

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЛЕКЦІЯ № 8

(модуль 2)

ТЕМА: Основи управління процесом фізичного виховання дорослого населення. Особливості методики фізичного виховання дорослого населення.

з дисципліни “ТіМВФВ”
для магістрантів 5 курсу ФР

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання (протокол № __ від “__” _____ 2015 року).

Зав. кафедрою,
к.пед.н., проф.

Ю.В. Петришин

ПЛАН

1. Соціальні і біологічні передумови ФВ дорослого населення.
2. Цілі і стратегія управління процесом ФВ дорослих.
3. Мета і завдання ФВ дорослого населення.
4. Основні напрями ФВ дорослого населення.
5. Формування мотивації фізичної активності та фізкультурних знань у дорослого населення.
6. Особливості методики фізичного виховання осіб I та II зрілого віку.
7. Особливості методики фізичного виховання осіб похилого та старшого віку.
8. Педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослого населення.

Вступ.

Виділяють три групи ознак, за якими побудована періодизація розвитку людини: біологічні, психологічні, соціальні.(4)

У науковій літературі використовуються такі поняття: календарний вік, пенсійний вік, демографічний вік, біологічний (або функціональний) вік. Календарний вік людини дорівнює кількості прожитих років. Пенсійний вік встановлює держава. Демографічний вік - це середній вік певної групи людей відносно всього населення, обумовлений впливом соціальних факторів.

Біологічний (функціональний) вік залежить від способу життя, перенесених захворювань, стресових ситуацій, кваліфікації й освіти, фізичної, психічної, інтелектуальної активності або бездіяльності. Останні наукові дослідження свідчать, що в людей старше 60 років більше індивідуальних рис, ніж загальних. Наведене твердження має особливе значення при організації занять фізичними вправами, оскільки вони проводяться з урахуванням функціональних можливостей людини. Визначити календарний, пенсійний та демографічний вік досить просто, а для визначення біологічного віку не існує однозначних критеріїв. Розроблено спеціальні методики, що включають медичні, психометричні тести і спеціальні психологічні анкети, але порівняти календарний і біологічний вік не вдалося. Вважається, що "істинний" біологічний (функціональний вік) визначають фізичне і психічне здоров'я людини, а також її соціальні контакти. (3)

У науково-методичній літературі з питань ФВ дотримуються наступної вікової періодизації дорослого населення.

19-28 (жінки і чоловіки)

молодіжний вік

29-39 (чоловіки)

29-34 (жінки)

зрілий вік, I період

40-60 (чоловіки)

35-55 (жінки)
61-74 (чоловіки)

зрілий вік, II період

56-74 (жінки)
75-90 (чоловіки, жінки)
91 рік і старші (чоловіки, жінки)

похилий вік
старший вік
довгожителі

I. Специфіка завдань, засобів і методів ФВ, форм його організації, різних вікових контингентів населення обумовлена як соціальними, так і біологічними факторами.

Генеральна мета суспільства у сфері виховання, що висувається на багаторічну перспективу, залежить від соціальних потреб.

Мету, роль і місце ФВ в загальній системі виховання визначають загальнолюдські цінності. Сучасні погляди на ФВ в Україні базуються на принципах природо відповідності, гуманізму і демократизму цього процесу (Б.М.Шиян, 2001). В дійсно гуманному суспільстві створюються належні соціальні можливості для всебічного розвитку людини. ФВ повинно забезпечити оптимально фізичний розвиток людини, вдосконалення її рухових якостей, моторних здібностей у єдності із духовними і моральними якостями, властивими суспільно-активній особистості.

При цьому мета фізичного виховання обумовлена об'єктивними вимогами до фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини в основній сфері її життєдіяльності - у сфері праці.

Сучасний науково-технічний прогрес звільнює людину від виснажливої фізичної праці, але не звільнює від необхідності оптимальної фізичної підготовки до трудової діяльності. В умовах сучасного матеріального виробництва до фізичних здібностей людини пред'являються нові вимоги: замість грубих фізичних зусиль багато видів праці потребують координованих рухів, замість стереотипних навичок - здатність оволодівати новими вдосконаленнями формами рухів. У багатьох сучасних трудових процесах необхідні підвищені лабільність та стійкість функцій органів чуття (аналізаторів), загальна психофізична витривалість. Таким чином, технічний прогрес у сфері праці навіть посилює у певному аспекті необхідність фізичної підготовки до трудової діяльності.

Перед ФВ ставляться також завдання, які впливають з оборонних функцій суспільства і держави. Технічне переозброєння потребує воїнів, які здатні оволодіти складною військовою технікою у стислі терміни і можуть ефективно застосовувати її у бойовій обстановці, що вимагає граничної мобілізації духовних і фізичних сил (5).

Таким чином, спрямованість ФВ дорослої людини обумовлена певними суспільними потребами у сфері праці і поки що має відношення до військової справи. Закономірності суспільного прогресу вимагають також і всебічного розвитку особистості людини. Як вказує Б.М.Шиян сьогоднішня

об'єктивно ставить низку вимог до особистих якостей людини, здатної успішно функціонувати в умовах ринку. Серед них: уміння творчо мислити і діяти, приймати рішення в нестандартних ситуаціях, здатність до професійного динамізму, комунікабельність, розвинуті навички роботи в групах і колективах. У процесі ФВ для набуття цих якостей створюються найкращі умови.

Слід вказати, що у демократичному суспільстві повинні бути враховані також інтереси різних соціально демографічних груп населення, а також й індивідуальні інтереси вільного розвитку особистості. На зміст, форми ФВ дорослих суттєво впливають особливості виконання ними соціальних функцій. Так, у віці 18-30 років набувається професія (навчання в ВНЗ 1-4 рівнів акредитації, в ПТУ, курсах), починається трудова діяльність, юнаки проходять військову службу. У цьому віці складається сім'я.

Особи зрілого віку - це основний контингент населення зайнятий у виробничій діяльності. Чоловіки до 50 років знаходяться в запасі у Збройних силах України. Особи похилого віку та старшого віку - це люди, що знаходяться на пенсійному забезпеченні. В зв'язку з цим, кожна із вище вказаних соціально-демографічних груп населення потребує конкретизації задач, змісту і форм ФВ (6).

Необхідно також пам'ятати, що методика ФВ залежить від віку і статі тих, хто займається фізичними вправами, тобто зумовлена біологічними факторами.

