

ВПЛИВ ПРОГРАМИ “РУХОВА АКТИВНІСТЬ – ЗДОРОВ’Я” НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ТА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЧОЛОВІКІВ РОЗУМОВОЇ ПРАЦІ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Ігор РІПАК

Львівський державний інститут фізичної культури

Постановка проблеми. У нашій країні склалася критична ситуація із станом здоров’я населення. Різко зросла захворюваність, особливо на гіпертонію (у 3 рази), стенокардію (у 2,4 рази), інфаркт міокарда (на 30%). Їхнє поширення у наш час не випадкове – воно безпосередньо пов’язано із зміною рухового режиму більшої частини населення, зумовлене сучасними умовами життя: швидкими темпами розвитку техніки, ростом інформації, збільшенням нервово-психічного напруження [5, 10].

Відомо, що постійне нервово-психічне перенапруження і хронічна розумова втома без фізичної розрядки викликають важкі функціональні розлади в організмі, зниження працездатності і початок передчасної старості. Доведено, що у людей, які систематично займаються фізичними вправами, працездатність на 8,1% вища, ніж у тих, які не займаються [10, 12]. У період стаціонарного стану життєвого циклу чоловіка використання різних форм рухової активності, аутогенного тренування, водних процедур, масажу повинно стати невід’ємним елементом здорового способу життя [1, 5, 11].

Рухова активність є одним з головних чинників, які визначають здоров’я та рівень фізичного стану населення. Вона виступає важливим чинником збереження високої працездатності людини і є не лише засобом здійснення рухової функції, але має й загальнобіологічне значення. Чим інтенсивніша рухова активність, тим повніше реалізується генетична програма, збільшується енергетичний потенціал, функціональні ресурси організму та тривалість життя [3, 5, 10].

Враховуючи вище наведене, дослідження впливу оптимізації рухової активності на фізичний стан та фізичну підготовленість чоловіків розумової праці першого зрілого віку є актуальним і має практичне значення.

Мета дослідження. Визначити вплив програми оптимізації рухової активності на рівень фізичного стану та фізичної підготовленості чоловіків розумової праці першого зрілого віку.

Завдання дослідження.

1. Встановити рівень фізичного стану чоловіків розумової праці першого зрілого віку.
2. Визначити рівень фізичної підготовленості чоловіків розумової праці першого зрілого віку.
3. Визначити ефективність програми “Рухова активність – здоров’я” шляхом аналізу фізичного стану та фізичної підготовленості чоловіків розумової праці першого зрілого віку.

Методи дослідження. Для визначення рівня фізичного стану був використаний графунковий метод, розроблений Е.А. Пироговой, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко [2, 7]. Виходячи з тісного зв’язку морфофункціональних показників і параметрів фізичної працездатності, в ньому враховується вік, маса тіла, ріст, частота серцевих скорочень, середній артеріальний тиск, виміряні у стані спокою.

Для визначення рівня фізичної підготовленості чоловіків розумової праці використовували методику університету м. Ювяскюля (Фінляндія) [3, 4]. Щоб визначити рівень фізичної підготовленості, при тестуванні використовувалося фізичне навантаження у вигляді ходьби (дистанція – 2 км) по твердій поверхні.

Організація дослідження. Для об'єктивного аналізу та порівняння отриманих в ході експерименту даних було сформовано експериментальну групу (на базі Львівського державного аграрного університету) та контрольну групу (на базі Національного університету “Львівська політехніка”) із викладачів вищих навчальних закладів III-IV рівня акредитації в кількості по 15 чоловік.

