ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЛЕКЦІЯ № 2

ТЕМА: ЗАВДАННЯ, ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ.

з дисципліни “ТіМФВ”
для студентів 4 курсу факультету педагогічної освіти

Виконавець:
доцент Римар О.В.
доцент Маланчук Г.Г.

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури (протокол № _ _ від “_ _” ___ _____ 2018 року).

Зав. кафедрою,
д.фіз.,вих., професор Боднар І.Р.

Мета: Вдосконалити знання студентів з основних напрямків та організаційних форм фізичного виховання дорослого населення.

Завдання: Навчити доцільно добирати організаційні форми фізичного виховання дорослого населення відповідно основних напрямків фізичного виховання дорослого населення, а також визначати мету та завдання фізичного виховання дорослого населення. Розширити знання студентів про основні напрямки фізичного виховання дорослого населення.

Наочність: мультимедійне забезпечення.

ПЛАН

1. Мета та завдання ФВ дорослого населення.
2. Основні напрямки ФВ дорослого населення.
3. Організаційні форми ФВ дорослого населення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання - здоров’я нації” -К, 1998. - 48 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. -М: ФиС, 1989. - 208 с.
3. Грегор О. Не стареть - это искусство. Пер. с чешск.- М: ФиС, 1986. -128с.
4. Жданова О.М. та ін. Організація і методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Навч. посібник. -Луцьк: Ред. вид. відд. “Вежа” держ. ун-ту ім.Л.Українки, 200. - 248 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.II. - М: ФиС, 1976. - 256 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. − К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. − К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян.. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2002. – Ч. 2. – 247 с.

1.Мета та завдання ФВ дорослого населення.

Як вже було зазначено у розгляді 1 питання лекції, мета і завдання ФВ в тому числі і ФВ дорослого населення, соціально обумовлені. Соціальні установи щодо керованого суспільством процесу ФВ в Україні знайшли своє відображення у Законі України "Про фізичну культуру і спорт" (ст. 1,2,9,12,26), Цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання - здоров'я нації", що є державною програмою розвитку ФКіС на 1999-2005 роки. Згідно вказаних правових актів *ФВ повинно забезпечити зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових, та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.*

Цільові установки суспільства находять своє відображення у вимогах до ФВ, стосовно певних контингентів населення. Так, Цільова комплексна програма "Фізичне виховання - здоров'я нації" передбачає головним завданням ФВ у виробничій і соціально побутовій сфері створення умов для широких верств населення для збереження здоров'я, післятрудового відновлення, змістовного дозвілля та активного відпочинку. Перед ФВ населення із специфічними професійними характеристиками (військовослужбовці, особовий склад правоохоронних органів, прикордонних військ та інших військових формувань) ставиться завдання безумовного забезпечення фізичної і психологічної готовності контингенту до бойової і службової професійної діяльності. Перед ФВ населення із специфічними фізичними характеристиками (інваліди) ставиться завдання зміцнення фізичного і духовного здоров'я, реабілітації втрачених функцій, адаптації різних форм ФВ відповідно до потреб інвалідів (1).

Враховуючи соціальну та біологічну обумовленість процесу ФВ дорослих можна зазначити наступні загальні його завдання:

∗ забезпечення підготовленості до продуктивної праці на виробництві та інших суспільно важливих видів діяльності на основі гармонійного розвитку особистості;

∗ забезпечення відповідної до вікових особливостей динаміки фізичної підготовки, необхідної для тривалого збереження здоров'я, профілактики професійних захворювань;

∗ подальше засвоєння цінностей ФВ;

∗ ефективне застосування самоконтролю в заняттях фізичними вправами, поглиблення і поширення знань про особливості методики ФВ.

2. Основні напрямки ФВ дорослого населення.

При визначенні основних напрямів ФВ дорослого населення враховують наступні положення.

Завдання, які висуває перед ФК рухом державні органи управління. Зокрема у Цільовій комплексній програмі розвитку галузі ФВіС на1999-2005 рр. зазначено наступні завдання:

> сприяння духовному, фізичному розвитку молоді, виховання у неї почуття громадської свідомості та патріотизму, бажання активно сприяти утвердженню державності в Україні;

> забезпечення переорієнтації практичної діяльності галузі на розв'язання пріоритетної проблеми - зміцнення здоров'я населення засобами ФВ, ФКіС;

> інтереси різних груп населення - у ЦКП (1) ставиться завдання по створенню умов для задоволення потреб кожного громадянина України у зміцненні здоров'я, фізичному та духовному розвитку;

> характер трудової діяльності людей;

> умовами. в яких ФВ реалізується (клімато-географічні умови. матеріальна база, наявність кадрів і т.ін.).

