

інструктора в перших моментах контакту учня з устаткуванням польотів і повітрям теж вимагають значного покращення. Зміна втеча від польотів на планерах до прямих форм „власних” польотів (на дельтапланах, мотодельтапланах, парадельтапланах).

Література

1. Meissner J. Pilot gwiazdzistego znaku / J. Meissner. – Warszawa, 1991.
2. Merski J. Turystyka kwalifikowana / J. Merski. – Wydawnictwo Druk i Warszawa, 2002.
3. Tajchman A. Diamentowy Jubileusz Aeroklubu Częstochowskiego / A. Tajchman Częstochowa, 2005.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПЕНСІОНЕРІВ ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ В УНІВЕРСИТЕТІ ДЛЯ ОСІБ ТРЕТЬОГО ВІКУ

Назарій Куриш

Львівський державний університет фізичної культури

Вступ. В цілому світі спостерігається щораз інтенсивніший розвиток геронтології. Її тематика поширюється на медичні, психологічні, соціологічні, економічні, юридичні науки, тощо. Значне місце в геронтології посідає фізична культура як один з елементів геронтологічної профілактики.

У світі пропагується велика кількість різноманітних програм, що пропагують здоровий спосіб життя осіб похилого віку, різноманітні рухові програми – в залежності від уподобань і можливостей учасників. Проте не можна готувати шаблони прикладати на реалії українського суспільства, оскільки існують умови, можливості, потреби і очікування людей похилого віку в нашій країні.

Мета дослідження: обґрунтувати програму фізичного виховання осіб похилого віку в Університеті третього віку.

Обговорення результатів. Програму фізичного виховання осіб похилого віку розроблено на основі аналізу і оцінки отриманих для цього вихідних даних. Такими даними в педагогічному плануванні процесу фізичного виховання є: загальні програмово-нормативні установки, що визначають цільові орієнтири і головні напрями розгортання педагогічного процесу; науково-практичні дані, що характеризують контингент; умови реалізації плану.

Утверджені в системі освіти і фізичного виховання України загальні програмово-нормативні положення, а також науково-практичні дані щодо психофізичного стану осіб похилого віку дозволили нам ще на першому етапі планування, до певної міри, чітко визначити цільові орієнтири і основні напрями процесу фізичного виховання осіб третього віку [2, 3].

Аналіз цих даних став основою для попереднього визначення засобів, а також орієнтовних вимог до обсягу і режиму фізичної активності осіб зазначеної вікової категорії.

Вихідні дані щодо конкретного вихідного стану контингенту ми зержали за опитуванням, що допомогло нам скласти уявлення про стан і характер попередніх етапів фізичного виховання респондентів (засоби, що використовувались, параметри фізичних навантажень тощо), а також про особливості мотивації до освітньо-оздоровчої діяльності і особистісні установки осіб пенсійного віку [1].

Як передумова якісного конкретного планування фізичного виховання, нами були враховані дані про бюджет часу, що реально може бути витраченим на обов'язкові і додаткові форми фізкультурних занять, а також дані про зовнішні чинники і умови, що можуть суттєво впливати на реалізацію плану.

Під час визначення спрямованості процесу фізичного виховання, конкретизації завдань, вибору засобів та їх дозування для осіб третього віку нами враховувались характер вікових змін, стан і рівень здоров'я, наявність і вираженість ризику розвитку окремих захворювань, рівень фізичного стану.

Таким чином, програмою передбачено, що завдання фізичного виховання людей після 55-60 років полягають у: збереженні

і відновленні здоров'я; затриманні або зменшенні інволюційних процесів; збереженні працездатності; попередженні регресу життєво важливих умінь і навичок, відновленні їх (якщо втрачені) формуванні необхідних умінь і навичок; реінтеграція населення похилого віку в суспільство та процеси розвитку.

В цілому зміст програмового матеріалу для осіб третього віку можна представити графічно (табл. 1).

Таблиця 1

Умовна сітка годин проходження навчального матеріалу з фізичного виховання на академічний рік Університету третього віку (1 рік навчання)

Розділ програми	Кількість годин	Кількість годин, що відведені на розділі програми за триместрами		
		I	II	III
Теоретичні відомості	34	12	11	11
Дихальні вправи:	12	4	4	4
традиційні	6	2	2	2
нетрадиційні	6	2	2	2
Силові вправи:	46	19	9	18
коригуюча гімнастика	29	12	6	11
силова витривалість	17	7	3	7
циклічні вправи:	82	21	40	21
ходьба	10	5		5
біг	8	4		4
nordik walking	24	12		12
ходьба на лижах	12		12	
плавання	30		28	
вправи на розвиток спритності і гнучкості (коригуюча та суглобова гімнастика)	24	8	8	8
гартування	24	8	8	8
педагогічний онтроль	6	2	2	2
Разом	228	74	82	72

Діяльність УТВ визначається неформальністю даної форми заняття, а отже меншої детермінованістю навчальної програми у порівнянні з вимогами формальної освіти. Водночас статус неформальної освіти вимагає організації навчального процесу відповідності до вимог принципів освіти і фізичного виховання: індивідуалізації, систематичності, поступовості, доступності, регулярності, орієнтації на належні норми.

Принцип доступності реалізується використанням у роботі зі слухачами УТВ не лише групових занять, а й різноманітних видів фізичних вправ у вигляді оптимально спланованих міні-програм.