Результати дослідження. Опрацювавши результати дослідження, ми з'ясували, що до експерименту різниці у рівнях фізичного стану досліджуваних експериментальної і контрольної груп не спостерігалось: в обох групах 6,7% чоловіків мали низький рівень фізичного стану, 20,0% – нижче середнього рівень фізичного стану. Високий рівень фізичного стану до експерименту було встановлено у незначній кількості чоловіків експериментальної і контрольної груп (по 6,7%) (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень фізичного стану досліджуваних експериментальної (n=15) та контрольної (n=15) груп

Рівень фізичного стану	Експериментальна група		Контрольна група	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
Низький	6,7%	0%	6,7%	6,7%
Нижче середнього	20,0%	6,7%	20,0%	20,0%
Середній	53,3%	40,0%	53,3%	53,3%
Вище середнього	13,3%	33,3%	13,3%	13,3%
Високий	6,7%	20,0%	6,7%	6,7%

Після педагогічного експерименту в експериментальній групі низького рівня фізичного стану не було встановлено, незначна кількість чоловіків (6,7%) мали нижче середнього рівень фізичного стану. Водночас збільшилась кількість чоловіків з середнім (40,0%), вище середнього (33,3%) та високим (20,0%) рівнями фізичного стану. У контрольній групі після експерименту змін не відбулося. Позитивні зміни у рівні фізичного стану чоловіків експериментальної групи пов'язані із застосуванням в ході педагогічного експерименту програми оптимізації рухової активності “Рухова активність – здоров'я” [9]. Мета даної програми – зміцнення здоров'я, підвищення професійної працездатності чоловіків розумової праці першого зрілого віку шляхом оптимізації кількісних та якісних показників їхньої рухової активності. Одним із завдань даної програми було підвищення рівня фізичного стану та фізичної підготовленості чоловіків розумової праці першого зрілого віку.

До програми було включено різноманітні форми рухової активності, які пропонувалися досліджуваним для індивідуального вибору:

- самостійні заняття фізичними вправами у вільний час;
- заняття фізичними вправами в режимі робочого дня;
- організовані заняття фізичними вправами у вільний час.

Вирішення завдання переходу до більш високого рівня фізичного стану забезпечувалося включенням до програми вправ на загальну витривалість для осіб з високим та нижче середнього рівнями фізичного стану; з дещо збільшеним обсягом у порівнянні з існуючими рекомендаціями [6, 7] вправ на загальну витривалість для осіб з середнім рівнем рухової активності.

Для зняття психоемоційного напруження у програмі передбачено фізичні вправи виконання у режимі дня, зокрема, у вигляді:

- фізкультурних пауз;
- фізкультурних хвилинок загального впливу;
- фізкультурних хвилинок для поліпшення мозкового кровообігу;
- фізкультурних хвилинок для зняття втоми з м'язів плечового поясу і рук;
- фізкультурних хвилинок для зняття втоми з тулуба і ніг;
- ізометричних фізкультурних хвилинок;
- фізкультурних мікропауз.

Для користування учасникам експерименту була надана авторська “Методика визначення рухової активності дорослого населення” [8].

Вказані методичні матеріали містили таку інформацію:

- місце рухової активності у здоровому способі життя і її вплив на стан здоров'я людини;
- способи визначення рухової активності (“Методика визначення рухової активності дорослого населення”);
- оздоровче значення окремих видів фізичних вправ;
- методичні рекомендації до окремих форм занять;
- способи дозування фізичного навантаження (“Рухова активність – здоров'я”).

Враховуючи інтелектуальний рівень учасників експерименту, ми розглядали названі матеріали як додаткову мотивацію до активної участі у виконанні запропонованої програми. При розробці програми “Рухова активність – здоров'я” пропонувалися наступні зони інтенсивності фізичного навантаження [4, 7]:

- перша зона пропонувалася для активного відпочинку (циклічні вправи, спрямовані на розвиток загальної витривалості, а саме: піші прогулянки, велопогулянки, орієнтування на місцевості);
- друга зона навантаження передбачала використання вправ переважно аеробної спрямованості, які розвивають загальну витривалість. Дані навантаження забезпечувалися у таких видах вправ, як швидка (тренуюча) ходьба, оздоровчий біг, їзда на велосипеді, ходьба на лижах;
- третя зона – використовувалися навантаження змішаного аеробно-анаеробного характеру, які спрямовані на розвиток силової та швидкісної витривалості. Це заняття спортивними іграми (волейбол, настільний теніс, бадмінтон, футбол), заняття на “стежках здоров'я” (поєднання ходьби та бігу із гімнастичними вправами на нестандартних спортивних знаряддях), заняття атлетичною гімнастикою.