Розгляд біологічних передумов ФВ дорослого населення доцільно розглядати із характеристики основних етапів онтогенезу (історія індивідуального розвитку) людини. Весь період життя людини відбувається в умовах взаємодії і взаємопроникнення двох процесів - розвитку та інволюції (старіння).

Подібно двигуну, який починає спрацьовування вже з моменту його запуску, людина починає старіти дуже рано. Зовні це старіння нічим не виявляється, тому його можна виявити тільки тонкими методами. При цьому зміни функціональних показників організму в період онтогенезу мають гетерохронний характер. Одні функції та показники можуть знижуватися в перші роки життя (наприклад, відносна маса крові на кг ваги), другі спочатку зростають, а після 30 років зменшуються (потужність серцевої діяльності,) деякі з віком майже не знижуються (морфологічний склад крові). При цьому в першу третину життя людини (до 25-30 років) переважають процеси розвитку. Вважається, що у момент закінчення росту організм людини досягає "стелі" - відносної стабільності, яка зберігається до 35-40 років. У продовж цієї фази життєвого циклу індивідууму його фізичні і психічні можливості проявляються у всій повноті. Потім починається інволюційний період розвитку людини, спочатку процеси інволюції дещо уповільнені, а після 60 років їх темп прискорюється. В зв'язку з цим, в онтогенезі людини умовно виділяють 3 етапи:

I етап - це етап інтенсивного розвитку органів і систем організму, морфологічних і функціональних показників людини;

II етап - етап відносно стабільного стану фізіологічних функцій людини, або за думкою деяких авторів етап відносно-повільного зниження рівня функціональних можливостей організму людини;

III етап - поступового або швидкого зниження рівня функціональних можливостей організму людини, етап інволюції.

Адаптаційно-регуляторна теорія старіння В.В.Фролькіса свідчить, що на етапі інволюції поруч із згасанням, порушенням функцій органів і систем організму включаються механізми адаптації, які закріплені в еволюції. Весь комплекс механізмів, спрямованих на збереження життєдіяльності у цей період визначають як період вітауктуму (віта - життя, аuktum - збільшувати). Одним із стимуляторів вітауктуму вважають рухову активність - всебічне функціональне навантаження органів, систем старіючого організму шляхом занять фізичними вправами.

Відомо, що організм людини у відповідь на фізичне навантаження реагує не однією якою-небудь реакцією, а цілим рядом біохімічних, морфологічних та фізіологічних процесів. Під час фізичного навантаження за рахунок функціональних можливостей організму людини відбуваються термінові адаптаційні зміни (термінова адаптація). При багаторазовому повторенні термінових адаптаційних процесів структурні і функціональні можливості людини розвиваються (довготермінова адаптація). Тому систематичні оптимальні для кожного віку заняття фізичними вправами дозволяють покращити функціональний стан багатьох систем організму, віддалити інволюційні процеси, знижують ризик виникнення багатьох захворювань, зокрема серцево-судинних.

Таким чином, знання закономірностей процесів адаптації до фізичних навантажень стає однією із важливіших умов успішної організації рухової активності людини, особливо старіючої. Зовнішні (соціальні) і внутрішні (біологічні) стимули розвитку фізичного потенціалу людини ніби доповнюють одне одного і забезпечують найбільш раціональний шлях досягнення мети ФВ: накопичення фізичного потенціалу, необхідного для нормального функціонування людини в оточуючому середовищі.

II. У підсумку розгляду 1 питання лекції, було вжито такий новий термін як фізичний потенціал людини.

Фізичний потенціал людини (ФП) являє сукупність фізичних якостей, моторних здібностей і адаптаційних можливостей людини, які реалізуються в рухах, діях і робочих операціях (В.К.Бальсевич, В.А.Запорожанов, 1987).

Розвиток фізичного потенціалу відбувається на протязі всього життя людини і також проходить через вказані три етапи онтогенезу людини (2). Критерієм ефективності управління процесом ФВ дорослих є забезпечення більшого ступеню відповідальності ФП людини зовнішнім середовищним і, перш за все, соціальним вимогам. В той же час показником неефективності такого управління може стати невідповідність стану ФП людини рівню вимог середовища і внутрішнім можливостям організму. Перевищення цих

можливостей у ФВ настільки небажано, а часто і не допустимо, як і недостатнє їх використання. Ігнорування цих обставин може призвести до трагічних наслідків.

Закономірності вікової еволюції ФП людини (3-и вищезгадані етапи розвитку) обумовлюють наступні дві важливі вимоги до організації рухової діяльності у різні вікові періоди:

1. В перші два десятиріччя життя необхідно накопичити якомога більший ФП, досягти найбільш високого для кожної людини рівня розвитку рухових якостей: швидкості сили, витривалості, гнучкості, спритності.

2. У наступні роки життя слід підтримувати режим помірної рухової активності (РА), не допускати різкого зниження рівня ФП.

Вже з середини або кінця третього десятиріччя доцільно здійснювати різноманітну за змістом РА із поступовим зниження її інтенсивності і відносно стабільним об'ємом. Тобто, час, який відводиться на заняття фізичними вправами, не повинен суттєво змінюватись впродовж всього життя дорослої людини, а рівень фізичного навантаження повинен поступово зменшуватись.

Різноманітність РА може бути забезпечена сезонними змінами її змісту. Арсенал форм РА настільки широкий і різноманітний, що дозволяє кожного року забезпечувати людину новою руховою діяльністю. Але особливої необхідності у цьому не має. Можна спланувати двох-трьохрічний алгоритм зміни змісту РА і повторювати його на протязі багатьох років. Зміст РА залежить від інтересів людини і реальних можливостей, але головне правило - різноманітний характер РА - повинно виконуватись обов'язково.(2).

Загальна спрямованість зміни характеру фізичних навантажень у зв'язку із віком:

- поступове зниження об'єму занять силовими видами спорту і одноборствами (боротьба, бокс) через зростання небезпеки травматизму;
- поступове зниження частки вправ спочатку швидкісного, а потім силового спрямування;
- підвищення частки вправ, спрямованих на розвиток витривалості;
- збільшення часу, який відводиться для індивідуальних занять;
- застосування у ФВ більшої кількості неспецифічних засобів (городництво, садівництво, рибальство, полювання, туризм, загартовуючі процедури).

Таким чином, характерні ефективності управління процесом ФВ - це ступінь відповідності ФП людини соціальним і біологічним вимогам. Для досягнення необхідної відповідності ФП людини зовнішнім і внутрішнім вимогам на різних етапах онтогенезу міняються завдання ФВ, його зміни, форми, характер фізичних навантажень. Особливості методики ФК осіб молодого, зрілого, похилого та старшого віку розглядаються у наступній лекції.

