

Конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові данні з періодичних видань.

**Технологічна карта проведення практичного заняття**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № з/п | Навчальний матеріал | Методичні вказівки |
| 12345 | Перевірка знань пройденого матеріалуМета та завдання фізичного виховання дорослого населення Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення Організаційні форми фізичного виховання дорослого населення Підведення підсумків | Опитування студентів.Надати характеристику особливостям фізичного виховання дорослого населення.Розглянути основні напрямки фізичного виховання дорослого населення.Вивчити форми фізичного виховання дорослого населенняЗакріпити теоретичні знання студентів. |

**Зміст теми**

**1. Мета та завдання фізичного виховання дорослого населення**

Метою фізичного виховання дорослих є реалізація можливості оптимального фізичного розвитку, всебічного розвитку фізичних якостей, виховати духовні і моральні якості суспільно активної особистості, і на базі цього, забезпечити підготовленість до продуктивної праці та інших суспільно важливих видів діяльності.

**Завдання**. У осіб дорослого населення набувають певної специфіки освітні завдання фізичного виховання. Це пов’язано з тим, що чим більший вік осіб, що займаються фізичними вправами, тим більше зростає значення контролю і самоконтролю в їх життєдіяльності. Тому освітні завдання можна сформулювати так:

\* поглиблювати і поширювати знання, вміння і навички,

необхідні для дотримання здорового способу життя, раціональної побудови самостійних занять, загартування.

Оскільки з віком змінюються можливості організму особи, для того щоб оптимально підібрати засоби фізичного виховання необхідно на кожному етапі, необхідно володіти знаннями про вікові особливості організму:

 \* ефективно використовувати знання засобів фізичного виховання і систему фізкультурного контролю в заняттях.

З віком не зменшується значення оздоровчих завдань фізичного

виховання:

\* забезпечити відповідну до вікових особливостей динаміку загальної фізичної підготовки, необхідну для тривалого збереження здоров’я, профілактики захворювань і повноцінної трудової діяльності;

\* гарантувати необхідне підвищення і збереження рівня

професійно-прикладної фізичної підготовки;

\* підвищувати стійкість організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища і негативних чинників в умовах життєдіяльності і праці;

\* сприяти оптимізації динаміки працездатності.

В осіб дорослого населення чільне місце посідають виховні завдання:

\* зміцнити особистісну установку на здоровий спосіб життя і подальше засвоєння цінностей фізичної культури, зокрема шляхом налагодження сімейного фізичного виховання.

З виходом осіб на пенсію змінюється структура їх вільного часу, стиль життя назагал. Тому фізичне виховання в осіб пенсійного віку (похилий, старший вік, довгожителі) ставить перед собою завдання, дещо інші, ніж у зрілому віці.

1. Використовувати можливості фізичної культури для збереження активної позиції, участі у суспільному житті.

2. Сприяти збереженню фізичної і загальної працездатності, профілактиці захворювань, протидіяти віковій інволюції функціональних можливостей організму.

3. Реалізувати набуті фізкультурні знання, навички, вміння для продовження фізкультурного самовиховання і участі у фізичному вихованні підростаючого покоління.

**2. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення**

Із закінченням загальної і професійної освіти, в подальший основний період багаторічної трудової діяльності, фізичне виховання набуває характеру головним чином самодіяльного використання засобів фізичної культури. Це не означає, що фізкультурна діяльність стає суто особистою справою і втрачає соціально впорядковані форми. Вона організовується в рамках добровільних спортивних товариств і в інших формах, в тому числі і державних (фізична культура в системі наукової організації праці, військово-прикладна фізична підготовка і т.д.). На сучасному етапі особливе значення надається всілякому впровадженню фізичної культури в наукову організацію праці і в побут трудящих, більш ефективному використанню її засобів для підвищення продуктивності праці, зміцнення здоров'я, профілактики професійних захворювань, а також з метою боротьби з поганими побутовими звичками, зміцнення трудової дисципліни. Конкретна спрямованість і форми використання трудящими фізичної культури залежать значною мірою від характеру їх трудової діяльності, індивідуальних схильностей, вікових і статевих особливостей, рівня попередньої підготовленості і стану здоров’я, а також певною мірою і від матеріально-технічної бази та інших умов, необхідних для організації занять.

З деякою умовністю можна виділити наступні напрями використання

засобів фізичної культури в житті працівників (включаючи режим

позаробочого і робочого часу).

1. Побутовий фізкультурно-гігієнічний напрям - використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я в умовах домашнього побуту, дотримання гігієнічно виправданого режиму життя тощо.

2. Масовий оздоровчо-рекреативний напрям - використання засобів фізичної культури при колективній організації культурного дозвілля, здорового відпочинку у відпускний період або у вихідні дні тощо. Перший і особливо другий напрям істотно відрізняються від типових видів фізичного виховання (в повному розумінні цього поняття), оскільки ряд методичних закономірностей фізичного виховання дотримується частково, неповно, з тими або іншими обмеженнями (наприклад, не забезпечується регулярне навчання або вдосконалення нових форм рухової діяльності, періодично застосовуються лише раніше засвоєні навички, не відбувається наростання функціональних навантажень або вони збільшуються лише епізодично).

3. Загальнопідготовчий напрям - загальна фізична підготовка в формі планомірних секційних, групових або індивідуальних занять.

4. Спортивний напрям - спеціалізовані заняття спортом в секціях або

індивідуально.

Система занять в третьому і четвертому напрямах будується відповідно до загальних закономірностей фізичного виховання або закономірностей спортивного тренування.

5. Професійно-прикладний напрям - використання засобів фізичної культури в режимі робочого дня і спеціальні форми професійно-прикладної фізичної підготовки.

