

УСТАНОВА АДУКАЦЫИ  
“БРЭСЦКІ ДЗЯРЖАЎНЫ УНІВЕРСІТЭТ ІМЯ А.С. ПУШКІНА”  
КАФЕДРА КУЛЬТУРОЛОГІІ  
БРЭСЦКІ ГАРАДСКІ ВЫКАНАЎЧЫ КАМІТЭТ  
УПРАЎЛЕННЕ ПА ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРЦЕ І ТУРЫЗМЕ

**ЗАБАВЫ І ГУЛЬНІ Ў КУЛЬТУРЫ  
ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ  
ГАРАДСКОГА НАСЕЛЬНІЦТВА**

Брэст 2005

УСТАНОВА АДУКАЦЫІ  
“БРЭСЦКІ ДЗЯРЖАЎНЫ УНІВЕРСІТЭТ ІМЯ А.С. ПУШКІНА”

КАФЕДРА КУЛЬТУРОЛОГІІ

БРЭСЦКІ ГАРАДСКІ ВЫКАНАЎЧЫ КАМІТЭТ

УПРАЎЛЕННЕ ПА ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРЦЕ І ТУРЫЗМЕ

# ЗАБАВЫ І ГУЛЬНІ Ў КУЛЬТУРЫ ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ГАРАДСКОГА НАСЕЛЬНІЦТВА

Зборнік матэрыялаў міжнароднай  
навукова-практычнай канферэнцыі  
1–3 красавіка 2005 года

Брэст 2005

УДК 79.  
ББК 71.1

*Рэцэнзенты:*

Доктар гістарычных навук, прафесар  
**А.А. Гарбацкі**  
Кандыдат палітычных навук, дацэнт  
**Я.У. Скакун**

*Рэдакцыйная калегія:*

Кандыдат філасофскіх навук, дацэнт  
**Ул. П. Люкевіч**  
Кандыдат філасофскіх навук, дацэнт  
**П.П. Крусь**  
Кандыдат педагагічных навук, дацэнт  
**А.А. Зданевіч**

*Друкуецца па рашэнні рэдакцыйна-выдавецкага савета  
УА «БрДУ імя А.С. Пушкіна»*

**Забавы і гульні ў культуры правядзення вольнага часу гарадскога насельніцтва [Тэкст] : зб. матэрыялаў міжнароднай навукова-практычнай канферэнцыі, Брэст, 1-3 красавіка 2005 года. – Брэст: Выд-ва БрДУ, 2005. – 224 с. – 115 экз.  
ISBN 985-473-133-2.**

У зборнік увайшлі матэрыялы міжнароднай навукова-практычнай канферэнцыі, якая адбылася на кафедры культуралогіі Установы адукацыі “Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна” 1-3 красавіка 2005 года.

Аўтары надрукаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за граматычную правільнасць, падбор і дакладнасць прыведзеных фактаў, лічбаў, цытат, уласных назваў, прозвішчаў, іменаў і іншай інфармацыі.

УДК 79  
ББК 71.1

ISBN 985-473-133-2

© Выдавецтва УА “БрДУ  
імя А.С. Пушкіна”, 2005

**В.И.ДОМБРОВСКИЙ, Ю.М.КАСЬЯН**

Брест, Беларусь, УО «БрГУ имени А.С.Пушкина»

## **ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

В Республике Беларусь сложилась сеть физкультурно-оздоровительных комбинатов, в которых существуют различные группы занятий физической культурой – ритмической гимнастикой, атлетизмом, плаванием, волейболом, теннисом, шейпингом и др. Такие же группы имеются и при других спортооружениях, профилакториях, пансионатах, домах отдыха.

С учетом специфики экономического положения Республики можно сделать вывод, что одни формы организации физической активности населения оказываются в более выгодном положении, другие в менее выгодном. Так, многие занимающиеся отказались от посещения физкультурно-оздоровительных комплексов из-за высокой платы. Лучшие специалисты переходят на более высоко оплачиваемые работы. Предприятия выделяют не равное количество средств на физкультурно-оздоровительную работу. Следовательно, в более выгодной ситуации оказались самостоятельные формы занятий. Они привлекают все в большей степени специалистов. Но, не смотря на многочисленность работ, связанных этому виду занятий, остается не решенным вопрос эффективности привлечения пожилого населения к этой форме занятий, особенно в системе физического воспитания звена, решающего вопросы формирования у занимающихся необходимой мотивации, вооружало их в достаточной степени знаниями и навыками, обуславливающими проведение самостоятельных занятий на достаточно высоком уровне. С этой целью предполагается использование группы общей физической подготовки, как значимого фактора в привлечении пожилого населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Одной из форм физической культуры, наиболее доступной для пожилого населения, являются самостоятельные занятия. Они широко используются в целях повышения двигательной активности. Самостоятельными формами являются: физическая зарядка, утренняя гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, тренировочные занятия с определенной направленностью.

Часто в таких занятиях используется ходьба. Это наиболее доступная в методическом и практическом отношении форма самостоятельных занятий для пожилого населения. Ходьба применяется в различных вариантах: а) прогулки на воздухе; б) спортивная ходьба; в) длительные прогулки. Ее можно делить на регламентированную (на определенные

расстояния) и нерегламентированную (прогулки перед сном, ходьба предпочитаемая поездке на автобусе и т.д.). Это средство укрепляет опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Для повышения эффективности занятий используется бег. Он рекомендуется многими исследователями, как средство повышения функциональных показателей, а также улучшения выносливости — основного показателя здоровья. Бег является важным профилактическим средством, доступным в любом возрасте. Многочисленные клубы любителей бега, существующие длительное время, имеющие свои уставы и традиции, подтверждают это.