III. 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 знаходять 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, післятрудоного 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.

IV. 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 на 1999-2005 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;
- ◆ 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 видами спорту. 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.

5.Методика фізичного виховання (ФВ) - це упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів і форм фізичного виховання. Але перше ніж розглянути питання методики ФВ окремих вікових груп дорослого населення необхідно розглянути теоретичні основи формування у них мотивації до систематичних занять фізичними вправами, до активної рухової діяльності впродовж багатьох років і десятиліть.

Як свідчать соціологічні дослідження у переважній більшості осіб молодіжного та I зрілого віку відсутня мотивація до занять фізичними вправами.

Саме тому в Цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання - здоров'я нації” ставиться завдання формування наукових підходів до визначення рівнів мотивації різних верств населення щодо застосування засобів ФВ для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я, активного дозвілля.

Термін “мотивація” пов'язаний із терміном “мотив”. Останній як свідчить “Словник іншомовних слів” за ред. О.С.Мельничука (Київ, 1974. - 776 с.) походить від латинського слова “mover”, що означає “рухаю”. Мотивувати будь кого - означає привести його в рух, створити основу для його руху.

Нагадаємо сутність деяких базових понять, пов'язаних із мотивацією: потреби, мотив, інтерес, стимул, звичка. Вони вивчалися у курсі психології, управління фізичною культурою, ТiМФВ (на молодших курсах). Без чіткого уявлення суті вказаних понять неможливо усвідомити зміст даного питання лекції.

Потреба - це фізіологічне або психологічне відчуття нестачі чогось. Фізіологічні потреби як правило вроджені (первинні) психологічні потреби (вторинні) усвідомлюють з досвідом. Потреба займатися фізичними вправами є соціогенною, але одночасно вона базується і на фізіологічних потребах.

Формування потреби займатися фізичними вправами є головним виховним завданням процесу ФВ.

З потребою пов'язаний мотив. У загальному розумінні мотив - це те що, визначає, стимулює, побуджу людину до якої-небудь діяльності. Отже, **мотив** - це спонукальна причина діяльності і вчинків людини, яка пов'язана із задоволенням її потреби.

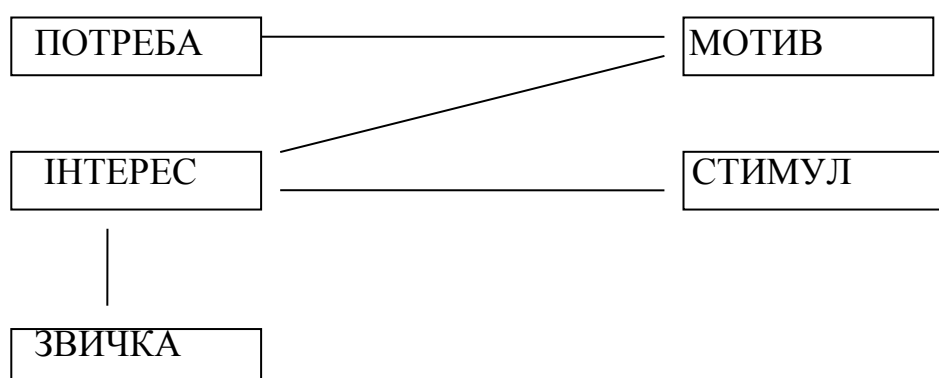
Встановлено, що одним із, найсильніших мотивів до діяльності виступає інтерес.

Інтерес - це активна пізнавальна спрямованість людини на певний предмет або явище дійсності. Психологи стверджують, що інтерес включає в себе 3 компоненти:

- * знання, якими володіє людина в галузі, що її цікавить;
- * практична діяльність людини в цій галузі;
- * емоційне задоволення від знань і діяльності в цій галузі.

Спонукає людину до діяльності певні стимули. Якщо спосіб життя, поведінка дії людини стають постійними, то це свідчить про формування у людини звички. Відношення вищезгаданих базових понять мотивації наведено на мал. 1.

Рис. 1. Схема формування звички



Мотивація - складна багаторівнева система збудників, що включає потреби, мотиви, інтереси, прагнення, емоції і т.п.

Відсутність у дорослого населення звички до фізичної активності у сучасних умовах можна пояснити:

- відсутністю належної пропаганди здорового способу життя і цінностей ФК іС;
- недостатньою освітньою та виховною спрямованістю ФВ у середній і вищій школі;
- недосконалою методикою ФВ у вказаних ланках фізкультурного руху;
- відсутністю стимулів до систематичної фізичної активності.

Результати досліджень свідчать, що для формування потреби у фізичній активності різних верств населення необхідно:

- * виховання позитивного ставлення та інтереси до занять фізичними вправами;
- * озброєння спеціальними знаннями і формування на їх основі переконань у необхідності систематичної фізичної активності;
- * формування відповідних умінь та навичок;
- * залучення до систематичних занять фізичними вправами у побуті, в режимі навчального або робочого дня, у вільний час.

Інтереси людини у вільний час зводяться до чотирьох мотиваційних сфер:

- 1) розрядка, спокій, здоров'я та гігієна;
- 2) спілкування, комунікації, партнерство;
- 3) забави, розваги, естетичне задоволення;
- 4) культура, освіта та навчання (Н.Кізло, В.Кізло, С.Самойлин, 2002 р.).

Перша сфера пов'язана із відновленням сил, витрачених в процесі навчання, роботи. Друга сфера охоплює більше коло людей і пов'язана із активною організацією вільного часу. Рухова активність у вигляді забав, розваг також є привабливою для багатьох людей, культура, освіта, навчання - передбачають як активний так і пасивний відпочинок.

Як вже було зазначено і розвиток інтересу і формування потреби людини залежать від володіння нею спеціальними знаннями. Саме на основі знань формуються переконання людини у необхідності фізичної активності.

Спрямованість інформації, що надається дорослому населенню, в першу чергу обумовлена віком, статтю, рівнем їх освіти, характером професійної діяльності. В.К.Бальсевич, В.А.Запорожанов (1987) ввели у ТіМФВ таке поняття як "контрольні якісні показники рівня фізичної культури", складовою частиною яких є певні знання з питань ФКіС.

