

ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА И СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ИМ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

*Жидков Максим Юрьевич, юридический факультет, 3 курс,
Белорусский государственный университет, Республика Беларусь, г. Минск*

*Научный руководитель: Апанович Е. В., старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта БГУ*

В статье рассматриваются особенности использования физической культуры в младшем, среднем и пожилом возрасте. В ней также содержится анализ основных задач и методик использования физической культуры в периоды юношества, основной трудовой деятельности, а также в старшем возрасте.

The article touches upon the features of the use of physical culture in younger, middle and old age. It also contains an analysis of the main tasks and methods of using physical culture during adolescence, main labor activity, as well as at an older age.

Ключевые слова: физическая культура; направленное использование физической культуры; здоровье людей; основные задачи физической культуры.

Keywords: physical culture; directed use of physical culture; people's health; the main tasks of physical culture.

Введение. Необходимо отметить, что в XXI веке физическая активность людей, а также занятие физической культурой становится все более значимыми, так как фактически появляется все больше офисных профессий, многие предпочитают удаленную работу на дому и т. п., что негативно отражается на здоровье человека. Таким образом, для сохранения физической формы и укрепления здоровья необходима разработка плана занятий физической культурой. Однако недостаточно разработать только один план, которым можно пользоваться на протяжении всей жизни. Каждому периоду жизни человека (разделим на юношество, период основной трудовой деятельности и старший возраст) соответствуют свои цели и используются различные методы достижения цели.

В данной статье были использованы работы таких авторов, как И. С. Барчуков, Ю. А. Копылов, П. Г. Ворон, а также других именитых ученых.

Цель исследования: изучение роли влияния физической культуры на сохранение и укрепление здоровья человека.

Задачи исследования: определить конкретные периоды жизни человека и соответствующие им формы занятия физической культурой, задачи физической культуры в жизнедеятельности людей, а также выделить цели физического воспитания людей.

Результаты исследования. В первую очередь, считаем необходимым выделить физическую культуру личности. Декомпозиция данного определения выглядит следующим образом:

1. Мотивация физкультурных, а также спортивных занятий.
2. Знания, умения, навыки и способы физкультурной или спортивной деятельности.
3. Физическую подготовленность, т. е. уровень развития двигательных способностей.
4. Активную включенность в организованную или самостоятельную физкультурную/спортивную деятельность [3].

Необходимо понимать, что без должной мотивации, подготовленности и активной включенности вся нижеописанная деятельность не будет эффективной. Таким образом, физическая культура личности является основополагающим понятием в жизни каждого человека.

Таким образом, относительно изучения периодов человеческой жизни считаем необходимым начать с периода юношества. Изучив вышеизложенные труды, мы можем отметить, что цель физического воспитания юношей (в том числе и детей) заключается в содействии укреплению здоровья юношей (в том числе детей) и их физическому развитию [1].

Оздоровительными задачами в связи с этим будут выступать:

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.
3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов.
4. Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости).

Помимо этого, в юношеском возрасте отдельное внимание необходимо уделить воспитательной задаче, а именно воспитанию морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.). Помимо этого, необходимо содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию [5].

Относительно форм организации физического воспитания юношей (в том числе детей) можно выделить следующие:

Государственная – в учреждениях дошкольного образования.

Самодетельная, где физическое воспитание осуществляется главным образом в семье.

Основными формами занятий физическими упражнениями являются:

1. Специально организованные физкультурные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультурное занятие, физкультминутка, гимнастика после дневного сна, игры и упражнения на прогулках, физкультурные развлечения, кружковая работа, домашние задания по физической культуре).
2. Совместная деятельность детей и взрослых (индивидуальная работа с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, разный уровень физического развития и физической подготовленности, закаливание, ознакомление с дидактическими и настольными играми физкультурной тематики).

3. Самостоятельная двигательная деятельность детей (утром, перед занятием, на прогулках, после дневного сна, в бытовой и игровой деятельности).

В связи с этим мы также можем выделить и методические требования к занятиям физической культурой, например, обеспечить дифференцированный подход к юношам, систематически оценивая их результаты, широкое использование упражнений с различными предметами, помощь взрослых. Родитель – снаряд для занятий, а юноша – отягощение [2].

