

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії і методики фізичної культури

ЛЕКЦІЯ № 4

**Тема: ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ**

Виконавець:
доцент Ріпак М.О.

Лекцію обговорено і затверджено на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури (протокол №____ від «____» _____ 20____ року)

Зав. кафедри,
д.фіз.вих., професор

I. P. Боднар

ПЛАН

1. Вікова періодизація дорослих.
2. Мета та завдання ФВ дорослого населення.
3. Основні напрямки ФВ дорослого населення.
4. Розподіл дорослих на групи для занять фізичними вправами.

Література

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К.: Здоров'я, 1987. -224 с.
2. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посіб. / О.М. Жданова, А.М. Тучак, В.І. Поляковський, І.В. Котова. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248 с.
3. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. – К.: Здоров'я, 1989. – 164 с.
4. Теория и методика физического воспитания. Т. 2. Общие основы теории и методики физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

1. Вікова періодизація дорослих.

Специфіка завдань, форм організації, засобів і методів фізичного виховання різних контингентів дорослого населення зумовлена як віковими особливостями їх, так і соціальними чинниками.

Отже "доросле населення" - це люди старші 18 років. З певною умовністю їх можна поділити на такі вікові групи (О. Жданова, А. Тучак, В. Поляковський, І. Котова):

- 19-28 років - молодіжний вік;
- 29-39 років (чоловіки) і 29-34 роки (жінки) - зрілий вік (І період);
- 40-60 років (чоловіки) і 35-55 років (жінки) - зрілий вік (ІІ період);
- 61-74 років (чоловіки) і 56-74 років (жінки) - похилий вік;
- 75-90 років (чоловіки і жінки) - старший вік;
- 91 рік і більше (чоловіки і жінки) - довгожителі.

Т.Ю. Круцевич подає дещо іншу вікову періодизацію:

- 22-35 років (чоловіки) і 21-35 роки (жінки) - зрілий вік (І період);
- 36-60 років (чоловіки) і 36-55 років (жінки) - зрілий вік (ІІ період);
- 61-74 років (чоловіки) і 56-74 років (жінки) - похилий вік;
- 75-90 років (чоловіки і жінки) - старший вік;
- 91 рік і більше (чоловіки і жінки) - довгожителі.

Таке групування дещо схематичне, оскільки процес вікових змін в значній мірі залежить від індивідуальних особливостей організму і умов життя. Встановити у дорослих межі вікових змін з такою ж точністю (визначеністю) як у дітей неможливо. І все ж такий поділ на вікові групи має певне позитивне значення.

Оскільки поняття "доросле населення" охоплює надзвичайно широкий віковий діапазон людей з різними можливостями, рівнем фізичного розвитку,

фізичної підготовленості, соціальним статусом і т.п., говорити про єдині для всіх завдання фізичного виховання напевно було б помилково. Ці завдання можуть конкретизуватися для різних контингентів дорослих (хоча б навіть за віковими особливостями).

2. Мета та завдання ФВ дорослого населення.

Завдання ФВ:

Молодіжний вік.

1. Досягнення високого рівня здоров'я, фізичної і розумової працездатності на основі забезпечення гармонійного розвитку органів, функцій організму і рухових здібностей.
2. Вдосконалення рухових вмінь і навичок, моральних і вольових якостей, необхідних в виробничій діяльності і побуті.
3. Закріplення знань, умінь і навичок для самостійних занять фізичною культурою.
4. Підтримання інтересу до активних занять фізичними вправами і досягнення відповідних нормативних показників фізичної підготовленості.

Зрілий вік (перший період).

1. Збереження досягнутого рівня здоров'я, підвищення стійкості організму до впливу несприятливих чинників зовнішнього середовища, підвищення фізичної і розумової працездатності і на цій основі сприяння творчому довголіттю.
2. Підтримання на достатньо високому рівні моральних і вольових якостей, рухових вмінь, навичок і фізичних якостей стосовно до вимог професій, умов сучасного побуту.
3. Поглиблення спеціальних знань про вплив фізичних вправ, що використовуються в процесі виробництва і в режимі вільного часу.

Зрілий вік (другий період).

1. Забезпечення оптимального рівня рухової активності з метою збереження, зміцнення або відновлення здоров'я, протидії віковим змінам, підтримання необхідного рівня дієздатності організму, сприяння творчому довголіттю.
2. Забезпечення належного рівня важливих рухових вмінь і навичок, необхідних в щоденному побуті.
3. Поглиблення знань про значення фізичних вправ, їх оздоровчої спрямованості і на цій основі стимулювання інтересу до самостійних або організованих занять в режимі дня.