Принцип індивідуалізації передбачає підбір вправ відповідно до функціональних і фізичних можливостей організму. У нашій програмі ми керувались науковими підходами [3] для встановлення параметрів максимально допустимої ЧСС при навантаженнях у тренуваних людей різного віку: 50-59 років – ЧСС 140 уд, хв⁻¹; 60 і старше 60 років – 130 уд, хв⁻¹. Як правило, такі навантаження використовуються в заняттях оздоровчої спрямованості внаслідок того, що вони при мінімальній кількості занять 3 рази на тиждень і великому об'ємі (тривалість 30-40 хв) забезпечують високий оздоровчий і тренувальний ефект.

Реалізація принципу індивідуалізації здійснюється в нашій програмі шляхом обліку провідних чинників фізичного стану, зокрема: стану здоров'я; функціональних можливостей; морфологічного статусу; фізичної працездатності; особливостей адаптації до фізичних навантажень; фізичній підготовленості.

Дотримання принципу систематичності передбачало такий підбір і постановку вправ, їх дозування, послідовність, які обумовлюються вирішенням завдань: підвищення функціональних резервів і фізичної працездатності; поліпшення адаптації до фізичних навантажень; зниження чинників ризику розвитку серцево-судинних хвороб. Залежно від того, які вирішуються завдання, вибирається оптимальна система занять.

Принцип поступового підвищення навантажень припускає збільшення об'єму та інтенсивності навантажень відповідно до зростаючих функціональних і фізичних можливостей пенсіонерів.

Принцип систематичності передбачає регулярні, без тривалих перерв, заняття. Саме в цьому полягають переваги університетського навчання, оскільки створюються умови відповідальності і квазі-обов'язковості занять.

Принцип орієнтації на належні норми припускає під час програмування занять фізичними вправами орієнтацію на належну фізичну працездатність осіб конкретної вікової категорії з урахуванням вікових можливостей. Такий підхід забезпечує сувору індивідуалізацію навантажень.

У осіб літнього віку перевага повинна віддаватися дихальним вправам, циклічним вправам аеробної спрямованості, гімнастичним вправам (зокрема коригуючій і суглобовій гімнастиці). Механізм оздоровчого впливу занять фізичними вправами у літніх людей досить складний, проте найбільш істотна сторона цього впливу – розвиток і вдосконалення нових компенсаторно-приспосувальних реакцій, які сприяють уповільненню вікових змін.

Висновки.

Переваги фізичного виховання осіб пенсійного віку в умовах університетського навчання полягають, насамперед, в тому, що створюються сприятливі умови для реалізації принципів фізичного виховання.

Програму фізичного виховання для осіб третього віку розробляють на основі аналізу і оцінки отриманих для цього вихідних даних загальних програмово-нормативних установок, науково-практичних даних, конкретних даних, що характеризують контингент та умови реалізації плану.

В цілому зміст програмового матеріалу фізичного виховання осіб пенсійного віку в університеті третього віку передбачає проведення теоретичних занять, дихальних вправ, силових вправ, циклічних вправ, вправи на розвиток спритності і гнучкості, контролювання, педагогічний контроль.

Література

1. Куриш В. І. Освіта осіб третього віку: актуалізація проблеми / В. І. Куриш, Н. О. Куриш // Молодь і ринок. – 2009. – № 1 (48). – С. 68–72.

Прокопова Л. І. Шляхи формування мотивації і фізкультурно-оздоровчої діяльності населення / Л. І. Прокопова // Педагогічні, психологічні і медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. – Харків, 2000. – № 21. – С. 3–8.

Kozdroń E. Program rekreacji ruchowej osuób starszych / E. Kozdroń. – Warszawa: Wydawnictwa Akademii wychowania fizycznego, 2008. – 76 s.

ПРИЧИНИ ТА АСПЕКТИ ІГНОРУВАННЯ В УКРАЇНІ МАСОВОГО НАВЧАННЯ ВМІННЮ ПЛАВАТИ

Віктор Пижов

Українська академія друкарства (м. Львів)

В теорії фізичного виховання тільки один навик визначено як найважливіший і необхідний – вміння плавати. Як відомо, стародавні греки, характеризуючи невігласа, говорили: «не вміє ні читати, ні плавати».

За даними федерації плавання України, в даний час панує проблема плавальна безграмотність: лише 7-10% населення вміють плавати [1].

Проведені нами у попередні роки дослідження [6-10] свідчать, що більшість тих, які вміють плавати опанували цей навик самостійно і 90-95% із них плавають використовуючи техніку, яка справляє суттєву загрозу для життя.

Таким чином можна констатувати відсутність в країні дієвої системи навчання плаванню різних верств населення, в першу чергу – дітей.

Метою статті є викладення та аналіз окремих причин і наслідків ситуації, яка склалася із навчанням плаванню.

Однією із таких причин слід назвати стан навчання плаванню вчителів. І тут слід звернути увагу на кілька аспектів причини. Один з них – ставлення до проблеми шкільних вчителів фізичної культури, які мають у своєму розпорядженні басейни. Окремі з них навчають дітей техніці плавання, а запускають у басейн «плескати». Так, кілька років тому до автора звернулися батьки учнів Ш № 45 Львова (у якій функціонує басейн) із проханням навчити