

I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПРОГРАМУВАННЯ ПРОФІЛАКТИКО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ



Сергій Пензай

Уманський державний педагогічний університет ім. П. Тичини

Анотація

В статті розкриваються особливості програмування профілактико-оздоровчих занять для чоловіків другого зрілого віку, викладачів вищих навчальних закладів. Програмування передбачало складання алгоритму, визначення цільових установок. Для практичної реалізації принципу програмування профілактико-оздоровчих занять використовувався диференціально-блоковий підхід. Планування профілактико-оздоровчих занять здійснювалось на основі індивідуального підходу до осіб з низьким, середнім і високим рівнем фізичної підготовленості.

Annotation

The article studies peculiarities of programming prophylactic and sanitary classes with men of the second mature age, teachers of higher school establishments. Programming provided algorithm for determination of goals setting. Differentiation and block approach was used in order to be used for practical implementation of programming principle of prophylactic and sanitary classes. Planning of prophylactic and sanitary classes was carried out on the basis of personal approach to men of low, middle and high level of fitness.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Активне довголіття людини є основною проблемою сучасної геронтології. Одним з ефективніших шляхів вирішення даної проблеми є регулярні заняття фізичною культурою і спортом, які перш за все необхідні для збереження здоров'я, відчуття радості життя, відсутності страху смерті [6].

Спроби створення ефективних, фізіологічно обґрунтованих рухових режимів для різних вікових періодів зустрічають значні труднощі, оскільки багато механізмів рухових змін при старінні залишаються невиясненими.

Аналіз існуючих підходів до програмування фізкультурно-оздоровчих занять показав, що наряду з глибокими і всебічними даними про вплив фізичних вправ на організм людей недостатньо розроблені питання визначення раціональних параметрів фізичних навантажень, різних аспектів регламентації рухової активності [1].

Загальновідомо, що при побудові системи фізичного виховання людей зрілого віку необхідно враховувати свого роду хронологію можливого розвитку і збереження фізичних якостей і функціональних можливостей організму. Проте, не дивлячись на дослідження,

що проводилися в цьому напрямку, поки відсутні загальноприйняті підходи у визначенні змісту і структури загальної фізичної підготовки (фізкультурно-кондиційного тренування) і регламентації навантажень з урахуванням статі, віку і рівня фізичної тренуваності даного контингенту [2].

У дослідженнях О.А. Качаєва, О.М. Максименко, В.П. Недобивайло [5] показано, що найбільш ефективним підходом для осіб зрілого та похилого віку викладачів ВНЗ є тренувальна програма, яка включає різні за змістом засоби та методи тренування та підвищує роботоздатність, зменшує захворюваність протягом навчального року.

При плануванні профілактико-оздоровчих занять необхідно враховувати ступінь вираженості окремих факторів ризику у кожній людині, характерні порушення, які обумовлюються специфікою і характером окремої професії, загальні закономірності навчання рухових дій і розвитку фізичних якостей та особливості методики фізичного виховання для різних вікових контингентів населення [4].

На думку багатьох авторів з людьми зрілого віку необхідно використовувати широкий комплекс фізичних вправ, зокрема гімнастики, різних видів сучасного



фітнесу, волейболу, настільного тенісу [3].

У фізичному тренуванні людей зрілого віку ряд авторів рекомендує в загальному об'ємі вправ до 90 % і більше відсотків відводити вправам, що розвивають витривалість. Як такі вправи особливо часто називають тривалу ходьбу і біг невисокої інтенсивності, причому підкреслюється, що безперервний тривалий біг ефективніший для дії на функції циркулярних систем, ніж чергування ходьби і бігу підтюпцем. Як показано, систематичне тренування із застосуванням різного за тривалістю і інтенсивністю бігу викликає у людей зрілого віку значне поліпшення функціонального стану кардіореспіраторної системи, зокрема прискорення кровообігу при навантаженні і нормалізацію кров'яного тиску в роботі і спокої [7].

Вправи циклічного характеру сприятливо впливають на розумову роботоздатність осіб зрілого віку, що має велике значення для викладачів ВНЗ.

Застосування швидкісних, силових і відносно складних з координації вправ мають позитивний вплив на вищу нервову діяльність, рухові і вегетативні функції людей зрілого і старшого віку. Показана, зокрема, доцільність включення в заняття з даним контингентом адекватних короткочасних швидкісних навантажень в чергуванні з тривалими інтервалами відпочинку [8].

Більшість вчених наполягають на використанні навантажень помірної інтенсивності для осіб середнього і старшого віку. Одним з підходів до нормування фізичних навантажень в залежності від віку передбачається, що особою у віці від 50 років доцільно долати фізичні навантаження власне розвиваючого характеру в межах 60-75 % від МСК [6].

Останніми роками проблема рухових можливостей при старін-

ні послідовно вивчається у зв'язку з її значенням в системі оздоровчих заходів. Для визначення критеріїв оптимуму рухової активності в різні вікові періоди та норми фізичного навантаження необхідні експериментальні дослідження і всебічна оцінка динаміки функціональних параметрів різних фізіологічних систем в процесі природної рухової діяльності.