В организации активного отдыха значимое место занимает туризм. Имеющиеся в Республике Беларусь туристические базы дают реальную возможность приобщиться пожилому населению к этому виду физической культуры. Так как занятия туризмом предполагают длительное выполнение умеренной нагрузки на свежем воздухе, то особенностью являются большие рекреационные возможности. Занятия привлекают как мужчин, так и женщин. Менее подготовленное население и, в том числе и пожилое население выбирает, как правило, несложные однодневные маршруты (походы выходного дня, по местам боевой славы и т.д.).

Многочисленность озер и рек в республике дала возможность использовать в организации активного отдыха плавание и принятие солнечных ванн. Учитывая закалывающий фактор водной среды, это средство является достаточно значимым в оздоровительном процессе не только людей пожилого возраста.

Все большее в последнее время распространение получают занятия по системе Иванова. Универсальность этого учения заключается в том, что оно является легко доступным и охватывает все слои населения (не требует специального снаряжения, оборудования мест занятий и т.д.).

Исследованиями доказана необходимость дифференцированного подхода к выбору средств в оздоровительных занятиях в зависимости от уровня подготовки и возраста.

На основе научных разработок Е.А.Пироговой, Л.Я.Иванцевой, Н.П.Страпко, обнаруживается тенденция к увеличению в старшем возрасте средств, направленных на развитие выносливости и уменьшению использования средств скоростно-силового характера.

Подбирать нагрузку необходимо длительную по времени, но незначительную по интенсивности. Также учитывается, что в пожилом возрасте ЧСС не должна превышать 70% от максимального уровня, который для пожилого возраста равняется 135 ударам в минуту.

Таким образом, данные видов физических упражнений, используемых пожилыми людьми, на основании дифференцированного подхода к выбору средств физического воспитания позволяют рассматривать самостоятельные занятия как одну из наиболее оптимальных форм оздоровительных занятий.

Известный специалист в программировании занятий оздоровительной направленности Л.Я. Иващенко утверждает, что после 50 лет величина снижения параметров достигает 30-50% - это необходимо учитывать в составлении программ занятий как групповых, так и самостоятельных.

Академик Амосов утверждает, что физическая нагрузка является эффективным способом тренировать сердце и легкие, поддерживать необходимые стабильные «резервные мощности» организма.

Непостоянность занятий, как утверждают некоторые авторы (И.А.Ченик, А.В.Полухин, П.А.Виноградов) определяется с одной стороны ситуацией, в которой находится тот или другой человек, а с другой – отсутствием в программах по физическому воспитанию специальных разделов, стимулирующих развитие интереса у людей к регулярным занятиям физическими упражнениями. Они же говорят, что это приводит к разрыву преемственности между программами государственной системы физического воспитания и программами для самостоятельного физкультурного движения, к затруднениям в удовлетворении индивидуальных запросов личности в занятиях физическими упражнениями и, в конечном счете, к ограничениям в развитии массовости физическим движениями.

Основными факторами, влияющими на двигательную активность пожилых людей, являются:

- 1. социальное положение;
- 2. семейное положение;
- 3. состояние здоровья;
- 4. уровень образования.

Субъективными показателями, стимулирующими отрицательное отношение населения к физической культуре, являются:

- 1. отсутствие времени для занятий физической культурой;
- 2. плохое материальное состояние;
- 3. безразличное отношение к физической культуре;
- 4. отсутствие понятия смысла в физическом воспитании.

Профессор В.И.Бальсевич говорил, что одно бесспорно – самостоятельные занятия физическими упражнениями будут впредь достаточно эффективной формой реализации физической активности человека. Развитие управления этой формой приобщения человека к физической культуре может существенно повысить её эффективность.

Учитывая широкое распространение в нашей Республике групп общефизической подготовки, можно предположить, что при определенной организации их работы и использовании в этих группах методики направленной на привлечение пожилого населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, вооружении занимающихся необходимыми в самостоятельных занятиях знаниями и навыками, они могут являться значимым фактором в привлечении пожилых к самостоятельным занятиям. При этом необходимо целенаправленно использовать организационно-методические основы самостоятельных занятий, включающие: спортивную базу, физкультурные кадры, различные формы организации занятий, научно-методическую литературу и проведение и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Authors analyze the forms of physical training most accessible to people of advanced age.

1. Апарин В.Г. Физкультура для среднего и пожилого возраста. – М.: ФК и спорт, 1985. – 150 с.

2. Бальсевич В.К. Спортивный вектор здорового образа жизни // Коммунист, 1985. - № 12. - С. 130.

3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М.: Медицина, 1988. – С. 116-118.

4. Безносиков Е.Я., Вилькин Я.Р., Дворецкий А.К. и др. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения. – Минск: Польша, 1988. – С. 33-45.

5. Гамза Н.А. и др. Подружись с физкультурой. – Минск: Польша, 1989. – 250 с.

6. Гневушев В.В., Краснов Ю.П. К вопросу о методике самостоятельных занятий бегом трусцой, для лиц среднего и пожилого возраста. // Физическая культура в режиме труда и отдыха. – Киев, 1979. – С. 236-265.

7. Гужаловский А.А. Сегодня и каждый день. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 142 с.,

8. Иващенко Л.Я. Прогнозирование величин нагрузок в оздоровительно-тренировочке у лиц разного возраста и уровня физической подготовки. // Теория и практика физической культуры. – 1984. - № 10. – С. 59-63.

9. Тубман Ю.М. Целебная сила. М.: Физкультура и спорт, 1964. – 63 с.