

10. Drygas W. Czy siedzący tryb życia nadal stanowi zagrożenie dla zdrowia społeczeństwa polskiego?. Medycyna Sportowa, nr 2, 2006.
11. Duda B. (2009). Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna a komponenty morfologiczne u osób w wieku średnim. AWF i S, Gdansk.
12. Grzelak A. (2016) Trening siłowy – wskazówki dla początkujących. Dane internetowe: <http://dieta.mp.pl/sport/show.html, id=77292>.

ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМ І ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ДЛЯ ВИКЛАДАЧІВ ПОХИЛОГО ВІКУ

Олексій Федорюк, Сергій Попель

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.

Головною складовою підтримки оптимального рівня психо-фізіологічного стану (ПФС) організму викладачів похилого віку (ВПВ) є дотримання ними необхідного обсягу рухової активності (ОРА) [2].

За даними моніторингу [1], у сучасному суспільстві спостерігається значне зниження рекреаційної активності ВПВ, об'єм якої складається з видів рухової діяльності, що здійснюється під час дозвілля [3]. Закономірним наслідком недостатнього ОРА на фоні високих розумових навантажень є погіршення ПФС ВПВ [5].

Вирішення цієї проблеми лежить у площині використання форм і засобів фізичної рекреації (ФРК), які є найдоступнішими у сфері дозвілля, а також у структурі робочого і вільного часу ВПВ. Вони задовольняють потреби в нерегламентованій РА, адекватної до їх суб'єктивних вимог і можливостей, сприяючи при цьому нормальному функціонуванню організму та підтримці достатнього рівня соматичного здоров'я (РСЗ) [3].

Метою даної роботи, є обґрунтування ефективності окремих форм і засобів ФРК з викладачами ВНЗ.

Завдання дослідження: 1) визначити ступінь взаємозв'язку між компонентами програми ФРК і показниками ПФС у ВПВ; 2) визначити ступінь взаємозв'язку між компонентами ФРК і показниками РСЗ у ВПВ.

Методи дослідження. В експерименті взяли участь 50 чоловіків і жінок у віці 56–65 років, яких розділили на контрольну (КГ, $n=25$) та експериментальну (ЕГ, $n=25$) групи. Експеримент тривав протягом 2014–2015 рр. і полягав у впровадженні програми ФРК для ВПВ, яка направлена на збільшення ОРА та підвищення показників ПФС. Для вирішення другого завдання нашого дослідження визначали ступінь взаємозв'язку показників силового індексу (СІ), індексу Кетле (ІК), життєвого індексу (ЖІ), індексу Робінсона (ІР), проби Мартіне з інтегральною оцінкою РСЗ.

Для визначення взаємозв'язку компонентів програми ФРК та інтегральних показників ПФС і РСЗ застосовували кореляційний аналіз [4].

Результати дослідження та їх обговорення. Незначний взаємозв'язок рівня знань в галузі фізичної культури, і тим більше ФРК, з ОРА та інтегральною оцінкою ПФС на початку експерименту обумовлена способом і традиційною формою подачі знань про ФРК для ВПВ. Тому, значну частину процесу підвищення основних знань в галузі ФРК проводили у формі мікролекцій, поєднуючи цей процес з процесом підвищення ОРА.

Кореляційний аналіз показників в ЕГ і КГ після експерименту дозволив виявити суттєву різницю між даними групами. Сильний взаємозв'язок виявляється між всіма показниками в ЕГ. У КГ інтегральна оцінка ПФС та ОРА ВПВ мають середній зв'язок з всіма компонентами ФРК, крім взаємозв'язку ОРА з результативно-оцінковим компонентом програми ФРК у КГ, де зв'язок був слабкий. Це пояснюється тим, що з ВПВ ЕГ проводилась цілеспрямована робота щодо впровадження форм і засобів ФРК, застосовувались бесіди з даної тематики, було збільшено ОРА.

Аналіз кореляційної матриці між показниками інтегральної оцінки РСЗ ВПВ на початку експерименту дозволяє стверджувати, що зі всіх індексів найтісніший взаємозв'язок існує з ЖІ ($r=0,716$), середній зв'язок – з ІК ($r=-0,579$), ІР ($r=-0,505$) та показниками проби Мартіне ($r=-0,512$). При цьому у першому випадку він прямопропорційний, в інших випадках зв'язок є вірогідним ($p<0,05$), але оберненопропорційним. Слабкий зв'язок спостерігається між показниками інтегральної оцінки РСЗ ВПВ і показником СІ.

Отже, на початку експерименту ПФС у ВПВ має незначний вплив на інтегральну оцінку РСЗ. У свою чергу, функціональні резерви кардіо-респіраторної системи у ВПВ були визначальними для оцінки інтегрального показника РСЗ.