Так для осіб молодого і середнього віку (молодіжний і зрілий вік) контрольні якісні показники повинні включати наступні знання і вміння:

- * знання основ організації та методики самостійного фізичного тренування і вміння застосовувати в практиці власної фізичної активності;
- * знання анатомо-фізіологічних особливостей організму людини зрілого віку;
- * впевнене володіння методами діагностики власного фізичного стану, самоконтролю та дозування фізичних навантажень;

- * знання основ загартування та вміння їх вірно застосовувати для постійного підтримання рівня резистентності свого організму;
- * уміння користуватись тренажерами та проводити за їх допомогою самостійні заняття;
- * вміння організовувати виконання дітьми домашніх завдань з ФК;
- * знання основних людей спортивного життя області, країни та за кордоном.

На нашу думку, ці знання необхідно ще доповнити. Так, для успішної трудової діяльності (підтримання та відновлення працездатності) необхідні знання з професійно-прикладної ФК. Батьки повинні надавати дітям не лише допомогу у виконанні домашніх завдань, а мати знання про форми ФВ в сім'ї, види сумісної з дітьми фізичної активності.

Контрольні якісні показники рівня фізичної культури осіб похилого віку за Бальсевичем та В.А.Запорожановим включають наступні знання і вміння:

- > знання особливостей організації фізичної активності в похилому віці;
- > впевнене володіння методиками діагностики власного фізичного стану;
- > знання методів профілактики захворювань і старіння організму засобами фізичної активності та загартування і вміння їх застосовувати у повсякденному житті;
- > надання допомоги у ФВ дітей в сім'ї та за місцем проживання;
- > знання основних подій спортивного життя району, міста, країни та за кордоном.

На нашу думку необхідні ще знання про характер інволюційних змін в організмі людини, роль компенсаторно-адаптаційних механізмів в процесі старіння, значення рухової активності у досягненні творчого довголіття.

Необхідні дорослому населенню знання могли би надаватися у школах здоров'я, через засоби масової інформації, шляхом введення спеціальних рубрик у газетах, передач на радіо і телебаченні. Доцільно скористуватися і зарубіжним досвідом видання спеціальних книжок типу самовчителів із основ здорового способу життя.

У пропаганду фізкультурних знань повинні долучатись також і спеціалісти галузі ФВіС.

6. Вказане питання в підручниках з ТіМФВ розглядається у розділі під назвою “ФВ в основний період трудової діяльності”.

Дійсно люди зрілого віку - основний контингент населення, зайнятий продуктивною працею тому фізична активність людини 1-го зрілого віку організовується не тільки з урахуванням стану здоров'я і фізичної підготовленості статі, а і характер трудової діяльності.

Як було зазначено на попередній лекції, вік 30-40 років припадає на етап відносної стабілізації або відносно повільного зменшення функціональних можливостей організму.

Як свідчать дослідження І зрілий вік - це пік творчої діяльності людини. Так вчені - математики, фізики і спеціалісти в галузі електроніки зробили найбільш видатні відкриття у віці 30-34 роки, генетики і психологи у віці 30-39 років, астрономи, геологи, бактеріологи у віці 35-39 років. У цьому віці були створені видатні музичні твори - вік авторів симфоній 30-34 роки, авторів камерної музики 35-39 років. Але у той же час у людини І зрілого віку починається зворотній розвиток фізичних і моторних здібностей. Так, вже після 20-30 років збільшується латентний період рухової реакції, як на світлові, так і на слухові подразники, зменшується швидкість рухів у більшості досліджуваних м'язів (крім рухів пальцем, кістю руки та підошвенним згинанням стопи). Змінюються і показники динамометрії правої та лівої руки, станова сила, але більш помітне зменшення цих показників виявлено у осіб старше 40 років.

Важливою психологічною особливістю людини І зрілого віку є добре самопочуття, впевненість у благополуччі, відчуття величезного запасу сил та витривалості. Тому необхідна спеціальна роз'яснювальна робота з метою виховання людей цього віку потреби у фізичній активності.

Завдання ФВ осіб І зрілого віку.

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

Форми організації ФВ осіб І зрілого віку - це індивідуальні та групові заняття, що властиві до фізкультурно-гігієнічного, оздоровчо-рекреативного напрямку ФВ. Вони охоплюють також заняття масовими видами спорту в оздоровчих цілях. Вибір засобів фізичного виховання осіб І зрілого віку, обумовлені таким інтегральним показником як рівень фізичного стану людини.

Для збереження і зміцнення здоров'я рекомендуються циклічні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування), оздоровчі види гімнастики, спортивні ігри. Оптимізація режимів фізичних навантажень досягається шляхом систематичної зміни видів фізичних вправ і досягнення тренувального ефекту при обмежених за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень. У цьому віковому періоді рекомендується сезонна зміна видів фізичних вправ мінімум - два, максимум - чотири рази на рік.

Існує думка, що з особами першого зрілого віку оздоровчо-фізкультурні заняття необхідно проводити не більше трьох разів на тиждень з додатковим заняттям рекреаційного характеру.

Разом з різноманітними формами фізичної активності в цей період життєвого циклу людини необхідно приділяти особливу увагу загартовуючим процедурам, психічний саморегуляції, масажу та іншими елементами здорового способу життя.

Після досягнення людиною 40 років (другий період зрілого віку), як свідчать результати клінічних обстежень, в організмі людини наступають вікові зміни: звужуються судини та знижується їх еластичність. Це призводить до погіршення кровопостачання життєво важливих органів: серця, мозку, печінки, нирок, селезінки. Як у чоловіків, так і у жінок сповільнюються відновлювальні процеси, слабнуть м'язи спини та живота; стають більш тонкими, відносно тулуба, кінцівки. Як наслідок - формується інший зовнішній вигляд людини.

На думку фахівців у другому періоді зрілого віку чоловіки потребують особливої уваги. У них дуже висока продуктивність праці, особливо розумової. Досвід, накопичений протягом 40 років, починає "приносити відсотки". Але саме тоді формується протиріччя: фізичний стан не відповідає інтелектуальному рівню. Мозок ще працює добре, а у фізичній структурі чоловічого організму все більше помітні несприятливі зміни, обумовлені процесом старіння.

Відомо, що у жінок між 40 і 55 роками настає період клімаксу, який триває 5-7 років. В цей час перебудовується гормональна система, настає менопауза. Жінки в цей період швидше втомлюються, страдають головними болями, безсонням, іншими порушеннями нервово-емоційної сфери. Фізична активність здатна до мінімум звести симптоми клімаксу, особливо вправи на витривалість.

Завдання ФВ осіб II зрілого віку.

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.