П’ятий напрям реалізується в своїх найбільш поширених формах: виробнича фізична культура (або виробнича гімнастика); воно може включати також при необхідності і спеціальні форми професійно-прикладної фізичної підготовки.

6. Лікувальний фізкультурно-реабілітаційний напрям – використання засобів фізичної культури в системі лікувальних заходів по відновленню здоров’я або окремих функцій, втрачених або знижених внаслідок захворювань або травм.

Шостий напрям (лікувальна фізична культура) охоплює порівняно вузьке коло людей, що формується за результатами медичного обстеження.

7. Військово-прикладна фізична підготовка, розрахована на допризовників і військовослужбовців. Специфічна проблематика її розглядатиметься нами в спеціальному курсі.

Кожен з цих напрямів характеризується своїми приватними завданнями, особливостями засобів, методів і форм організації занять, хоча можливий частковий збіг. Сукупність цих напрямів дозволяє забезпечувати достовірн масовий характер фізкультурного руху, ефективно вирішувати його загальні соціальні завдання і гнучко задовольняти різноманітні індивідуальні запити трудящих в області фізичної культури.

**3. Організаційні форми фізичного виховання дорослого населення**

3.1. Фізкультурно-гігієнічний напрям

Цілеспрямоване використання засобів фізичної культури в умовах повсякденного побуту трудящих і при організації здорового відпочинку у вихідні дні і у відпускний час, має велике соціальне значення, служить невід'ємним чинником забезпечення здорового способу життя. За допомогою засобів фізичної культури у позаробочий час створюються оптимальні умови для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я, забезпечується гігієнічно виправданий руховий і загальний режим життя, необхідний для нормального функціонування організму, сприяє профілактиці захворювань і віддаляє вікове зниження працездатності. Фізична культура органічно зливається з соціальною гігієною.

Використання фізичної культури в побуті частіше за все виражається в регулярному виконанні вправ ранкової гігієнічної гімнастики, загартовуючих заходів оптимізації режиму домашніх занять та відпочинку відповідно до вимог гігієни. Нарівні з цим в побут трудящих впроваджуються оздоровчі прогулянки, біг, ходьба на лижах, плавання і інші фізичні вправи. Заняття ними проводяться у відносно невеликих паузах в розпорядку дня або в спеціально виділений час (з виходом в парк, басейн, на стадіон самостійно або під керівництвом інструктора).

**Гігієнічна гімнастика**, незважаючи на її коротку тривалість, надзвичайно важливий елемент фізичної культури в побуті. У режимі для дорослої людини потрібно виділяти час для неодноразового застосування гігієнічної гімнастики. При цьому вона виконує різні функції: вранці (безпосередньо після сну сприяє швидкому переходу організму від сну до активно-діяльного стану, в денний час попереджає або відсуває стомлення, забезпечуючи активний відпочинок, перед сном сприяє нормальному сну. Як писав академік А. А. Богомолець, 10 15 хвилин, витрачених щодня на заняття гімнастикою, не тільки додають бадьорість, але і зберігають багато років життя.

Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики загального типу транслюються по радіо. Досить фізично підготовлені люди можуть провести її з досить значними навантаженнями, включаючи вправи з додатковими обтяженнями (гантелі, гирі, еспандер тощо). Гімнастика перед сном обов'язково повинна закінчуватися дихальними і іншими вправами, що приводять організм в спокійний стан. Важливе значення має поєднання ранкової гімнастики і гімнастики перед сном із загартувальними процедурами.

**Оздоровчі прогулянки** бажано включати в обов'язкову частину щоденного рухового режиму. Прогулянки можна здійснювати по шляху на роботу і з роботи, вдень або увечері перед сном, пішки, на лижах, велосипеді. Навантаження при цьому регулюється довжиною маршруту і швидкістю пересування. Широку популярність отримав оздоровчий біг. Він є чудовим засобом спрямованого поліпшення життєдіяльності серцево-судинної і дихальної систем, важливим чинником протидії побутовій і виробничій гіподинамії.

Оздоровчий біг доступний практично всім людям, що не мають серйозних захворювань. Прогулянки і оздоровчий біг рекомендується здійснювати в будь-яку погоду з метою загартування організму (взимку при температурі не нижче за12-15 градусів). Тим, хто страждає безсонням, доцільно здійснювати прогулянки увечері, а схильним до повноти - і після обіду.

Все більше людей зрілого віку хочуть займатися під керівництвом досвідчених методистів в “групах здоров’я”. Такі групи створюються в колективах фізичної культури, на спортивних базах і в центрах відпочинку. Групи комплектуються з урахуванням стану здоров'я (виходячи з висновку лікаря), віку, статі і рівня фізичної підготовленості тих, хто бажає займатися. Узміст занять окрім практичних занять входять і теоретичні. Особлива увага приділяється правилам раціонального застосування засобів фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю. Фізичні вправи підбираються насамперед за ознакою їх загального оздоровчого ефекту.

3.2. Масовий оздоровчо-рекреативний напрям.

Використання засобів фізичної культури при організації культурного дозвілля і повноцінного відпочинку.

У вихідні дні і відпускний час все ширше використовуються засоби фізичної культури як чинник післяробочого відновлення, зміцнення здоров'я і організації культурного дозвілля трудящих. Від того, яке місце в бюджеті вільного часу займає фізична культура, істотно залежить користь його витрат для нормалізації і поліпшення стану організму, для освоєння людиною загальнокультурних цінностей. Саме в цьому значенні говориться про повноцінний чи неповноцінний відпочинок.