Пенсійний вік (об'єднує 3 вікові групи).

1. Використовувати можливості, які надає фізична культура для збереження активної життєвої позиції.
2. Сприяти збереженню загальної та фізичної працездатності, профілактиці захворювань, протидії віковим інволюційним процесам.
3. Реалізувати фізкультурно-освітні знання, уміння та навички для продовження фізичного самовиховання та участі у фізичній підготовці підростаючого покоління.

Завдання. 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 віком не зменшується значення оздоровчих задач 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, стійкості до негативних чинників;

- * сприяти оптимізації динаміки працездатності.

В осіб дорослого населення набувають певної специфіки освітні задачі фізичного виховання. Чим більший вік осіб, що займаються фізичними вправами, тим більше зростає значення контролю і самоконтролю в їх життєдіяльності. Тому освітні задачі можна сформулювати так:

- * ефективно використовувати знання засобів фізичного виховання і систему фізкультурного контролю в заняттях;

- * поглиблювати і поширювати знання, вміння і навички необхідні для дотримання здорового способу життя, раціональної побудови самостійних занять, загартування.

3. Основні напрямки ФВ дорослого населення.

З деякою умовністю можна виділити наступні напрями використання засобів фізичної культури в житті дорослого населення (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 і т.і.

2. Масовий **оздоровчо-реабітивний** напрям - використання засобів фізичної культури при колективній організації культурного дозвілля, здорового відпочинку у відпускний період або у вихідні дні і т.і.

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

4. **Спортивний** напрям - спеціалізовані заняття спортом в секціях або індивідуально.

5. **Професіонально-прикладний** напрям - використання засобів фізичної культури в режимі робочого дня і спеціальні форми професіонально-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 професіонально-прикладної фізичної підготовки.

6. **Лікувальний фізкультурно-реабілітаційний** напрям - використання засобів фізичної культури в системі лікувальних заходів для відновлення 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 військовослужбовців. Специфічна проблематика її розглянутиметься нами в спеціальному курсі.

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

4. Розподіл дорослих на групи для занять фізичними вправами.

Починати самостійні фізкультурно-оздоровчі заняття можна лише після обстеження у лікаря, який зробить висновок про наявність або відсутність протипоказів та визначить медичну групу для занять фізичними вправами. Відповідно до встановленої медичної групи в оздоровчому тренуванні визначаються форми і засоби фізичної культури.

У **I групу**, основну, виділяють практично здорових людей, які не мають скарг, у яких всі вікові зміни протікають фізіологічно нормально.

Цей групі рекомендується:

- *ранкова гігієнічна гімнастика;*
- *основна гімнастика, яка проводиться 3 рази на тиждень;*
- *фізкультурні паузи у процесі робочого дня;*
- *щоденні прогулянки перед сном за будь-якої погоди від 30 хвилин до 1 години;*
- *активний відпочинок після роботи й у вихідні дні, прогулянки за місто, туристичні походи;*
- *види спорту – теніс, волейбол, плавання, катання на велосипеді, лижні прогулянки;*
- *робота на повітрі – у саду, на городі, у полі, лісі.*

II група (підготовча). Практично здорові особи зі скаргами на вікові зміни різних органів і систем організму, які не впливають на зниження працездатності.

За початковими формами вікових змін ця група поділяється на такі підгрупи:

- 1) із початковою формою порушення обміну речовин – жирового і сольового;
- 2) із початковою формою порушення серцево-судинної системи (нестійке підвищення або пониження кров'яного тиску, судинні спазми, болі в ділянці серця та інші скарги);
- 3) із початковою формою емфіземи легень і легеневого склерозу (пневмосклерози);
- 4) із початковою формою порушення нервової системи, яке виражається у неврастенії;
- 5) із початковою формою порушення функцій органів травлення (спастичні болі, здуття кишечника та ін.);
- 6) з явищами клімаксу.