Дослідження виконуються за темою «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (№ держ. реєстрації 0111U001169).

Мета дослідження – визначити організаційно-методичні аспекти програмування фізкультурно-оздоровчих занять для чоловіків другого зрілого віку – викладачів педагогічних вищих навчальних закладів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування.

Обговорення результатів дослідження.

Програмування у фізичному вихованні передбачає визначення раціональної сукупності і об'єму засобів і методів фізичного виховання, послідовності їхнього використання на різних етапах оздоровчого процесу відповідно цілям і завданням застосування вправ у людей різного віку, з різними рівнями здоров'я і тренуваності [4].

Наростаюча інтенсифікація розумової праці науково-педагогічних працівників ВНЗ викликає пошук раціональних шляхів підвищення роботоздатності і покращення стану здоров'я. Анкетування викладачів ВНЗ показало, що серед тих, що займаються фізичною культурою і спортом найбільша кількість 15 % віддають перевагу легкій атлетиці, 12,5 % – плаванню; 12,5 % – 10 % – настільному тенісу. Серед викладачів, які б хотіли займати-

ся найбільш популярними видами спорту є плавання (27,5 %), настільний теніс (15 %), футбол (7,5 %).

Для вирішення завдань профілактики хронічних захворювань та первинної профілактики найбільш поширених захворювань для викладачів ВНЗ можна рекомендувати використання профілактико-оздоровчих занять.

Протягом профілактико-оздоровчих занять вирішуються завдання зміцнення здоров'я, підвищення опірності організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, підвищення фізичної працездатності та витривалості, профілактика професійних захворювань.

Багато в чому успішність педагогічного процесу залежить від того, наскільки задовільно почуває себе викладач. Педагогічна діяльність часто пов'язана зі стресовими ситуаціями, тому до професійних захворювань педагогів відносяться захворювання серцево-судинної системи, хронічне втомлення, нервово-психічні захворювання. Подібні хвороби частіше виникають через постійне перевантаження організму, і відповідно зниження імунітету. Професія педагога передбачає багато говорити протягом лекції, що потребує напруження голосового апарату. Тому доцільно протягом профілактико-оздоровчих занять використовувати вправи для профілактики появи ларингіту, фарингіту, спеціальні вправи для голосових зв'язок.

До професійних захворювань педагогів також віднесено порушення функцій опорно-рухового апарату. Це пов'язано з робочою позою – сидячи, найчастіше у незручному положенні, що може спровокувати остеохондроз, проблеми з суглобами та хребтом.

Нами, у якості засобу, який сприяє досягненню високого оздоровчого ефекту для виклада-



чів ВНЗ був обраний настільний теніс, використання якого дозволяє розвивати і вдосконалювати фізичні якості, допомагає формувати такі якості як стійкість уваги, оперативність мислення, обсяг та периферію зору, рухову пам'ять, просту та складну реакції, реакції на об'єкт, який рухається. Позитивний вплив занять спостерігається на становленні психіки, формування морально-вольових якостей, розширює інтелект та ерудицію.

Для вирішення завдань профілактики професійних захворювань розроблено комплекс фізичних вправ – релаксаційна гімнастика, голосова гімнастика та комплекс вправ для профілактики остеохондроза.

Під час складання програм занять ми використовували наступний алгоритм програмування, запропонований Л.Я. Іващенко у наступній послідовності:

1. Визначення фактичного вихідного фізичного стану тих, хто займається.

2. Визначення нормативів фізичного розвитку, функціонального стану життєзабезпечуючих систем, фізичної підготовленості для кожної особистості (цільова модель заняття).

3. Визначення ступеня відхилення індивідуальних параметрів фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості від норми.

4. Визначення ефективних способів корекції виявлених відхилень (форм, засобів).

5. Визначення раціонального рухового режиму (кількість занять на тиждень, тривалість, обсяг, інтенсивність).

6. Визначення гранично допустимих і оптимальних параметрів фізичних навантажень у занятті.

7. Підбір адекватних методів педагогічного контролю.

8. Корекція програм занять.

Планування профілактико-

оздоровчих занять відбувалось у відповідності до цільових завдань. Метод цільових завдань базується на принципі програмованого навчання – використовувати спеціальні впливи за оптимальною програмою з оптимальним управлінням даним процесом. Всі засоби профілактико-оздоровчих занять включаються у наступну структурно-логічну схему:

- загально-фізична підготовка: вдосконалення гнучкості, швидко-силових, силових якостей, загальної витривалості;

- спеціальна фізична підготовка: вдосконалення координаційних здібностей і спритності, спеціальних швидко-силових якостей, спеціальної витривалості;

- технічна підготовка: оволодіння та вдосконалення техніки основних елементів настільного тенісу;

- засоби оздоровлення: фізичні вправи, психофізичний вплив, функціональна музика;

- засоби профілактики професійних захворювань викладачів ВНЗ.