Оздоровчо-рекреативні форми організації дозвілля, засновані на застосуванні засобів фізичної культури, вельми різноманітні. Це туристичні походи у вихідні дні і у відпускний час, екскурсії, пов'язані з руховою діяльністю, фізкультурно-масові заходи, що включають рухливу гру, спортивні розваги, змагання і т. п. в місцях масового відпочинку і при виїздах за місто, на природу, форми, типові для розпорядку життя в оздоровчих таборах, а також ряд форм занять фізичними вправами, що розглядалися вище. Зрозуміло, що всі вони набувають достатнього оздоровчого значення лише при умові розумного вибору предмета занять, правильного, (такого що не перечить елементарним методичним і гігієнічним вимогам) нормування навантажень і продуманої підготовки (розробка плану проведення, інструктування активу, обладнання місць занять, своєчасне оповіщення учасників і т.і.).

Найбільш сприятливі можливості для раціонального використання засобів і методів фізичного виховання у вихідні дні і у відпускний час створюються в оздоровчих таборах, профілакторіях і будинках відпочинку.

Оздоровчі табори (фізкультурно-оздоровчого і спортивно-оздоровчого типу) набувають все більшої популярності. Вони створюються підприємствами, місцевими державними установами. Існують одно-дводенні (розраховані на вихідні дні) і багатоденні (на час трудової відпустки) табори. При цьому ті та інші можуть бути літніми і зимовими, стаціонарними і пересувними (туристськими). Побут в оздоровчих таборах організується в значній мірі на початках самообслуговування і підпорядковується загальному раціональному режиму. У розпорядку дня широко представлені організовані заняття фізичними вправами, форми активного відпочинку, загартувальні процедури і інші фізкультурно-гігієнічні заходи.

3.3.Загальна фізична підготовка

В період трудової діяльності продовжується загальна фізична підготовка. Завдання її полягають в забезпеченні високого рівня всебічної фізичної підготовленості, підтриманні його протягом багатьох років, і тим самим - сприянні збереженню міцного здоров'я і творчого довголіття. Для організації планомірної роботи з загальної фізичної підготовки дорослого населення створюються спеціальні секції і групи в колективах фізичної культури, на спортивних базах, в центрах масового відпочинку і при установах, проводяться змагання.

Зараховують в секції всіх бажаючих (з дозволу лікаря). Заняття проводяться звичайно два-три рази в тиждень тривалістю до двох годин. У заняття можуть включатися різноманітні фізичні вправи, підібрані відповідно до задач, інтересів і особливостей осіб, що займаються. Найбільш широко використовуються вправи, що легко піддаються дозуванню і дозволяютьефективно впливати на життєво важливі функції організму (основна гімнастика, біг, пересування на лижах, ковзанах, велосипеді, веслування, плавання і т.і. Крім загального розділу програма занять може мати спеціалізований розділ, зміст якого орієнтований на якісь вибрані види вправ. Наприклад, в секціях атлетичної гімнастики збільшену питому вагу мають вправи з обтяженнями; в секціях і групах, що об'єднують жінок різного віку, переважний зміст занять нерідко складає гімнастика. Така орієнтація програми секції виправдана, оскільки дозволяє гнучко враховувати інтереси осіб, що займаються.

Іститну роль в організації роботи по загальній фізичній підготовці з дорослим населенням грає система масових змагань. Центральне місце в ній займають змагання. У програму їх можуть входити окремі тестові вправи і багатоборства. Масові старти присвячуються до відкриття і закриття сезону, до пам'ятних дат, що мають загальнонародне значення.

Заняття в секціях чи групах "здоров'я" проводяться протягом року з переходом на самостійні заняття в період відпустки. Коли заняття протягом цілого року проводяться на відкритому повітрі, сезонно-кліматичні умови чинять певний вплив на склад засобів, що застосовуються і методику організації занять.

У залежності від умов роботи секції (в тому числі сезонно-кліматичних і матеріально-технічних) бувають виправдані різні варіанти розподілу матеріалу занять протягом року. Частіше за все поетапно використовують два варіанти: паралельно-комплексний (коли матеріал з декількох розділів або підрозділів підготовки вводиться одночасно) і почергово-вибірковий (коли час почергово приділяють одному з розділів). Так, при першому варіанті зміст окремого заняття комплектують з засобів різних видів спорту, наприклад, гімнастичних, легкоатлетичних вправ і ігор; при другому почергово виділяють більше часу на легку атлетику, плавання, лижну підготовку і т. д., враховуючи сезонні умови і наявність необхідних баз (стадіону, гімнастичного залу, басейну).

Паралельно-комплексне застосування засобів загальної фізичної

підготовки:

- дає можливість всебічно впливати на фізичний розвиток осіб, що займаються,

- виключає монотонність занять,

- дозволяє легко викликати позитивні емоції у тих, що займаються і загалом

- більше відповідає загальнопідготовчому напряму фізичного виховання.

Але це не виключає доцільності введення на окремих етапах серії занять, що приділяються переважно одному з розділів підготовки. Такий варіант буває виправданий не тільки через зовнішні обставини (сезонні умови занять, відсутність спортивних споруд або обладнання тощо, але і згідно до методичних міркувань:

- дозволяє швидше засвоїти новий навчальний матеріал;

- уникнути випадків негативної взаємодії рухових навичок;

- краще підготуватися до складання окремих нормативів. Тому практично в річному циклі роботи секції, як правило, поєднуються обидва варіанти побудови системи занять.

Річний цикл занять в секції звичайно починається восени, коли у більшості відвідувачів секції закінчуються відпустки. Декілька перших тижнів (їх кількість залежить від результатів лікарського контролю і педагогічних спостережень за станом тренованості тих, що займаються) відводиться для “втягування” в основний режим навантаження.