Форми фізичного виховання для осіб II зрілого віку не змінюються у порівнянні із попереднім віковим етапом за виключенням занять спортом. Люди старше 40 років активно включаються у заняття в фізкультурно-оздоровчі групи різного типу. При виборі фізичних вправ для самостійних занять перевага надається вправам на витривалість (табл. 1) крім циклічних вправ застосовуються спортивні ігри (волейбол, бадмінтон, теніс) гімнастичні вправи.

Таблиця 1.

Раціональне співвідношення фізичних вправ різної спрямованості в оздоровчому тренуванні осіб різного віку.

Спрямованість вправ	Обсяг вправ (%)	
	20-39 років	40-59 років
Загальна витривалість	40	58
Швидкісна витривалість	14	0
Швидкісно-силова витривалість	27	19
Гнучкість	19	23
Всього	100	100

Дослідження свідчать, що особи зрілого віку навіть при відсутності занять фізичними вправами здатні довгі роки зберігати рухові навички, особливо в циклічних видах вправ. Спостереження за формуванням нових навичок показали, що у осіб другого зрілого віку процес навчання іде досить успішно. За виключенням вправ на координацію і точність рухів. Необхідно вказати, що у практиці роботи фізкультурно-оздоровчих груп для осіб зрілого віку дотримуються іншої періодизації оздоровчих занять, ніж в оздоровчому тренуванні, а задачі занять в цих групах значно ширші, ніж досягнення певного рівня фізичного стану.

Фізкультурно-оздоровчі групи комплектуються в залежності від статі, рівня фізичної підготовленості (ФП), стану здоров'я, віку і професій. Доцільно створювати окремі групи для чоловіків і жінок першої, другої і третьої медичних груп. До першої групи відносяться практично здорових людей, які мають хороший рівень ФП; до другої - з незначним відхиленням в стані здоров'я; до третьої - з постійним або тимчасовим розладами здоров'я (задовільне виконання трудової діяльності).

Осіб зрілого віку рекомендують комплектувати в групи наступним чином: а) чоловіки - 30-40 років, 41-51 років, 51-60 років;

б) жінки - 25-35 років, 36-45 років, 46-55 років.

Виділяють три групи фізкультурно-оздоровчих груп:

⇒ до першого типу відносяться групи ЗФП, в тому числі:

а) загальні для чоловіків (до 40 років) і жінок (до 35 років), які відносяться до 1-ої медичної групи;

б) групи чоловіків старших 40 років і жінок 30 років віднесених до 2-ої медичної групи;

с) групи тих, хто займається - різного віку, але приблизно з однаковим рівнем ФП.

⇒ до другого типу відносяться групи спеціальної фізичної підготовки або спеціалізовані групи (групи атлетичної гімнастики, загартування, зимового плавання, бігу, туризму, спортивних ігор тощо); в цих групах за виключенням атлетизму можуть займатись люди любого віку, які відносяться до 1-ї і 2-ї медичної групи за призначенням лікаря.

⇒ основне спрямування фізкультурно-оздоровчих груп 3-го типу - реабілітація морфологічних функцій організму. Сюди входять групи:

- а) ранкової гігієнічної гімнастики, якою займаються особи різного віку, статі, професій, медичних груп;
- б) реабілітаційної (відновлювальної) гімнастики для осіб різної статі, другої і третьої медичних груп;
- в) лікувальної гімнастики (загальні) для осіб різного віку і різної статі, які відносяться до 2-ї і 3-ї медичних груп.

Існують також інші різновиди фізкультурно-оздоровчих груп, які ще нажаль, не одержали широкого поширення (наприклад “сімейні”, де батьки займаються фізичними вправами разом з дітьми), профільовані групи здоров’я на виробництві.

Зміст занять у фізкультурно-оздоровчих групах комплексний. Вони включають: теоретичні знання; загальнорозвиваючі вправи; гімнастика; рухливі і спортивні ігри; лижний і велосипедний спорт, плавання, туризм тощо.

Заняття у фізкультурно-оздоровчих групах планують у 3 етапи. Тривалість етапів обумовлена належністю осіб, що займаються до певної медичної групи.

Таблиця.

Медичні групи	Етапи занять		
	I	II	III
I	2	3	7
II	2	4	6
III	4	6	8

Завдання I етапу - організація і комплектування груп, визначення рівня фізичної підготовленості, поступова адаптація організму осіб зрілого віку до фізичних навантажень.

На II етапі ставляться завдання покращення функціонального стану ССС та дихальної системи, активізації обмінних процесів, відновлення і вдосконалення основних рухових навичок.

На III етапі вирішуються завдання попереднього стану, підтримується досягнутий рівень здоров’я та фізичної підготовки, виправляються дефекти постави засобами спеціального впливу, відновлюються і вдосконалюються рухові якості - витривалість, сила, швидкість. У цей період вдосконалюються навички прикладного характеру (плавання, ходьба на лижах, туристичні походи), проводиться навчання членів груп більш складним координаційним навичкам. У наступні роки занять ставиться завдання зберегти на тривалий період рівень здоров’я і працездатності.

Методика занять в фізкультурно-оздоровчих групах добре обґрунтована вітчизняними фахівцями (В.М.Баранов, 1983; Р.І.Рапітін, В.В.Бованенко та ін. 1987). Але питання методики фізичного виховання осіб зрілого віку, які стосуються особливостей навчання техніці фізичних вправ,

раціонального використання фізичних вправ для підтримки рухових якостей, потребують подальшого вивчення і наукового обґрунтування.

7. В процесі ФВ осіб похилого віку та старшого віку необхідно врахувати наступні вікові особливості людини.

Після 50 років починає зменшуватися збудливість кори головного мозку та рухливість нервових процесів, знижується сила процесів збудження та гальмування, що пов'язано зі швидким виснаженням нервових клітин. Тому в похилому і старшому віці необхідний більш тривалий відпочинок після фізичної та розумової праці. Фізичні вправи на швидкість, які виконуються з великою напругою, призводять до втоми й негативно впливають на організм. Знижується еластичність і міцність опорно-рухового апарату, що при неправильному виборі фізичних вправ може призвести до травм (розриви м'язових волокон та зв'язок).

Вік впливає на структурні зміни м'язової тканини серця, на кровопостачання серцевого м'яза, на еластичність стінок його судин. При значній недостатності кровопостачання серцевого м'яза фізичні вправи викликають задишку й болі в серці. У процесі старіння стає більш тривалою стадія впрацювання організму на початковому етапі праці, збільшується тривалість відновлювальних процесів. Можливості серцево-судинної та дихальної систем пристосовуватись до умов напруженої м'язової діяльності значно обмежені.