Цим підгрупам рекомендуються:

- індивідуально підібрані комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, рекомендовані лікарем-спеціалістом з фізичної культури (з ним узгоджується підбір вправ, вихідні положення, кількість виконання вправ, ритм і темп виконання);
- заняття з основної гімнастики, які проводяться інструктором з фізичної культури у кабінетах, залах і на відкритих площацдах 2-3 рази на тиждень;
- комплекси спеціальних фізичних вправ, які необхідно виконувати по 2-3 рази на день;
- індивідуально призначені лікарем заходи боротьби із суб'єктивними відчуттями – онімінням пальців рук і ніг, повзанням “мурашок”, відчуттям “важкості” у грудях та іншими неприємними явищами (у цьому випадку рекомендуються масаж, самомасаж, водні процедури, гірчичні ванни і медикаментозне лікування);
- щоденні прогулянки перед сном за будь-якої погоди від 1 до 2 годин;
- активний відпочинок у вихідні дні і після роботи, прогулянки за місто або у парк, сад;
- види спорту і рухливі ігри індивідуально, призначені лікарем (вказується, у який час дня ними можна займатися, скільки разів на тиждень і з якою тривалістю).

ІІІ група (спеціальна). Особи з явно вираженими патологічними змінами в організмі, які призводять до зниження працездатності. Цим людям заняття у групі здоров'я протипоказані. Їм необхідно займатися лікувальною фізичною культурою.

Захворювання серцево-судинної системи в осіб старшого віку займають значне місце серед внутрішніх захворювань.

Фізичні вправи є засобом боротьби із застійними явищами в організмі, розвивають функціональне пристосування хвого до зростання навантажень, що досягається правильним дозуванням тренування.

Особам, які мають початкову недостатність кровообігу і займаються індивідуально, рекомендується:

- *ранкова гігієнічна гімнастика за спеціальним комплексом: вправи (8-12 вправ) у вихідному положенні лежачи на спині;*
- *у дні, коли немає групових занять у залі, самостійні заняття у передобідній час за скороченим комплексом з уже знайомих і вивчених вправ протягом 10-15 хвилин;*
- *прогулянки у парках, особливо перед сном, з такими темпом і тривалістю, які визначили лікар або методист.*

Спеціалісти зі спортивної медицини, які працюють в обласних лікарсько-фізкультурних диспансерах, допоможуть точніше визначити фізичне здоров'я людини, визначивши рівень її фізичного стану за комплексом різних показників. Усі сучасні рекомендації щодо особливостей використання засобів оздоровчої фізичної культури базуються на врахуванні рівня фізичного стану.

Відомі вчені Н.М. Амосов, И.В. Муравов вказують на необхідність дотримання в оздоровчому тренуванні таких правил:

- I – поступовість нарощування інтенсивності та тривалості навантажень;
- II – різноманітність засобів, що використовуються;
- III – першочергове тренування “слабких ланок” рухової функції;
- IV – систематичність занять.

Для того, щоб фізична культура здійснювала позитивний вплив на здоров'я людини, необхідно дотримуватися таких правил:

- використовувати лише ті засоби і методи фізичного виховання, які мають наукове обґрунтування їхньої оздоровчої цінності;
- фізичні навантаження планувати відповідно до можливостей людини;
- у процесі використання всіх форм фізичної культури забезпечувати регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю. Періодичність і зміст лікарсько-педагогічного контролю залежать від форм заняття фізичними вправами, величини фізичного навантаження та інших чинників.

Крім цього, необхідно враховувати протипокази до заняття фізичними вправами. К. Купер вважає, що заняття фізичними вправами протипоказані з таких причин: надмірна повнота, нещодавно перенесений серцевий напад або будь-яке інше порушення діяльності серця, важкі форми діабету, високий артеріальний тиск, будь-яке інфекційне захворювання у стадії загострення.

Для раціональної організації самостійних занятт фізичними вправами оздоровчої спрямованості необхідно знати принципи їх побудови:

1. *Підвищення фізичних навантажень.* Це основний принцип, який дозволяє поліпшити стан здоров'я і рівень фізичної підготовленості. Однакові фізичні навантаження стають для організму звичними подразниками і не викликають позитивних фізіологічних зрушень.

2. *Систематичність.* Забезпечується регулярними, правильно побудованими заняттями, дотриманням оптимального чергування навантажень і відпочинку, послідовним розподілом матеріалу тренувань.

3. *Усебічний фізичний розвиток.* У процесі самостійних занять домогтися всебічного розвитку фізичних якостей можна лише шляхом використання різноманітних фізичних вправ і за допомогою загартування.

4. *Індивідуалізація.* Людина, яка займається, повинна самостійно вибрати найбільш прийнятні для себе фізичні вправи, індивідуально у процесі занять дозувати величину фізичних навантажень.

5. *Лікарський контроль і самоконтроль.* Обов'язковими є попередні і поточні консультації з лікарем, регулярний самоконтроль за пульсом, самопочуттям, тренованістю та іншими показниками. Це допомагає об'єктивно оцінювати правильність побудови самостійних занять фізичними вправами.