Виходячи з показників лікарсько-педагогічного контролю, загального плану і умов роботи, викладач (методист, інструктор) складає річний графік. Рекомендується передбачити в ньому середні цикли (приблизно місячної тривалості) і етапи (періоди) занять, кожний з яких включає декілька таких циклів. Більшість середніх циклів доцільно завершувати контрольними заняттями з виконанням тестових вправ, а етапи (періоди) серією внутрішніх і позасекційних змагань з виконанням нормативів. Змаганням у вправах, щовисувають високі вимоги до функціональних можливостей організму, повинна передувати тривала спеціальна підготовка.

Більшість секційних занять будується в загальноприйнятій формі, що складається з трьох частин. Викладач веде заняття з групою 20 - 25 чоловік, відповідно до загальних правил методики організації уроку. Заняття в “группах здоров'я” проводяться 2-3 рази в тиждень по одній годині (або трохи більше).

Методика практичних занять в секціях чи групах "здоров'я” характеризується:

\* переважним використанням методів суворо регламентованої вправи,

\* ретельним дозуванням навантажень,

\* відносно невисокою мірою їх збільшення.

У регулюванні навантажень (особливо на початку занять) треба передбачати широку можливість індивідуальних відступів від заданих параметрів об'єму і інтенсивності вправ (їх тривалості, числа повторень, темпу і в залежності від самопочуття осіб, що займаються. Ознаками доступності навантажень, що застосовуються є звичайно невелика і приємна фізична втома, вільне, помірно пришвидшене дихання, почуття задоволення, невелике потовиділення.

**Самостійні** заняття фізичними вправами. До початку занять особа, яка вирішила тренуватися, повинна пройти медичне обстеження. Лікар, зурахуванням результатів обстеження, залежно від віку, статі, фаху тощо, може рекомендувати зайнятися певним видом рухової активності. Встановити параметри навантаження, обсяг та інтенсивність допоможуть таблиці, які містяться у науково-популярній літературі. Фахівцями складені програми оздоровчого тренування для осіб різного віку і фізичного стану на основі метаболічної характеристики фізичної працездатності осіб з різним рівнем фізичного стану, енергетичної оцінки окремих вправ з урахуванням особливостей розвитку тренувального ефекту. Для кожного рівня фізичного стану Е.Е. Пирогова, Л.Я.Іващенко розроблено 2-5 програм, в яких подається набір вправ, що відповідає певному мезоциклу оздоровчого тренування.

Оздоровчий ефект фізичного виховання дорослого населення досягається за рахунок використання різноманітних її форм, які в залежності від механізму впливу на організм діляться на 2 групи - фізичне тренування і активний відпочинок. Форми активного відпочинку не являються ефективними стосовно підвищення рівня фізичного стану. Їх основне завдання полягає в попередженні і зніманні виробничої втоми

Фізичне тренування. Найбільш ефективними для підвищення рівня фізичного стану вважаються вправи, які стимулюють в першу чергу аеробний енергообмін. Вирішення таких завдань досягається застосуванням циклічних вправ. Більш ефективне зростання фізичного стану спостерігається при збалансованому застосуванні циклічних і ациклічних вправ. Такий підхід застосовується в заняттях груп здоров'я, ритмічною гімнастикою, при

використанні тренажерів. Такий підхід рекомендований фахівцями для

самостійних занять.

Тісний взаємозв’язок показників витривалості з параметрами фізичної працездатності дозволяють зробити висновок про переваги в программах оздоровчого тренування вправ на витривалість. При цьому розвиток інших фізичних якостей може бути забезпеченим шляхом позитивного переносу фізичних якостей. В осіб з низьким рівнем фізичної підготовленості при застосуванні вправ на витривалість покращуються практично усі фізичні якості. Разом з тим фахівці (Іващенко Л.Я., 1996) підкреслюють, що переважне використання вправ для розвитку різних видів витривалості допустиме лише для осіб молодого віку (не більше 40 років). В зрілому і середньому віці при деякому обмеженні швидкісних вправ важливим є розвиток усіх фізичних якостей.

Питання кратності занять в тиждень залишається дискусійним. Оптимальними, на думку більшості вчених, є 3- і 5-тикратні заняття. Дослідження Пирогової Е.А. довели, що достатніми для осіб з низьким і нижчим середнього рівнем фізичного стану, перед якими на перших етапах занять ставиться задача вдосконалення фізичної підготовленості, є 5-кратні заняття. Для підтримання високого рівня фізичного стану достатніми є 2 заняття на тиждень.

Тривалість занять по кожній програмі складає 8 тижнів, що відповідає одному мезоциклу тренування. З набору засобів, що подаються, в залежності від можливостей (кліматичних, обладнання) і схильностей вибирається 1-2 види вправ безперервним чи інтервальним методом. При безперервному методі потужність навантаження склдає 45-75%МПК, тривалість - 8-40 хв. При інтервальному - потужність складає 85-90% максимального, відрізки роботи і відпочинку коливаються в діапазоні 15с - 3 хв. В одному занятті радять використовувати спочатку вправи швидкісного, швидкісно-силового характеру, потім на витривалість при дотриманні тих співвідношень, які встановлені для кожної групи осіб з різним рівнем фізичного стану. Як показали дослідження (Е.А.Пирогова,1986), найбільш виражений тренувальний ефект спостерігається при комплексному (2-3) використанні засобів фізичного виховання. Проте в окремих випадках є можливим використання одного виду рухової активності.

3.4.Спортивний напрям. Поглиблені заняття спортом.

Спорт, як засіб і метод фізичного виховання, дозволяє забезпечитизначний розвиток певних здібностей, навичок і умінь. У той же час, закономірності досягнення високих спортивних результатів вимагають органічного поєднання спеціальної і загальної підготовки особи, завдяки чому спорт стає одним з дійових чинників різностороннього розвитку, зміцнення здоров'я і вдосконалення особистості загалом.