У ході педагогічного експерименту перевірявся вплив вказаної програми і на фізичної підготовленості. Так, до педагогічного експерименту у більшості досліджуваних експериментальної та контрольної груп було встановлено середній рівень фізичної підготовленості (73,3% і 66,6% відповідно). Низького та нижче середнього рівнів фізичної підготовленості у досліджуваних обох груп до експерименту не було встановлено (рис. 1).

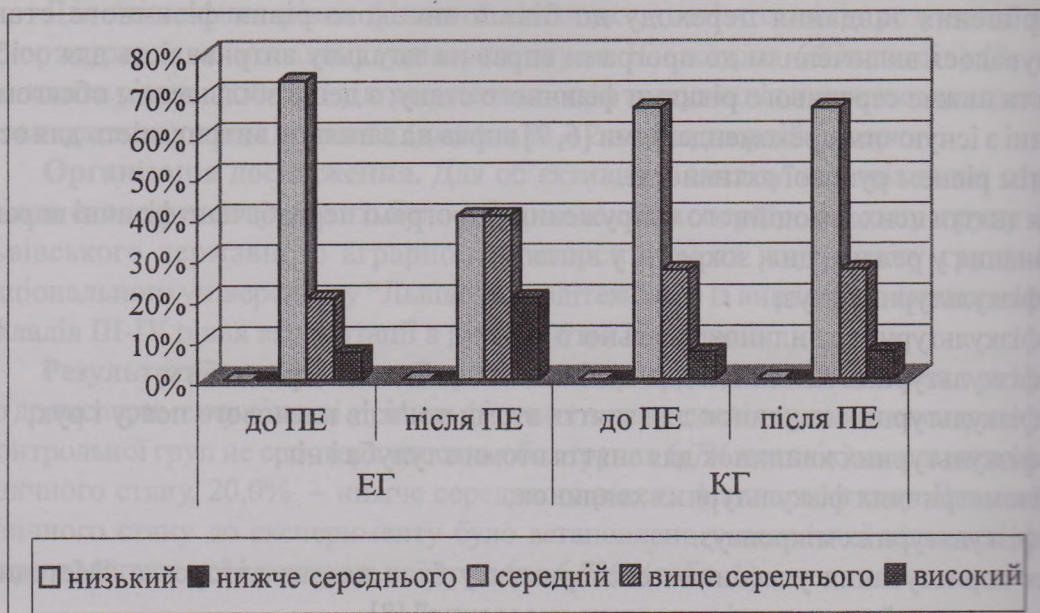


Рис. 1. Рівень фізичної підготовленості чоловіків до і після експерименту

Після педагогічного експерименту в контрольній групі змін практично не відбулося. В експериментальній групі збільшилася кількість чоловіків із вище середнім (до експерименту 20,0%, після – 40,0%) та високим (до експерименту 6,7%, після – 20,0% чоловіків) рівнями фізичної підготовленості, що стало можливим завдяки впровадженню програми оптимізації рухової активності “Рухова активність – здоров’я”.

Висновок

Проведений експеримент підтвердив позитивний вплив рекомендацій з оптимізації рухової активності чоловіків, що відобразилося у підвищенні рівня фізичного стану та фізичної підготовленості чоловіків експериментальної групи. Це дозволяє рекомендувати програму оптимізації рухової активності “Рухова активність – здоров’я” для широкого впровадження у режим дня чоловіків розумової праці першого зрілого віку.

Література

1. Булич Е.Г., Мурахов І.В. Валеологія: Теоретичні основи валеології: Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
2. Иващенко Л.Я., Страпко Н.Н. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоров’я, 1988. – 160 с.
3. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров’я, працездатність. – Львів, 1993. – 130 с.
4. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник / О.М.Жданова, А.М.Тучак, В.І.Поляковський, І.В.Котова. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248 с.
5. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
6. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. – К.: Здоров’я, 1989. – 164 с.

7. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоров'я, 1986. – 152 с.
8. Ріпак І.М. *Методика визначення рухової активності дорослого населення: Методичні рекомендації.* – Львів: ЛНУ ім. І.Франка, 2002. – 42 с.
9. Ріпак І.М. *Рухова активність – здоров'я: Програма оптимізації рухової активності чоловіків розумової праці першого зрілого віку.* – Львів: ЛНУ ім. І.Франка, 2001. – 22 с.
10. Рябуха О.І. *Вчення про здоров'я.* – Львів: Ліга-Прес, 2001. – 112 с.
11. Филатов А.Т. *Аутогенная тренировка.* – 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоров'я, 1987. – 128 с.
12. Царик А.В. *Физическая культура как основа здорового образа жизни сегодня и ... в XXI веке // Теория и практика физической культуры.* – 1991. – №1. – С. 2-4.

ВПЛИВ ПРОГРАМИ “РУХОВА АКТИВНІСТЬ – ЗДОРОВ’Я” НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ТА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЧОЛОВІКІВ РОЗУМОВОЇ ПРАЦІ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Ігор РІПАК

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. У статті висвітлюються результати визначення рівня фізичного стану та фізичної підготовленості чоловіків розумової праці першого зрілого віку. Наводиться короткий аналіз програми оптимізації рухової активності “Рухова активність – здоров’я” та перевірка ефективності у ході педагогічного експерименту.

Ключові слова: рухова активність, чоловіки розумової праці, перший зрілий вік, фізичний стан, фізична підготовленість.

ВЛИЯНИЕ ПРОГРАММЫ “ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – ЗДОРОВЬЕ” НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ МУЖЧИН УМСТВЕННОГО ТРУДА ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Игорь РИПАК

Львовский государственный институт физической культуры

Аннотация. В статье освещаются результаты определения уровня физического состояния и физической подготовленности мужчин умственного труда первого зрелого возраста. Приводится короткий анализ программы оптимизации двигательной активности “Двигательная активность – здоровье” и проверка ее эффективности в процессе педагогического эксперимента.

Ключевые слова: двигательная активность, мужчины умственного труда, первый зрелый возраст, физическое состояние, физическая подготовленность.

THE INFLUENCE OF THE PROGRAM "MOVEMENT ACTIVITY – HEALTH" ON PHYSICAL CONDITION AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF MEN OF THE FIRST ADULT AGE

Igor RИPAK

Lviv State Institute of Physical Culture

Abstract. The results of physical condition and physical preparedness of men of the first adult age involved in mental activity is described in this articles. The program of optimization of movement activity involved into mental activity "Movement activity – health" is being analyzed and its efficiency is being experimentally proved.

Key words: movement activity, men of mental activity, the first adult age, physical condition, physical preparedness.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК-УЧИТЕЛІВ 36-55 РОКІВ

Мар'яна РИПАК

Львівський державний інститут фізичної культури

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Педагогіка є прикладом для своїх вихованців практично у всьому, у тому числі і за рівнем фізичної культури [4, 6]. Проте у сучасних наукових дослідженнях не розглядається питання готовності вчителів-предметників власним прикладом пропагувати здоровий спосіб життя та цінності фізичної культури. Дослідження переважно стосуються проблеми готовності до педагогічної діяльності у сфері фізичної культури майбутніх учителів молодших класів або вчителів фізичної культури (О.П. Федик, 1999; М.Т. Данилко, 2000; Я.М. Ніфака, 2000; Н.М. Мацкевич, 2001) або здатності педагогів до реалізації міжпредметних зв'язків у фізичному вихованні (Г. Гоциридзе, 1998; И. Овчинникова, 1998; О. Кругляк, 2005).

Як вказано у Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, затвердженій Указом Президента України від 28 вересня 2004 року № 1148/2004 [3], одним із завдань державної політики у сфері фізичної культури і спорту є удосконалення форм залучення різних груп населення до регулярних занять фізичною культурою і спортом.

Як зазначають науковці (О.М. Вацеба, 2002; Т. Гнітецька, Т. Овчаренко, Н. Ковальчук, 2004), лише незначна кількість наукових досліджень, які здійснюються на сучасному етапі, висвітлюють питання методики фізкультурно-спортивних занять людей зрілого і старшого віку.

Проведене дослідження [1] свідчить, що серед загальнокультурних інтересів жінок-учителів заняття фізичною культурою посідають одне з останніх місць. При цьому спостерігається тенденція до зменшення з віком кількості осіб, які хотіли б