Вікові морфо-функціональні зміни призводять до зниження працездатності і окремих фізичних якостей. Падають показники швидкості і точності рухів, менш досконалою стає координація рухів, поступово зменшується їх амплітуда. Так, у осіб похилого віку значно зменшуються показники психомоторної реакції і частоти рухів (табл. 3), погіршуються силові показники (табл. 4).

Таблиця 3.

Показники прояву бистроти у людей різного віку

Вік, роки	Особи чоловічої статі		Особи жіночої статі	
	Час реакції, МЛС	Частота рухів (темпінг-тест за 10 сек)	Час реакції, Мл сек	Частота рухів (темпінг-тест за 10 сек)
20-29	174,6 ± 35	64,6 ± 13	201,9 ± 6,3	61,0 ± 10
30-39	177,1 ± 39	65,7 ± 14	211,3 ± 7,5	63,6 ± 13
40-49	185,4 ± 52	64,1 ± 12	231,6 ± 2,7	60,4 ± 12
55-65	199,3 ± 108	59,4 ± 16	269,7 ± 19,2	65,3 ± 13

Таблиця 4.

Показники станової сили людей різного віку

Станова сила, кг

Вік, роки	Особи чоловічої статі	Особи жіночої статі
20-29	134 ± 28	56,5 ± 21
30-39	118 ± 32	60,7 ± 21
40-49	112 ± 29	53,8 ± 18
55-65	88 ± 42	43,4 ± 23

Разом з тим, цілеспрямоване раціонально організоване тренування може сприяти збереженню високого розвитку загальної витривалості на довгі роки життя.

Взагалі фізична активність повинна допомагати уповільнити темпи старіння і збільшити різницю між біологічним (функціональним) і календарним віком на користь першого.

Дослідження в галузі психології свідчать, що у процесі старіння відбувається загальне зниження пам'яті, але ступінь вікових зрушень різних видів пам'яті не є однаковою. Найменші зміни характерні для моторної пам'яті. Так, особи віком 70-97 років пам'ятали впродовж 60 днів, могли відтворити комплекс послідовних рухів. Але текст, у якому був відсутній смисловий компонент відтворювали погано. У процесі старіння суттєво знижується обсяг уваги, здатність до концентрації уваги з віком змінюється менше. Серед важливих особливостей психіки осіб похилого віку треба відзначити підвищену здатність до психогенних реакцій і підвищену психоматичну ранимість, що потребує від фахівців ФВ особливо відношення до старших людей.

Завдання ФВ осіб похилого та старшого віку.

- Використовувати можливості, які надає фізична культура для збереження активної життєвої позиції.
- Сприяти збереженню загальної та фізичної працездатності: профілактиці захворювань, протидії віковій інволюції.
- Реалізувати фізкультурно-освітні знання, уміння та навички для продовження фізичного самовиховання та участі у фізичному вихованні підростаючого покоління.

Засоби ФВ. Багато із засобів ФВ, які були застосовані людиною у зрілому віці, можна використовувати у наступні періоди життя. Але якщо особа похилого віку після закінчення школи або ВНЗ вела малорухливий спосіб життя і вирішила займатися фізичними вправами лише на схилі років (що є типовим явищем), то для неї найбільш доцільні вправи на витривалість.

Для початківців, недостатньо фізично підготовлених осіб похилого віку, програма фізичної активності повинна включати гігієнічну гімнастику й дозовану ходьбу, а згодом – дозований біг.

Через 9-12 місяців необхідно урізноманітнити програми оздоровчого тренування лижними та велосипедними прогулянками, плаванням, веслуванням, грою в теніс, бадмінтон. Особливо корисними вважаються такі циклічні вправи, як веслування та їзда на велосипеді. Вони ніби спеціально

створені для людей похилого та старшого віку. Наприклад, під час їзди на велосипеді фактично повністю розвантажений хребет – одна з найбільш слабких ланок в організмі старої людини. Веслувальні рухи створюють чудові умови для інтенсифікації кровообігу в ділянці шиї та спини, що має велике позитивне значення для профілактики та лікування остеохондрозу – однієї з найбільш поширених хвороб, старших 60 років.

Форми ФВ. Фізичне виховання осіб похилого та старшого віку реалізується в індивідуальних та групових формах занять. На Україні у 80-роках ХХ століття був широко розповсюджений досвід організації для осіб пенсійного віку груп здоров'я, групи ЗФП на спортивних базах, за місцем проживання, в місцях масового відпочинку населення (парках культури і відпочинку, зонах здоров'я).

Типові риси методики ФВ

Першочергова увага при конкретизації завдань ФВ і регулюванні фізичних навантажень повинна приділятися реалізації принципу доступності та індивідуалізації. Психологічні особливості осіб похилого віку потребують також особливої уваги до реалізації принципу свідомості і активності. В процесі групових занять фізичними вправами необхідно акцентувати увагу на значення вправ, які використовуються на занятті, розкривати вплив цих вправ на організм. Дослідження свідчать, що це суттєво підвищує ефективність занять, швидко виховує позитивне відношення до них. В заняттях зменшується частка нових вправ, які повинні бути засвоєні. Найбільш доступними для засвоєння є вправи типу локомоцій, на рівновагу і координацію рухів (при задовільному стані вестибулярної функції). Успішному та стійкому оволодінню особами старше 55-60 років новими фізичними вправами сприяють концентроване навчання впродовж тривалого періоду, забезпечення постійних умов навчання, постановка вузьких рухових завдань, застосування підвідних вправ, роз'яснення значення вправ та її елементів.

Особлива увага в заняттях фізичними вправами повинна приділятися дозуванню навантажень. Слід пам'ятати, що під впливом занять вже через 2-3 тижні особи похилого віку можуть відчувати бадьорість, прилив сил. Підвищений емоційний стан може послабити суб'єктивне почуття втоми, тому старіюча людина може себе переоцінити.

При дозуванні фізичних навантажень необхідно дотримуватися наступних методичних правил:

- Фізичні вправи повинні бути суворо дозовані за кількістю повторень, темпом виконання та амплітудою рухів;
- Вправи із силовою напругою (еспандером, еластичним бинтом, гантелями) необхідно чергувати з вправами на розслаблення;
- Після кожної серії з 3-4 вправ загально розвиваючого характеру необхідно виконувати дихальні вправи;
- Для виконання вправ слід обирати найбільш зручне вихідне положення;

- З метою уникнення перевантаження доцільно дотримуватися принципу “розсіювання” навантаження, тобто чергувати вправи для верхніх кінцівок з вправами для ніг або для тулуба, вправи для м’язів-згиначів із вправами для м’язів-розгиначів.