Спортивна діяльність дорослого населення організовується дитячими спортивними товариствами. Систематично займатися спортом можуть всі бажаючі, при наявності дозволу лікаря і достатньої попередньої підготовленості. Заняття, маючи безпосередню спрямованість на досягненнятпевних спортивних результатів, переслідують, мету придбання високого рівнятвсебічної фізичної підготовленості, зміцнення і збереження здоров'я, сприяння гармонічному вдосконаленню особистості.

З віком спортсмена тренувальний процес втрачає установку на підвищення спортивних результатів. Заняття спортом набувають характеру загальної фізичної підготовки, а потім все більш виражену фізкультурно- гігієнічну і оздоровчо-рекреактивну спрямованість.

3.5.Професійно-прикладний напрям.

У основний період трудової діяльності людини, зростає роль прикладного використання засобів фізичної культури в сфері праці, а також для оптимізації працездатності у позаробочий час. Вже зазначалося, що впровадження фізичної культури в наукову організацію праці і в побут трудящих має серйозне соціально-економічне значення, оскільки в результаті істотно зменшуються втрати робочого часу по хворобі, зростає продуктивність праці, забезпечується творче довголіття працівників. Створюючи умови для розвитку професійно- прикладних форм фізичної культури, суспільство переслідує, зрозуміло, не тільки економічні, але і оздоровчі цілі. У процесі професійно прикладного використання фізичної культури вирішуються як задачі підвищення

працездатності, так і задачі зміцнення здоров'я, профілактики професійних захворювань, попередження травматизму, поліпшення загального фізичного і емоційного стану людини.

Значення направленого використання засобів фізичної культури безпосередньо у сфері праці і в зв'язку з трудовою діяльністю зумовлено головним чином наступним:

1. Багато сучасних видів праці характеризуються гіподинамією (обмеженою руховою активністю) або відносно односторонніми вимогами до функціональних можливостей організму. Засоби фізичної культури дозволяють попередити небажані відхилення в фізичному розвитку, які можуть виникнути внаслідок даних особливостей праці.

2. У сучасному виробництві поки ще не виключені умови, що створюють можливість професійних захворювань і травм. Засоби фізичної культури дозволяють істотно зменшити їх імовірність.

3. Будь-який трудовий процес має фазу впрацювання, а при досить великій тривалості і напруженості фазу зниження працездатності. Виробнича гімнастика та інші засоби фізичної культури прискорюють впрацювання, зменшують або виключають падіння робочої продуктивності.

4. Ряд видів праці вимагає спеціальної фізичної підготовленості, яка може бути забезпечена лише специфічними засобами і методами фізичного виховання.

5. Очевидно, немає такого виду трудової діяльності, успішність якої (хоч би опосередковано) не залежала від загальної фізичної підготовленості і міцного здоров'я, що набувається внаслідок раціонального використання засобів фізичної культури.

Спираючись на дані професіограми, фахівці визначають задачі, засоби і методи професійно-прикладної фізичної підготовки (якщо вона необхідна), рекомендують доцільну корективу в загальній фізичній підготовці і форми направленого використання засобів фізичної культури безпосередньо в організації праці.

Загальна фізична підготовка створює передумови успішного виконання різноманітними трудовими функціями. Загальна фізична підготовка може мати в залежності від характеру професії ті або інші особливості (наприклад, включати спеціальні вправи для профілактики або виправлення професійної однобічності в розвитку рухового апарату, порушень постави тощо. Прикладно-трудовий аспект може бути виражений і в заняттях спортом (так в ДСТ, що об'єднують працівників морського і річкового флоту, широко культивуються водні види спорту, серед працівників повітряного флоту особливо популярні планерний, парашутний, авіамодельний спорт тощо). У тих випадках, коли вибрана професія висуває специфічні вимоги до фізичних і пов'язаних з ними здібностей, рухових умінь і навичок людини, організується професійно-прикладна фізична підготовка з усіма властивими їй особливостями.

Безпосередньо в сфері праці застосовується виробнича гімнастика. Комплекси її створені з урахуванням особливостей основних груп професій. Найбільш поширеними формами виробничої гімнастики є ввідна гімнастика і фізкультурна пауза.

**Запитання для контролю знань.**

1. Надати характеристику особливостям фізичного виховання дорослого населення.
2. Охарактеризувати основні напрямки фізичного виховання дорослого населення.
3. Перелічити основні форми фізичного виховання дорослого населення.

**Тема: Фізична підготовка в Збройних силах України. Зміст та структура фізичної підготовки в Збройних силах України. Мета, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців. Форми фізичної підготовки в Збройних силах.**

**Тривалість викладання теми:** 2 заняття, 4 академічні години.

**Обгрунтування теми:** На сучасному етапі розвитку суспільства спеціалістами відзначається зростання ролі і впливу фізичної підготовки на боєздатність військовослужбовців і бойову готовність військ.

**Мета заняття:**

1. Ознайомити студентів з програмно-нормативними основами фізичної підготовки військовослужбовців.
2. Розкрити зміст мети та завдання фізичної підготовки.
3. Детально проаналізувати засоби і форми фізичної підготовки військовослужбовців.

**Графологічної структури теми:**

**Вступ 5 хв.**

Перевірка знань пройденого матеріалу **20 хв**

1.Програмно-нормативні основи фізичної підготовки військовослужбовців **20 хв**.

2. Мета і завдання фізичної підготовки **20 хв.**

3. Засоби і форми фізичної підготовки **20хв**

Підведення підсумків **5 хв.**

**Навчально-матеріальне забезпечення**

Конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові данні з періодичних видань.