Следующим этапом считаем необходимым выделить период основной трудовой деятельности. Возрастные рамки в данном периоде могут варьироваться в пределах от 21 года до 35 лет и в связи с этим задачами могут выступать:

- на этапе обучения профессиям обеспечить необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности к избранной трудовой деятельности;

- в процессе непосредственной трудовой деятельности способствовать оптимальной динамике (ускорению вработывания, поддержанию высокой работоспособности и замедлению темпов ее снижения) [4].

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

Помимо этого, считаем необходимым выделить и вводную гимнастику, физкультурные паузы, а также физкультминутки, которые, в свою очередь, помогают поддерживать тело и здоровье в целом, несмотря на длительный трудовой день.

Основными формами использования трудящимися физической культуры будут выступать:

Секции общей физической подготовки (ОФП).

Самостоятельные занятия.

Туристические походы.

Водный туризм.

Лыжные прогулки и т. д.

Финальным этапом считаем необходимым выделить задачи и методики направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте [4].

Биологические периоды будут выглядеть следующим образом:

Зрелый 2-й период – 36–55 лет (ж), 41–60 лет (м).

Пожилой – 56–74 лет (ж), 61–74 лет (м).

Старческий – 75–90 лет.

Долгожительство – старше 90 лет.

Основными задачами будут выступать содействие творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья: задержать и уменьшить возрастные инволюционные изменения. А также необходимо не допустить регресса жизненно важных двигательных умений и навыков, восстановить их (если они утрачены), сформировать необходимые, а также пополнить и углубить зна-

ния, нужные для самостоятельного применения средств физического воспитания [5].

Средствами физического воспитания могут быть:

Дыхательные упражнения.

Обще развивающие упражнения (ОРУ).

Дозированная ходьба.

Бег умеренной интенсивности.

Езда на велосипеде.

Плавание 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 [1].

Основные формы занятий физической культурой с рекреативной направленностью:

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика; закаливающие процедуры; массаж; дыхательная гимнастика; вечерняя гимнастика и прогулка).

2. Физические упражнения для снижения избыточной массы тела (прогулки сразу после обеда, соблюдение режима питания).

3. Занятия в группах здоровья. Проводятся 2–3 раза в неделю, желательно на открытом воздухе под руководством квалифицированного инструктора.

Занятия строятся на основе комплексного использования средств физической культуры, закаливания, массажа, т. п. [2].

Методические требования при подборе упражнений будут требовать исключать чрезмерные силовые напряжения, особенно статические усилия, а также избегать больших ускорений и быстрых изменений поз.

Помимо этого, необходимо обратить внимание и на нормирование нагрузок, которые позволят исключить использование максимальных нагрузок, придерживаться строгой регламентации нагрузок и отдыха, режима и продолжительности занятий.

Выводы. Таким образом, подводя итоги к проведенному выше исследованию, мы можем отметить, что роль влияния физической культуры на сохранение и укрепление здоровья человека остается значительной на протяжении всей жизни человека.

При этом каждому периоду жизни человека соответствует ряд особенных форм и методик занятий физической культурой, которые не могут существовать в разрыве от физического воспитания людей. Соблюдая определенные нормы и правила, описанные в данной работе, человек сможет поддерживать свое здоровье в тонусе на протяжении всей жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 3-е изд. – М. : Академия, 2009. – 528 с.

2. Васильева, О. С. Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры) : кол. моногр. / О. С. Васильева, Л. Р. Правдина, С. Н. Литвиненко. – Ростов-н/Д. : Центры валеологии ВУЗов России, 2001. – 141 с.
3. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская. – М. : Арсенал образования, 2014. – 393 с.
4. Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций : метод. рекомендации / П. Г. Ворон, В. Ф. Касач. – Минск : Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения, 2016. – 84 с.
5. Юзаева, О. Г. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека / О. Г. Юзаева. – М. : Арт-талант, 2021. – 3 с.

Law.zhidkov@gmail.com