У фізичному вихованні дорослих існують наступні напрямки:

- ♦ фізкультурно-гігієнічний напрям ФВ в побуті;
- ♦ оздоровчо-рекреативний напрям;
- ♦ загально-підготовчий напрям;
- ♦ професійно-прикладний напрям;
- ♦ лікувальний фізкультурно-оздоровчий напрям;
- ♦ спортивний;
- ♦ військово-прикладний напрям.

Фізкультурно-гігієнічний напрям може і повинен охоплювати все доросле населення, незалежно від статі і віку.

Його завдання - зміцнення здоров'я, збереження життєдіяльності і працездатності організму, відновлення життєвих сил після робочого дня. В умовах домашнього побуту повинна проводитись ранкова гігієнічна гімнастика, спеціально організовані прогулянки, процедури загартування; можна використовувати оздоровчий біг, їзда на велосипеді, заняття іншими вправами. Режим життя людини повинен бути гігієнічно виправданий.

Оздоровчо-рекреативний напрям охоплює працівників (тобто переважно осіб молодого та зрілого віку), він передбачає використання засобів ФК з метою організації змістовного дозвілля, активного відпочинку у вільний час - вихідні дні або у відпускний період.

Завдання: організація раціональної рухової активності, (РА) зміцнення здоров'я, загартування організму, підвищення працездатності.

Форми ФВ різноманітні:

~ масові фізкультурно-спортивні заходи у місцях масового відпочинку населення, спортивні ігри, рухливі ігри і забави за місцем проживання і відпочинку;

~ екскурсії, туристичні походи вихідного дня;

~ риболовля і мисливство, "тихе" мисливство (збір грибів, лікарських рослин і т.п.);

~ форми РА, притаманні для оздоровчих таборів різного типу;

~ індивідуальні форми РА у відповідності із інтересами і звичками.

Загально-підготовчий напрям передбачає заняття з ЗФП для осіб молодого і зрілого віку. Завдання: забезпечення високого рівня всебічної фізичної підготовленості і підтримка його впродовж багатьох років, зміцнення і збереження здоров'я, підвищення працездатності. ЗФП реалізується у формі секційних, групових або індивідуальних занять.

Спортивний напрям охоплює переважно осіб молодого віку і стосується масового (або базового) спорту. Завдання: досягнення певних спортивних результатів; набуття високого рівня всебічної фізичної підготовленості, зміцнення і збереження здоров'я, сприяння гармонічному вдосконаленню особистості. *Форми занять* - спеціалізовані заняття спортом в секціях КФК, ДСТ, приватних спортивних клубах.

Професійно-прикладний напрям охоплює осіб молодого та зрілого вік, зайнятих у сфері виробництва. Завдання: підвищення працездатності, зміцнення здоров'я. профілактика професійних захворювань, попередження травматизму на виробництві, покращення загального фізичного і емоційного стану людини. Форми ФВ у цьому напрямі використовуються у режимі робочого дня (ввідна гімнастика, фізкультпаузи, фізкультхвилинки, мікропаузи); у післяробочий час (профілактично-відновлювальна гімнастика, заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах різного типу, санаторіях - профілакторіях і т.п.), та як спеціальні форми професійно-прикладної фізичної підготовки (5).

Лікувальний фізкультурно-реабілітаційний напрям охоплює порівняно вузьке коло людей, яке формується за медичними показниками. Він передбачає використання фізичних вправ в системі лікувальних заходів по відновленню здоров'я або окремих функцій, втрачених або погіршених внаслідок захворювань або травм.

Військово-прикладний напрям охоплює допризивну молодь і військовослужбовців і реалізується у вигляді військово-прикладної фізичної підготовки. ЇЇ специфічні особливості розглядаються у останній лекції з курсу ТіМ викладання ФВ.

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, або як його ще називають, біг підтюпцем. 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 за 12-15 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. У зміст 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. Задачі 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 дозволяють ефективно 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.

Істотну 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, що висувають 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 “групах 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.

При **самостійних** заняттях фізичними вправами. До початку занять особа, яка вирішила тренуватися, повинна пройти медичне обстеження. Лікар, з урахуванням результатів обстеження, у залежності 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 основна задача 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 задач 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 програмах 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 складає 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 забезпечити значний 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 організується дитячими спортивними товариствами. Систематично займатися спортом можуть всі бажаючі, при наявності дозволу лікаря і достатньої попередньої підготовленості. Заняття, маючи безпосередню спрямованість на досягнення певних спортивних результатів, переслідують, по суті, мету придбання високого рівня всебічної 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.