

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
Кафедра теорії і методики фізичної культури

ЛЕКЦІЯ № 13

Тема: ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ.

Виконавець:
доцент Ріпак М.О.

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

Зав. кафедри,
д.фіз.вих., професор

І. Р. Боднар

ПЛАН

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

Література

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

1. Мета та завдання ФВ дорослого населення.

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

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

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

Круцевич подає дещо іншу вікову періодизацію:

- 22-35 років (чоловіки) і 21-35 роки (жінки) - зрілий вік (І період);

©Ріпак М.О.

©Кафедра ТiМФК

36-60 років (чоловіки) і 36-55 років (жінки) - зрілий вік (II період);

61-74 років (чоловіки) і 56-74 років (жінки) - похилий вік;

75-90 років (чоловіки і жінки) - старший вік;

91 рік і більше (чоловіки і жінки) - довгожителі.

Завдання ФВ:

Молодіжний вік.

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

Зрілий вік (перший період).

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

Зрілий вік (другий період).

1. Забезпечення оптимального рівня рухової активності з метою збереження, зміцнення або відновлення здоров'я, протидії віковим змінам, підтримання необхідного рівня дієздатності організму, сприяння творчому довголіттю.
2. Забезпечення належного рівня важливих рухових вмінь і навичок, необхідних в щоденному побуті.

3. Поглиблення знань про значення фізичних вправ, їх оздоровчої спрямованості і на цій основі стимулювання інтересу до самостійних або організованих занять в режимі дня.

Пенсійний вік (об'єднує 3 вікові групи).

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

2. Основні напрямки ФВ дорослого населення.

1. **Побутовий фізкультурно-гігієнічний** напрям - використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я в умовах домашнього побуту, дотримання гігієнічно виправданого режиму життя і т.і.

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

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

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

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

6. **Лікувальний фізкультурно-реабілітаційний** напрям - використання засобів фізичної культури в системі лікувальних заходів для відновлення здоров'я або окремих функцій, втрачених або знижених внаслідок захворювань або травм.

7. **Військово-прикладна** фізична підготовка, розрахована на військовослужбовців. Специфічна проблематика її розглядатиметься нами в спеціальному курсі.

Фізкультурно-гігієнічний напрям

Цілеспрямоване використання засобів фізичної культури в умовах повсякденного побуту трудящих і при організації здорового відпочинку у вихідні дні і у відпускний час, має велике соціальне значення, є невід'ємним чинником забезпечення здорового способу життя. За допомогою засобів фізичної культури у позаробочий час створюються оптимальні умови для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я, забезпечується гігієнічно виправданий руховий і загальний режим життя, необхідний для нормального функціонування організму, сприяє профілактиці захворювань і віддаляє вікове зниження працездатності.

Використання фізичної культури в побуті частіше за все виражається в регулярному виконанні вправ ранкової гігієнічної гімнастики, загартовуючих заходів, оптимізації режиму домашніх занять та відпочинку відповідно до вимог гігієни. Нарівні з цим в побут працівників впроваджуються оздоровчі прогулянки, біг, ходьба на лижах, плавання і інші фізичні вправи. Заняття ними проводяться у відносно невеликих паузах в розпорядку дня або в спеціально виділений час (з виходом в парк, басейн, на стадіон самостійно або під керівництвом інструктора).

Масовий оздоровчо-рекреативний напрям. Використання засобів фізичної культури при організації культурного дозвілля і повноцінного відпочинку.

У вихідні дні і відпускний час все ширше використовуються засоби фізичної культури як чинник післяробочого відновлення, зміцнення здоров'я і організації культурного дозвілля. Від того, яке місце в бюджеті вільного часу займає фізична культура, істотно залежить користь його витрат для нормалізації і поліпшення стану організму, для освоєння людиною загальнокультурних цінностей.

Загальна фізична підготовка

В період трудової діяльності продовжується загальна фізична підготовка. Задачі її полягають в забезпеченні високого рівня всебічної

фізичної підготовленості, підтриманні його протягом багатьох років, і тим самим - сприянні збереженню міцного здоров'я і творчого довголіття.

Спортивний напрям. Поглиблені заняття спортом.

Систематично займатися спортом можуть бажаючі, при наявності дозволу лікаря і достатньої попередньої підготовленості. Заняття, маючи безпосередню спрямованість на досягнення певних спортивних результатів, переслідують, по суті, мету досягнення високого рівня всебічної фізичної підготовленості, зміцнення і збереження здоров'я, сприяння гармонічному вдосконаленню особистості.

Професійно-прикладний напрям.

У основний період трудової діяльності людини, зростає роль прикладного використання засобів фізичної культури в сфері праці, а також для оптимізації працездатності у позаробочий час. Вже зазначалося, що впровадження фізичної культури в наукову організацію праці і в побут трудящих має серйозне соціально-економічне значення, оскільки в результаті істотно зменшуються втрати робочого часу по хворобі, зростає продуктивність праці, забезпечується творче довголіття працівників. У процесі професійно-прикладного використання фізичної культури вирішуються як задачі підвищення працездатності, так і задачі зміцнення здоров'я, профілактики професійних захворювань, попередження травматизму, поліпшення загального фізичного і емоційного стану людини.

3. Розподіл дорослих на групи для занять фізичними вправами.

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

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

Цій групі рекомендується:

- *ранкова гігієнічна гімнастика;*

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

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

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

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

Цим підгрупам рекомендуються:

- *індивідуально підібрані комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, рекомендовані лікарем-спеціалістом з фізичної культури (з ним узгоджується підбір вправ, вихідні положення, кількість виконання вправ, ритм і темп виконання);*

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

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

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

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

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

- *ранкова гігієнічна гімнастика за спеціальним комплексом: вправи (8-12 вправ) у вихідному положенні лежачи на спині;*
- *у дні, коли немає групових занять у залі, самостійні заняття у передобідній час за скороченим комплексом з уже знайомих і вивчених вправ протягом 10-15 хвилин;*

- *прогулянки у парках, особливо перед сном, з такими темпом і тривалістю, які визначили лікар або методист.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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