Для практичної реалізації принципу програмування профілактико-оздоровчих занять з використанням настільного тенісу ми використовували диференціально-блочний підхід:

1. Використовувались вправи з диференційованою спрямованістю на розвиток одного або деяких рухових якостей.

2. Використовувались блоки (комплекси) вправ різної спрямованості на розвиток рухових якостей.

3. Використовувався комплекс засобів оздоровлення для корекції, зменшення ступеня вираженості факторів ризику окремих захворювань або попередження порушень у зв'язку з даною професією.

Розробка програми занять

включала наступні аспекти програмування:

- використання метода цільових завдань, який включає конкретні особистісні завдання для чоловіків другого зрілого віку з різним рівнем фізичного стану;

- забезпечення організаційно-методичних умов, які сприяють підвищенню якості профілактико-оздоровчих занять;

- визначення критеріїв ефективності занять;

- використання системи контролю на всіх етапних заняттях, оцінка результатів використовується для корекції тренувальних навантажень, засобів та методів тренування;

- визначення конкретних кроків реалізації програмування занять.

При організації занять з фізичної культури для осіб старшого і літнього віку слід постійно мати на увазі – необхідність індивідуального підходу в підборі вправ. Якщо у осіб молодого і зрілого віку саме вік характеризує фізіологічні особливості організму і певною мірою визначає їх роботоздатність, то у людей у віці 45-60 років і більше можуть бути представники з самим різним ступенем збереження роботоздатності. Серед осіб старшого і похилого віку є немало людей, що зберегли не тільки високу роботоздатність, але і що беруть участь у змаганнях, що вимагають величезної витривалості (марафонський біг, веслування, лижі). Разом з тим серед представників цього ж віку є люди, роботоздатність яких унаслідок ряду вікових фізіологічних змін в організмі або унаслідок ослаблення загального стану здоров'я значно понижена. Підбір і призначення вправ для цього контингенту людей повинні проводитися обережно при відповідній консультації з лікарем. Особливу увагу слід звертати на поступове зростання навантаження на заняттях, на по-



ступовий перехід від спокою до інтенсивної роботи і назад. Тому для використання індивідуального підходу нами програмування, профілактико-оздоровчих занять здійснювались для груп з високим, середнім і низьким рівнем фізичної підготовленості.

Для кожної групи визначені цільові установки та завдання:

1. Для групи з високим рівнем ФП – підвищення рівня фізичного стану і фізичної робото здатності, вдосконалення технічної підготовленості, підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, індивідуальне вдосконалення техніки настільного тенісу.

2. Для групи з середнім рівнем ФП – підвищення фізичної і функціональної підготовленості, фізичної робото здатності, профілактика професійних захворювань, вдосконалення технічних прийомів настільного тенісу, розвиток спеціальних фізичних здібностей (швидкість реакції, почуття м'яча, швидкості ударних рухів, швидкості пересувань), знайомство з правилами змагань.

3. Для групи з низьким рівнем ФП – укріплення здоров'я, підвищення фізичної робото здатності, корекція фізичного стану, профілактика професійних захворювань, оволодіння, формування стійкого інтересу до занять настільним тенісом, покращення

фізичної підготовленості.

Висновки. Розроблена система програмування профілактико-оздоровчих засобів для чоловіків другого зрілого віку – викладачів вищих навчальних закладів з використанням засобів настільного тенісу дозволяє вирішувати завдання профілактики професійних захворювань, покращення здоров'я. Планування профілактико-оздоровчих занять здійснюється з урахуванням вікових особливостей, індивідуалізації тренувальних навантажень в залежності від фізичного стану чоловіків.

ЛІТЕРАТУРА

1. Барчукова Г.В. Анализ соревновательной деятельности в настольном теннисе / Г.В. Барчукова // Теория и Пр. ФК, 1982. – № 5. – С. 18-21.
2. Гасанова-Матвеева З.А. Существующее представление о содержании и построении общей физической подготовки (физкультурно-кондиционной тренировки) лиц зрелого и старшего возраста. / З.А. Гасанова-Матвеева // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации.– 2009. – ч. 2. – С. 53-57.
3. Жуков А.Н. Настольный теннис в зрелом возрасте / А.Н. Жуков, О.Е. Лихачев //

Олімпійський спорт і спорт для всіх: тез. Міжнар. наук. конг. 20 – 23 вересня 2005, К. – 2005. – С. 567.

4. Иващенко Л.Я Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 198 с.
5. Качаев А.О. Физкультурно-кондиционная тренировка для людей зрелого и пожилого возраста, занятых индивидуальным трудом / А.О. Качаев, А.М. Максименко, В.П. Недобывайло // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: матер. научн. конф. – М. – 2003. – т. 3. – с. 17-20.
6. Ковалев Я.А. Физическая культура людей зрелого возраста в условиях повседневного быта и отдыха: лекция для студентов физ. культуры / Я.А. Ковалев. – М.: ГЦОЛИФК, – 1982. – 31 с.
7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: пер. с англ. / К. Купер. – М.: ФиС, 1989. – 224 с.
8. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – Киев: Здоровье, 1986. – 152 с.