У подальшому був визначений взаємозв'язок компонентів програми ФРК з інтегральною оцінкою РСЗ. Базуючись на отриманих даних можна стверджувати, що при застосуванні компонентів програми ФРК у ВПВ спостерігається позитивна динаміка РСЗ. У процесі експерименту одним із наших завдань було визначити ступінь впливу фізичних навантажень рекреаційного характеру на організм ВПВ, оцінити взаємозв'язок параметрів РСЗ.

Порівнюючи результати кореляційного аналізу окремих показників до і після експерименту, можна відзначити, що більше всього зміцнився зв'язок інтегральної оцінки РСЗ з ІР. Міцнішим став зв'язок інтегральної оцінки РСЗ з СІ і ЖІ. Враховуючи той факт, що ВПВ ЕГ і КГ займалися за різними програмами, ми проаналізували також взаємозв'язок індексів РСЗ із його інтегральною оцінкою у кожній окремій групі. Взаємозв'язок показників РСЗ з його інтегральною оцінкою у ВПВ ЕГ і КГ дещо відрізняється. Так, спостерігається сильний кореляційний зв'язок проби Мартіне з інтегральною оцінкою РСЗ в ЕГ і середній – у КГ.

Взаємозв'язок ІР з інтегральною оцінкою РСЗ був середнім, проте у КГ зв'язок не був статистично вірогідним, оскільки значення вибіркового коефіцієнту кореляції для ВПВ КГ є низьким і становить 0,24. Крім того, в обидвох групах був виявлений статистично вірогідний середній зв'язок інтегральної оцінки РСЗ з ЖІ. В ЕГ спостерігається слабкий кореляційний зв'язок з показниками СІ та ІК.

У КГ виявлений середній зв'язок інтегральної оцінки РСЗ з СІ та ІК. Таким чином, можна зробити висновок, що істотний вплив на інтегральний показник РСЗ в ЕГ створюють показники ІР і проба Мартіне, у КГ – показник ІК. Показник ЖІ створює порівняно середній вплив на РСЗ в обидвох групах.

Щоб визначити вплив застосованих нами заходів програми ФРК на РСЗ, а також для порівняння результатів на початку експерименту проведений кореляційний аналіз між компонентами програми ФРК та інтегральною оцінкою РСЗ ВПВ після експерименту. При порівнянні результатів кореляційного аналізу між інтегральною оцінкою РСЗ у ВПВ і компонентами програми ФРК до і після експерименту, був виявлений тісний зв'язок, особливо з когнітивним і поведінковим компонентами.

Оскільки для ВПВ КГ цілеспрямованих заходів рекреаційного змісту не проводилося, доцільно розглянути взаємозв'язок інтегральної оцінки

РСЗ і компонентів програми ФРК окремо в кожній групі. Зв'язок інтегральної оцінки РСЗ з компонентами програми ФРК у ВПВ ЕГ є сильним, окрім зв'язку з вольовим компонентом у ВПВ ЕГ. У ВПВ КГ за когнітивним та емоційно-мотиваційним показниками спостерігається середній зв'язок, тоді як за вольовим і поведінковим компонентами – слабкий кореляційний взаємозв'язок.

Висновок. На підставі результатів проведеного дослідження можна стверджувати про наявність сильного і середнього кореляційного зв'язку у викладачів ЕГ між компонентами програми ФРК, показниками ПФС, РСЗ та об'ємом РА. Отже, при позитивній динаміці відношення ВПВ до компонентів програми ФРК підвищуються показники ПФС в цілому. Даний факт є обґрунтуванням ефективності використання форм і засобів ФРК для викладачів похилого віку.

Література:

1. Купчинов Р.И. Физическое образование – основа полноценного здоровья / Р.И. Купчинов // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 11–13 окт. 2012 г. /МГПУ им. И.П. Шамякина ; редкол. : С.М. Блоцкий [и др.]. – Мозырь, 2012. – С. 40–43.
2. Перевозников А. С. Оздоровительный потенциал двигательной активности нефизкультурных вузов: структура, нормы, содержание / А. С. Перевозников, М. В. Шапошникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 1. – С. 59–61.
3. Приступа Є. Рекреація, як соціально-культурне явище, різновид і результат діяльності / Є. Приступа, А. Жепка, Л. Войцех // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2007. – № 1. – С. 112–120.
4. Рукавицька С. Л. Спортивна метрологія: методика кореляційного аналізу / С. Л. Рукавицька, Ю. О. Волков. – Мінск : БГУФК, 2009. – 39 с.
5. Силаєва Т. С. Состояние здоровья преподавателей ВУЗов / Т. С. Силаєва // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 8–9 окт. 2009 г. : в 2 ч. / ГГУ им. Ф. Скорини ; редкол. : О. М. Демиденко [и др.]. – Гомель, 2009. – Ч. 1. – С. 267–269.