

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЛЕКЦІЯ № 10

ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ.

з дисципліни “ТіМФВ”
для магістрантів 5 курсу ФФВ

Виконавець:
доцент Ріпак М.О.

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання (протокол № __ від “__” _____ 2011 року).

Зав. кафедрою,
к.пед.н., доцент

Ю.В. Петришин

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);

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.

Таке групування дещо схематичне, оскільки процес вікових змін в значній мірі залежить від індивідуальних особливостей організму і умов життя. Встановити у дорослих межі вікових змін з такою ж точністю (визначеністю) як у дітей неможливо. І все ж такий поділ на вікові групи має певне позитивне значення.

Оскільки поняття "доросле населення" охоплює надзвичайно широкий віковий діапазон людей з різними можливостями, рівнем фізичного розвитку, фізичної підготовленості, соціальним статусом і т.п., говорити про єдині для всіх завдання фізичного виховання напевно було б помилково. Ці завдання можуть конкретизуватися для різних контингентів дорослих (хоча б навіть за віковими особливостями).

Звичайно можна конкретизувати завдання фізичного виховання для кожної з вікових груп періодизації дорослих, що приведена вище.

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.

Завдання. В осіб дорослого населення чільне місце посідають виховні завдання:

* зміцнити особистісну установку на здоровий спосіб життя і подальше засвоєння цінностей фізичної культури, зокрема шляхом налагодження сімейного фізичного виховання.

З віком не зменшується значення оздоровчих задач фізичного виховання:

* забезпечити відповідну до вікових особливостей динаміку загальної фізичної підготовки, необхідну для тривалого збереження здоров'я, профілактики захворювань і повноцінної трудової діяльності;

* гарантувати необхідне підвищення і збереження рівня професійно-прикладної фізичної підготовки, стійкості до негативних

чинників;

- * сприяти оптимізації динаміки працездатності.

В осіб дорослого населення набувають певної специфіки освітні задачі фізичного виховання. Чим більший вік осіб, що займаються фізичними вправами, тим більше зростає значення контролю і самоконтролю в їх життєдіяльності. Тому освітні задачі можна сформулювати так:

- * ефективно використовувати знання засобів фізичного виховання і систему фізкультурного контролю в заняттях;

- * поглиблювати і поширювати знання, вміння і навички необхідні для дотримання здорового способу життя, раціональної побудови самостійних занять, загартування.

З закінченням загальної і професійної освіти, в подальший основний період багаторічної трудової діяльності, фізичне виховання набуває характеру головним чином самодіяльного використання засобів фізичної культури. Це не означає, однак, що фізкультурна діяльність стає суто особистою справою і втрачає соціально впорядковані форми. Вона організовується в рамках добровільних спортивних товариств і в інших формах, в тому числі і державних (фізична культура в системі наукової організації праці, військово-прикладна фізична підготовка і т.д.). На сучасному етапі особливе значення надається всілякому впровадженню фізичної культури в наукову організацію праці і в побут трудящих, більш ефективному використанню її засобів для підвищення продуктивності праці, зміцнення здоров'я, профілактики професійних захворювань, а також з метою боротьби з поганими побутовими звичками, зміцнення трудової дисципліни.

Конкретна спрямованість і форми використання трудящими фізичної культури залежать в значній мірі від характеру їх трудової діяльності, індивідуальних схильностей, вікових і статевих особливостей, рівня попередньої підготовленості і стану здоров'я, а також певною мірою і від матеріально-технічної бази та інших умов, необхідних для організації занять.

2. Основні напрямки ФВ дорослого населення.

З деякою умовністю можна виділити наступні напрями використання засобів фізичної культури в житті дорослого населення (включаючи режим позаробочого і робочого часу).

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.

Перший і особливо другий напрям істотно відрізняються від типових видів фізичного виховання (в повному розумінні цього поняття), оскільки ряд методичних закономірностей фізичного виховання дотримується частково, неповно, з тими або іншими обмеженнями (наприклад, не забезпечується регулярне навчання або вдосконалення нових форм рухової діяльності, періодично застосовуються лише раніше засвоєні навички, не відбувається наростання функціональних навантажень або вони збільшуються лише епізодично).

Система занять в третьому і четвертому напрямках будується відповідно до загальних закономірностей фізичного виховання або закономірностей спортивного тренування.

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.

П'ятий напрям реалізується в своїх найбільш поширених формах: виробнича фізична культура (або виробнича гімнастика); воно може включати також при необхідності 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. Шостий напрям (лікувальна фізична культура) охоплює порівняно вузьке коло людей, що формується за результатами медичного обстеження.