В заняттях урочного типу особами похилого та старшого віку обов’язково збільшують тривалість підготовчої та заключної частин заняття. В основну частину заняття включають паузи для активного та пасивного відпочинку.

Якщо об’єктивні показники (ЧСС) і суб’єктивні (самопочуття) свідчать про те, що відповідні фізичні вправи виконуються легко, то навантаження у заняттях поступово підвищується за рахунок збільшення тривалості заняття (із включенням при необхідності пауз для відпочинку). У похилому і старшому віці процес відновлення після фізичних навантажень істотно уповільнюється, тому групові заняття з особами пенсійного віку проводяться не більше 2-3 разів на тиждень. Фізична активність у період інволюційних змін в організмі буде ефективною при умові сполучення її з іншими складовими здорового способу життя.

На думку фахівців оздоровчого тренування для оволодіння технікою фізичних вправ в оздоровчих цілях достатньо два тижні. Саме цей період вважається підготовчим періодом в оздоровчому тренуванні. Період у 8 тижнів вважається в оздоровчому тренуванні достатнім для досягнення тренувального ефекту (при умові систематичних занять і відповідності фізичного навантаження функціональним можливостям людини).

8. Не дивлячись на те, що поняття “контроль” є цілком зрозумілим (перевірка, обстеження, спостереження, оцінка і т.ін.) у ФВ це поняття практикується далеко не однозначно.

В сучасній літературі можна нараховувати десятки найменувань видів і різновидів контролю (педагогічний, лікарський, біологічний, антропометричний, біохімічний, психологічний, організаційний тощо; попередній, етапний, оперативний. Іменний, підсумковий), що свідчить як про багатогранність проблеми контролю так і про недостатньо впорядкованість пов’язаних з нею уявлень.

В якості внутрішньо притаманних ФВ в контролі слід розрізняти контроль, який здійснюється педагогом “педагогічний контроль” і “самоконтроль” або фізкультурний самоконтроль. Необхідно зауважити, що у ФВ дорослих педагогічний контроль крім загальних завдань є складовою формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами. Об’єктивні показники, що свідчать про позитивні зрушення у функціональному стані серцево-судинної системи, рівні розвитку рухових якостей сприяють вихованню стійкого глибокого інтересу до рухової активності проведення поетапного контролю (3-4 рази в рік) одночасно є також і фактором стимулювання цього інтересу.

Дослідження І.Осипова (1978), який вивчав показники рухових якостей у осіб 40-49 років впродовж 10 років дозволили встановити наступне.

Систематичні заняття в фізкультурно-оздоровчих групах стали наслідком позитивної динаміки (тобто покращення показників) навіть у вправах на бистрість і спритність – у човниковому бігу. Ті, що займалися у фізкультурно-оздоровчих групах, “постаріли на 10 років, але рівень їхньої фізичної підготовки став краще” це і доказ того, що можна управляти процесом інволюційних змін уповільнюючи регрес організму, це і потужний стимул мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

Педагогічний контроль за адекватністю фізичних навантажень віковим особливостям і стану здоров'я тих, хто займається, здійснюється шляхом регулярного визначення ЧСС за показниками пульсу. Необхідно у групових заняттях передбачати час для підрахунку пульсу цією групою на початку, по ходу та у кінці занять. Максимально допустимі показники пульсу за М.М.Амосовим наведені у таблиці 5.

Таблиця 5.

Максимально допустима ЧСС осіб різного віку в заняттях оздоровчої спрямованості.

Вік, роки	ЧСС за 1 хв
До 30	162
30-39	160
40-49	150
50-59	140
60-69	130

Оцінити рівень фізичного навантаження та його відповідність функціональним можливостям організму можна шляхом спостереження за зовнішніми ознаками загальної втоми.

З метою перевірки зрушень у фізичній підготовленості підбираються контрольні вправи, які повинні бути відносно простими і які не пов'язані із великими функціональними зрушеннями в організмі після їх виконання. Це вправи на гнучкість, силу м'язів рук, швидкість реакції, частота рухів (кистями рук або руками), витривалість. Необхідно щоби тести піддавались простому і об'єктивному вимірюванню. Важливим доповненням педагогічного контролю є самоконтроль, що включає методи оцінки суб'єктивних та об'єктивних показників (реєстрація самопочуття, працездатності, ЧСС та інше).

Основною документальною формою обліку даних фізкультурного самоконтролю, як відомо, є регулярне ведення спеціалізованого щоденника. Знання, необхідні для самоконтролю повинні давати вже на першому етапі занять. Важливо сформулювати у тих, хто займається, переконання у необхідності регулярно вести щоденник самоконтролю.

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, 1986. - 128 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М: ФиС, 1991. - 543 с.
4. 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.

5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина I - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001 - 272 с.

Література

основна

1. Закон України „Про вищу освіту” // Освіта України - № 17. – 26 лютого 2002.- С. 2-8.
2. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного удосконалення студентства. Вид. Друге, стереотипне – К., 1999 – 270 с.
3. Масовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матянсова. – Москва: Высшая школа, 1991. – 240 с.
4. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. – Київ, МОіНУ, 2003, 33 с.
5. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения / Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
6. Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини (зб. наук. праць). – Львів: ЛДФЕІ, 2003.
7. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного удосконалення студентства. Вид. Друге, стереотипне – К., 1999 – 270 с.
8. Масовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матянсова. – Москва: Высшая школа, 1991.–240 с.
9. Романенко В.В., Куц О.С. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів. Вінниця, 2003. – 130 с.
10. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики. Зб.наук.матеріалів. Львів: ЛДФК, 2003.
11. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения /Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
12. Хаулі Е.Г., Френкі Б.Д. Оздоровительный фитнес. К. Олимпийская литература.