**Технологічна карта проведення практичного заняття**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № з/п | Навчальний матеріал | Методичні вказівки |
| 12345 | Перевірка знань пройденого матеріалуПрограмно-нормативні основи фізичної підготовки військовослужбовцівМета і завдання фізичної підготовки. Засоби і форми фізичної підготовкиПідведення підсумків  | Опитування студентів.Надати характеристику програмно-нормативним основам фізичної підготовки військовослужбовців Дати пояснення меті та завданню фізичної підготовки.Розкрити зміст засобів та форм фізичної підготовки.Закріпити теоретичні знання студентів. |

**Зміст теми**

**1. Програмно-нормативні основи фізичної підготовки військовослужбовців.**

На сучасному етапі розвитку суспільства спеціалістами відзначається зростання ролі і впливу фізичної підготовки на боєздатність військовослужбовців і бойову готовність військ.

Вдосконалення озброєння і бойової техніки викликає все більш глибокий розподіл військової праці, народжує нові військово-технічні спеціальності, веде до появи нових видів фізичних і нервово-психічних навантажень. Вони вимагають здатності швидко переробляти великі обсяги інформації, стійкості до тривалої роботи, уважності, точної координації.

Ускладнення озброєння привело до появи систем, що вимагають колективного обслуговування, вироблення групової навички узгодженої діяльності військовослужбовців. Тому різний рівень фізичної витривалості, рухової координації в членів бойового розрахунку може привести до цього, що темп роботи буде визначатися найслабшим воїном, його помилки приведуть до відмови техніки.

Застосування противником нових видів озброєнь підвищує фактор несподіваності і висуває до військ вимоги бути в постійній бойовій готовності до відбиття нападу противника.

З'явилась особлива дисципліна - бойове чергування. Розрахунок повинен переходити до роботи в максимальному темпі без всякого періоду впрацьовування, а на це здатні тільки люди з хорошою фізичною підготовкою, високою психологічною стійкістю.

В сучасних умовах вимоги до точності дій зросли в багато раз. Точність прямо залежить від степені втоми, яка наступає пізніше в осіб з високою фізичною витривалістю. Тому фізична підготовка, забезпечуючи збереження працездатності і формування спеціальних якостей особового складу, є одним із важливих елементів підтримання бойової готовності військ. Сучасний бій характеризується високою маневреністю сил і засобів, напруженістю і швидкоплинністю, швидкими змінами обстановки, підвищенням ролі людського фактора. Бій вимагає високих морально-бойових і фізичних якостей, здатності витримувати величезні психічні і фізичні навантаження. Висока інтенсивність бойових дій зумовлює дефіцит часу. Економія часу в виконанні бойових прийомів стала одним з показників бойової майстерності, а вона можлива тільки на базі фізичної готовності.

Фізична підготовка - фактор підвищення бойової виучки військовослужбовців. Розгляд питання про вплив рівня фізичної підготовленості на стан бойової виучки військовослужбовців неможливий без розуміння механізму здійснення цього впливу. Чисельними дослідженнями доведено, що в основі цього механізму лежить ***явище переносу навичок і умінь*** , сформованих в одній області людської діяльності на результати оволодіння навичками і уміннями в інших сферах. Цей перенос може здійснюватися як в близьких по структурі діях, наприклад, між різними фізичними вправами, так і в далеких.

Як добре нам відомо в теорії фізичного виховання існує також явище переносу фізичних якостей (зокрема сила-швидкість).

Вплив фактора фізичної підготовленості на польову, повітряну, морську виучку характерний для всіх військових спеціальностей. Наявність достатнього арсеналу рухових навичок, здатність швидко і ефективно переключатися з одних прийомів діяльності на інші - важливі умови надійності оператора автоматизованої системи. Високий рівень фізичної тренованості дозволяє суттєво підвищувати здатність воїнів до швидкої оцінки обстановки, до прийняття рішень в складній обстановці.

Фізична підготовка, що проводиться планомірно допомагає інтенсифікувати процес бойового навчання. Приклад: багатоденні навчання, хронометраж дій особового складу свідчить: 60 % всього часу - дій пов'язані з значним фізичним навантаженням; сон не більше 20 % часу, що становить 35-40 % від норми. Подолання таких навантажень під силу фізично тренованим людям. У солдат з відмінною оцінкою показники працездатності залишаються майже без змін, а у слабо підготовлених вона знижується після першої доби навчання на 35 %.

Таким чином, як свідчить досвід військ і результати наукових досліджень, фізична підготовка виступає важливим засобом підвищення бойової майстерності військ.

Фізична підготовка відіграє значну роль і у вихованні морально-вольових і психологічних якостей.

**2. Мета і завдання фізичної підготовки.**

Фізична підготовка в Збройних Силах України є однією з ланок системи фізичного виховання в Україні. Разом з тим вона входить складовою частиною в систему бойової підготовки військ, являючись одним з її предметів, складовою і невід'ємною частиною навчання і виховання військовослужбовців.

Основними факторами, що визначають вимоги до фізичної підготовки особового складу Збройних Сил являються :

* характер прийомів і дій військовослужбовців при виконанні ними бойових задач;
* умови бойової діяльності військовослужбовців;
* характер і величина фізичних навантажень і нервово-психічних напружень в процесі бойової діяльності;
* географічні умови місця дислокації військових частин або ймовірного театру військових дій;
* особливості впливу навчально-бойової і бойової діяльності на фізичний і психічний стан військовослужбовців;
* рівень розвитку військової техніки і зброї і інше.

Метою фізичної підготовки є забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до оволодіння зброєю і бойовою технікою, ефективного їх використання в бою, стійкого перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень і несприятливих факторів бойової діяльності.

Мета фізичної підготовки досягається з допомогою розв'язання загальних і спеціальних завдань.

До загальних завдань фізичної підготовки всіх військовослужбовців відносяться:

1. Оволодіння навичками, необхідними в бойовій діяльності (прискореного пересування, подолання перешкод, рукопашного бою, плавання, пересування на лижах по пересіченій місцевості, надання допомоги і т.п.)3
2. Розвиток і постійне вдосконалення фізичних якостей (загальної витривалості, сили, бистроти і спритності).
3. Виховання психічної стійкості, впевненості в своїх силах, цілеспрямованості, сміливості і рішучості, витримки і самоволодіння.
4. Зміцнення здоров'я, загартування і підвищення стійкості організму до впливу несприятливих умов і факторів бойової діяльності.

Спеціальні завдання фізичної підготовки формулюються з врахуванням конкретних особливостей і умов діяльності військовослужбовців.

**3. Засоби і форми фізичної підготовки.**

Зміст фізичної підготовки особового складу Збройних Сил визначається настановами з фізичної підготовки (НФП).

Згідно НФП змістом фізичної підготовки є практична і теоретична частина. В настановах викладені теоретичні вимоги і визначені нормативи з військово-прикладних розділів підготовки. Для розв'язання завдань фізичної підготовки застосовуються наступні групи засобів:

1. Фізичні вправи;
2. Оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода);
3. Гігієнічні фактори.

Фізичні вправи - основний специфічний засіб фізичної підготовки. Вони являють собою рухи і дії, які використовуються для розв'язання загальних і спеціальних завдань фізичної підготовки і розвитку психологічних якостей військовослужбовців.

Фізичні вправи класифікуються за ознаками спільності: за переважанням розвитку фізичних якостей (витривалість, сила, спритність, бистрота і т.п.); за структурою - циклічні (прийоми рукопашного бою, боротьба, бокс) і змішані (рухи в спортивних іграх, стрибках в висоту з розбігу і ін.); за характером діяльності м'язів - динамічні і статичні; за переважним розвитком різних груп м'язів (рук, шиї, спини, ніг).

Фізичні вправи можуть групуватися за ознакою спільності рухових навичок, що лежать в їх основі. Такі групи вправ називаються розділами. До них відносяться гімнастика, подолання перешкод, рукопашний бій, лижна підготовка, плавання, прискорене пересування, легка атлетика, гребля, спортивні ігри.

Оздоровчі сили природи - сонце, повітря і вода використовуються в практиці фізичної підготовки в поєднанні з фізичними вправами. Їх систематичне застосування зміцнює здоров'я і загартовує організм, підвищує працездатність військовослужбовців. Крім загартовуючого впливу оздоровчі сили природи підсилюють вплив фізичних вправ на організм. Тому всі заняття на відкритому повітрі значно збільшують ефект фізичних вправ.

Гігієнічні фактори - також сприяють підвищенню фізичної підготовленості військовослужбовців. До них відносяться санітарно-гігієнічна обстановка (чистота приміщень, спортивних споруд, достатній об'єм повітря, освітлення), особиста гігієна військовослужбовця в процесі навчально-бойової і спортивної діяльності, режим відпочинку, сну і харчування.

Режим бойової підготовки і гігієнічні заходи забезпечуються в армії і на флоті твердим військовим розпорядком. Разом з тим кожен військовослужбовець повинен постійно виконувати вимоги особистої гігієни.

*До форм фізичної підготовки відносяться:*

* навчальні заняття;
* ранкова фізична зарядка;
* фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності;
* спортивна робота;
* індивідуальне фізичне тренування

**Навчальні заняття** - основна форма фізичної підготовки в Збройних Силах. Це пояснюється тим, що саме на них здійснюються навчання вправам (прийомам і діям), які передбачені відповідними нормами. Вдосконалення в виконанні вправ (тренування) відбуваються, як правило, в процесі інших форм фізичної підготовки.

Навчальні заняття проводяться за розділами фізичної підготовки або комплексно з використанням різних розділів фізичних вправ. Навчальні заняття проводяться з солдатами і сержантами строкової служби 3 рази в тиждень по 1 годині за розкладом в складі взводів або рот і рівних їм підрозділів (навчальна година-50 хв.) Загальна кількість годин і їх зміст визначається програмними вимогами для різних видів Збройних Сил.

Основні види навчальних занять:

1. *Практичні заняття,* мета яких - розвиток фізичних здібностей, формування і розвиток рухових навичок, що мають військово-прикладний характер.
2. *Теоретичні заняття,* на яких дається характеристика системи фізичної підготовки в Збройних Силах, розкриваються педагогічні, оздоровчо-гігієнічні, військово-прикладні основи ФП і теоретичні основи спортивного тренування.
3. *Інструкторсько-методичні заняття* за основними розділами ФП проводяться з метою підвищення кваліфікацій осіб, що безпосередньо проводять заняття з ФП в підрозділах, і для створення і утвердження єдиних організаційно-методичних основ проведення занять.
4. *Показові заняття,* які проводяться з метою демонстрації зразкової методики проведення занять і для поширення передового досвіду в організації і змісті, методів проведення занять з фізичної підготовки в військах.

**Ранкова фізична зарядка** являється обов'язковою в розпорядку дня. Проводиться з метою систематичного тренування військовослужбовців, зміцнення їх здоров'я і загартування. Вона починається через 10 хвилин після підйому і продовжується не менше 30 хвилин. За своїм обсягом і інтенсивністю вона носить не тільки гігієнічно-оздоровчий, але і військово-прикладний тренувальний характер. Щоденна зарядка це більш ніж 170 годин занять фізичними вправами в рік додатково до всіх інших форм занять. В її зміст включаються біг, ходьба, ЗРВ і спеціальні вправи, подолання перешкод, спортивні ігри, гребля, плавання. Всі вправи об'єднані в чотири варіанти, які можуть чергуватися.