рекомендована

1. Алабин В. Г. 2000 упражнений для легкоатлетов / В. Г. Алабин, В. И. Зуб, А. А. Мищенко – Х. : Основа, 1993. – Вип. 1. – 87 с.
2. Андреева О. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності / О. Андреева, О. Благій // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 2004. – С. 244-245.
3. Физкультурная рекреация и «спорт для всех» / М. Г. Бердус, В. В Чувилин [и др.] // Современный олимпийский спорт и «спорт

- для всіх» : тез. докл. VI Междунар. науч. конгр. – Варшава, 2002. – С. 223-224.
4. Бирюк О. В. Ритмическая гимнастика / Елена Бирюк. – К. : Молодь, 1986. – 152 с. : ил.
 5. Булатова М. М. Плавание для здоровья / М. М. Булатова, К.П. Сахновский – К. : Здоров'я, 1988. – 110 с.
 6. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания : [учеб. пособ. для студ. фак. физ. воспитания пед. ин-тов] / Я. С. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 1986. – 176 с.
 7. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин, А. Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2-3.
 8. Выдрин В. М. Физическая культура студентов вузов : [учеб. пособ. для студ. и преподавателей каф. физ. воспитания гуманитарных и техн. вузов РСФСР] / В. М. Выдрин. – Воронеж : ВГУ, 1991. – 128 с.
 9. Виноградов П. А. Рекреация по-американски / П. А. Виноградов, С. И. Гуськов. – М. : Знание, 1990. – С. 35-42. (Новое в жизни, науке, технике. Сер.: «Физкультура и спорт». – № 2).
 10. Волков В. Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. – К. : Знання України, 2004. – 82 с.
 11. Гогоулан М. Попрощайтесь с болезнями / М. Гогоулан. – 2-е изд. – Минск : Международный книжный дом, 1996. – 303 с.
 12. Гордійчук С. Застосування нових технологій у фізичному вихованні студентів / Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. – Л. : ЛДІФК, 2001. – Вип. 5. – Т. 1. – С. 45–47.
 13. Гутник А. В. Нетрадиційні види спорту і фізичних вправ у фізичному самовдосконаленні студентів / А. В. Гутник, Н. Є. Ангелова // Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту школярів і студентів України : матеріали IV Всеукр. наук. студ. конф. – С. 15-19.
 14. Дубогай О. Д. Інтегральна оцінка оздоровчого ефекту фізичного виховання на організм студентів спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай, Я. Білінській // Матеріали Міжнар. наук. конф. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – с. 10.
 15. Дубогай О. Д. Фізичне тренування студентів спеціальної медичної групи у педагогічному вузі / О. Д. Дубогай, Я. Білінській // Матеріали Міжнар. наук. конф. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – с. 43.
 16. . Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : [навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / О. М. Жданова, А. М. Тучак [та ін.] – Луцьк : Вежа, 2000. – 240 с.
 17. Завидівська Н. Н. Аксіологічні аспекти формування культури здоров'я студентської молоді у процесі фізичного виховання //

- Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту – Л., 2009. – Вип. 13, т. 2. – С. 47-53.
18. Завидівська Н. Н. Фізична культура, дозвілля, якість життя – взаємозв'язок та співвідношення понять // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. / за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Л. : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – С. 236-237.
 19. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. з фіз. виховання для студ. вищих навч. закладів. – Л. : Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2009. – 120 с.
 20. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
 21. Каганов Л. С. Развиваем выносливость – М. : Знание, 1990. – 98 с. (Новое в жизни, науке, технике. Сер. : Физкультура и спорт. – № 5.)
 22. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса : пер. с англ. / Э. Карпей. – М. : Фаир-Пресс, 2003. – 368 с.
 23. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / пер. с англ. – 2-е изд., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
 24. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика / Т. С. Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 160 с. : ил.
 25. Лозинський В. С. Учитесь быть здоровым. – К. : Центр здоровья, 1993. – 160 с.
 26. Малахов Г. П. Создание собственной системы оздоровления. – СПб : Комплект, 1995. – 302 с.
 27. Мантек Чіа. ДО-ІН. Вправи для відновлювання здоров'я та досягнення довголіття / Чіа Мантек; [пер. з англ. Н. Шпет]. – К. : Софія, 2000. – 240 с.
 28. Массовая физическая культура в вузе : учеб. пособие / И. Г. Бердников, А. В. Маглеваний, В. Н. Максимова [и др.]; под ред В. А. Масленникова, В. С. Матяжова. – М. : Высшая школа, 1991. – 240 с.
 29. Матвеев П. П. Теория и методика физической культуры / общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
 30. Моляко В. О. Духовність та творче здоров'я : духовність, як основа консолідації суспільства. – К., 2001. – Т. 15. – С. 170-177.
 31. Мосалев Б. Г. Досуг : методика и методология социологических исследований : учеб. пособие. – М. : МГУК, 1995. – 95 с.
 32. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я. – К. : Здоров'я, 1991. – 256 с.

33. Организация занятий в группах атлетической гимнастики : метод. рек. / В. А. Береговенко, П. П. Ревин, М. С. Микич. – Л. : ЛГИФК, 1999. – 35 с.
34. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління / А. В. Магльований, Г. Б. Сафронова, Г. Д. Галайтатий, Л. А. Белова. – Львів : 1997. – 126 с.
35. Рейзин В. М. Гимнастика и здоровье / В. М. Рейзин. – Минск : Полымя, 1984. – 96 с.
36. Рыжкин Ю. Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации : Учебное пособие. – С-Пб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 1997. – 36 с.
37. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Рыжкин Ю. Е. // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 5. – С. 17 – 19
38. Уильмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уильмор, Д. Л. Костил. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
39. Фельденкрайз М. Мистецтво руху. Заняття майстра / М. Фельденкрайз; [пер. с англ. А. Заславської]. – М. : Ексмо, 2003. – 352 с.
40. Формирование познания в нетрадиционных видах гимнастики : метод. пособие для учителей физ. культуры, методистов / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев, Г. А. Колодницкий. – М. : ГЦОЛИФК, 1990. – 77 с.
41. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
42. Хьюз Э. Работа и досуг // Американская социология. – М. : Прогресс, 1972. – С. 68-81.
43. Цафрис П. Г Основные принципы лечения больных на курортах / П. Г. Цафрис, Ю. Е. Данилов. – М. : Медицина, 1975. – 310с.
44. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с. – ISBN 966-7924-55-6 ; ISBN 966-609-005-8.
45. Шиян Б. М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : [навч. посібник] / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Х. : «ОВС», 2005. – 208 с. – ISBN 966-7858-39-1.
46. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. – К. : Здоров'я, 1991. – 232 с.
47. Goodale T. L. Recreation and Leisure. / T. L Goodale, P. Q. Wit. – Pennsylvania : Venture Publishing, 1980. – 394 p.
48. Wybrane zagadnienia rekreacji ruchowej / pod. red. Teresy Wolańskiej. – Warszawa : AWF, 1991. – 276 s.