*Перший варіант* - вільні вправи, які проводяться разом з ходьбою і бігом.

*Другий варіант* - вправи на снарядах гімнастичних спеціальних і з обтяженнями.

*Третій варіант* - подолання перешкод і біг на дистанцію 1000-1500м.

*Четвертий варіант* - прискорення пересування і крос, спрямовані на розвиток загальної витривалості. Крос проводиться на дистанцію до 3 км, змішане пересування - до 4км. Варіанти чергуються у відповідності з планами проведення зарядок.

**Фізичне тренування** в процесі навчально-бойової діяльності проводиться:

1. на бойових чергуваннях;
2. при транспортному переміщенні військ;
3. спаралельне фізичне тренування при переміщенні до місць занять і назад;

d) в процесі бойової підготовки: Проводиться командирами підрозділів. Змістом фізичного тренування є бойові прийоми і дії, які здійснюються в ході бойового навчання. До них відносяться, наприклад, марш кидок на вихідну для атаки позицію, долання різних перешкод в процесі навчального бою, виконання технічних нормативів з підготовки ракет і т.п.

**Спортивна робота.** Її зміст входить тренування і змагання з військово-прикладних видів і по видах спорту включених в ВСК. Для перевірки якості спортивної роботи і організації дозвілля особового складу проводяться спортивні змагання. Проводяться змагання на особисту і командну першість в підрозділах, частинах і з'єднаннях.

**Індивідуальне фізичне тренування** - особлива форма фізичної підготовки військовослужбовців. Воно найбільш широко поширена серед офіцерського складу і здійснюється у вигляді самостійних тренувань за індивідуальним планом при періодичному контролі старшими начальниками рівня фізичної підготовленості і медичному контролі.

**4. Організаційні основи фізичної підготовки і спорту в Збройних Силах України.**

Фізичною підготовкою в Збройних Силах керують командири підрозділів, частини і з'єднань. Організація її здійснюється відповідними начальниками фізичної підготовки. Безпосереднє організаційно-методичне керівництво фізичною підготовкою в Збройних Силах України покладено на Спортивний комітет Міністерства оборони, який підчиняється Міністру оборони.

Під методичним керівництвом Спортивного комітету організовується науково- дослідна робота з основних проблем фізичної підготовки і спорту, розробка настанов, керівництв, нормативних вимог і вправ з фізичної підготовки і спорту. Він здійснює контроль за роботою спортивних комітетів військових округів, кафедр фізичної підготовки і спорту, військово-навчальних закладів, начальників фізичної підготовки і спорту всіх ступенів, спортивних клубів, перевірку спортивної роботи в військових частинах, військово- навчальних закладах і установах; бере участь в перевірках фізичної підготовки особового складу військ у складі Головної інспекції Міністерства оборони.

В видах Збройних Сил організаційно-методичною роботою займаються начальники фізичної підготовки і спорту, що мають штат офіцерів-спеціалістів. В військових округах організацію роботи з особовим складом з фізичної підготовки і спорту здійснюють начальники фізичної підготовки і спорту разом зі спортивними клубами; а в військових частинах - начальники фізичної підготовки і спорту.

Начальник фізичної підготовки повністю підчиняється командиру полку і відповідає за організацію підготовки і спорту в полку. Основними його обов'язками є : участь в розробці плану бойової підготовки з питань фізичної підготовки і спорту і організація його виконання; надання допомоги командирам підрозділів в організації і методиці проведення всіх форм фізичної підготовки; організація і проведення занять з офіцерами і прапорщиками показових і інструкторсько-методичних занять з командирами і спорторганізаторами підрозділів, а також спортивних змагань на першість частини, ведення обліку і оформлення документації з фізичної підготовки і спорту.

В тісному контакті з начальником фізичної підготовки і спорту працює начальник медичної служби полку. Він зобов'язаний здійснювати медичний контроль за фізичною підготовкою особового складу полку. Командир взводу проводить навчальні заняття з фізичної підготовки і фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності з особовим складом взводу, періодично присутній на ранковій фізичній зарядці і контролює якість її проведення, турбується про збереження здоров'я підлеглих, бере участь в проведенні спортивних змагань взводу і роти, перевіряє і оцінює фізичну підготовленість військовослужбовців взводу.

**Запитання для контролю знань.**

1. Дати визначення програмно-нормативним основам фізичної підготовки військовослужбовців.
2. Перелічити основні фактори, що визначають вимоги до фізичної підготовки особового складу Збройних Сил
3. Чим визначається зміст фізичної підготовки особового складу Збройних Сил?. Дати визначення кожній складовій.
4. Перелічити та дати визначення формам фізичної підготовки

**Література**

1. Настанова з фізичної підготовки у збройних силах України (НФП-97). - 130 с.
2. Теория и методика физического воспитания. Т. 2. Общие основы теории и методики физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 424 с.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За заг. ред. Зубалія. - 2 - е вид., перероб. і доп., -К., 1997. - 36с.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М: ФиС, 1989. -208 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ин-тов. физ. культуры. - М: ФиС, 1991. - 543 с.
6. Теория и методика физического воспитания. Под общ. ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. Изд. 2-е испр. и доп. Т.ІІ. - М: ФиС, 1976. - 256 с.
7. Теория и методика физического воспитания. Т. 2. Общие основы теории иметодики физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.:Олимпийская литература, 2003. – 392 с.