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

Кожен з цих напрямів характеризується своїми власними задачами, особливостями засобів, методів і форм організації занять, хоча можливий частковий збіг. Сукупність цих напрямів дозволяє забезпечувати достовірно масовий характер фізкультурного руху, ефективно вирішувати його загальні соціальні задачі і гнучко задовольняти різноманітні індивідуальні запити трудящих в області фізичної культури.

Ми детальніше розглянемо перших 5 напрямків.

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. Фізична культура органічно зливається з соціальною гігієною.

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).

Гігієнічна гімнастика, незважаючи на її коротку тривалість, надзвичайно важливий елемент фізичної культури в побуті. У режимі для дорослої людини потрібно виділяти час для неодноразового застосування гігієнічної гімнастики. При цьому вона виконує різні функції: вранці (безпосередньо після сну сприяє швидкому переходу організму від сну до активно-діяльного стану, в денний час попереджає або відсуває стомлення, забезпечуючи активний відпочинок, перед сном сприяє нормальному сну).

Оздоровчі прогулянки бажано включати в обов'язкову частину щоденного рухового режиму. Прогулянки можна здійснювати по шляху на роботу і з роботи, вдень або увечері перед сном, пішки, на лижах, велосипеді. Навантаження при цьому регулюється довжиною маршруту і швидкістю пересування.

Широку популярність отримав оздоровчий біг, або як його ще називають, біг підтюпцем. Він є чудовим засобом спрямованого поліпшення життєдіяльності серцево-судинної і дихальної систем, важливим чинником протидії побутовій і виробничій гіподинамії. Оздоровчий біг доступний практично всім людям, що не мають серйозних захворювань.

Прогулянки і оздоровчий біг рекомендується здійснювати в будь-яку погоду з метою загартування організму (взимку при температурі не нижче за 12-15 градусів). Тим, хто страждає безсонням, доцільно здійснювати прогулянки увечері, а схильним до повноти - і після обіду.

Все більше людей зрілого віку хочуть займатися під керівництвом досвідчених методистів в "групах здоров'я". Такі групи створюються в колективах фізичної культури, на спортивних базах і в центрах відпочинку. Групи комплектуються з урахуванням стану здоров'я (виходячи з висновку лікаря), віку, статі і рівня фізичної підготовленості тих хто бажає займатися. У зміст занять окрім практичних занять входять і теоретичні. Особлива увага приділяється правилам раціонального застосування засобів фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю. Фізичні вправи підбираються насамперед по ознаці їх загального оздоровчого ефекту.

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 трудящих. 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. Саме в цьому значенні говориться про повноцінний чи неповноцінний відпочинок.

Оздоровчо-рекреативні форми організації дозвілля, засновані на застосуванні засобів фізичної культури, вельми різноманітні. Це туристичні походи у вихідні дні і у відпускний час, екскурсії, пов'язані з руховою діяльністю, фізкультурно-масові заходи, що включають рухливу гру, спортивні розваги, змагання і т. п. в місцях масового відпочинку і при виїздах за місто, “на природу”, форми, типові для розпорядку життя в оздоровчих таборах, а також ряд форм занять фізичними вправами, що розглядалися вище. Зрозуміло, що всі вони набувають достатнього оздоровчого значення лише при умові розумного вибору предмета занять, правильного, (такого що не перечить елементарним методичним і гігієнічним вимогам) нормування навантажень і продуманої підготовки (розробка плану проведення, інструктування активу, обладнання місць занять, своєчасне оповіщення учасників і т.і.).

Найбільш сприятливі можливості для раціонального використання засобів і методів фізичного виховання у вихідні дні і у відпускний час створюються в оздоровчих таборах, профілакторіях і будинках відпочинку. Оздоровчі табори (фізкультурно-оздоровчого і спортивно-оздоровчого типу) набувають все більшої популярності. Вони створюються підприємствами, місцевими державними установами. Існують одно-дводенні (розраховані на вихідні дні) і багатоденні (на час трудової відпустки) табори. При цьому ті та інші можуть бути літніми і зимовими, стаціонарними і пересувними (туристськими). Побут в оздоровчих таборах організується в значній мірі на початках самообслуговування і підпорядковується загальному раціональному режиму. У розпорядку дня широко представлені організовані заняття фізичними вправами, форми активного відпочинку, загартовуючі процедури і інші фізкультурно-гігієнічні заходи.

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. Для організації планомірної роботи з загальної фізичної підготовки дорослого населення створюються спеціальні секції і групи в колективах фізичної культури, на спортивних базах, в центрах масового відпочинку і при установах, проводяться змагання.

Зараховують в секції всіх бажаних (з дозволу лікаря). Заняття проводяться звичайно два-три рази в тиждень тривалістю до двох годин. У заняття можуть включатися різноманітні фізичні вправи, підібрані відповідно до задач, інтересів і особливостей осіб, що займаються. Найбільш широко використовуються вправи, що легко піддаються дозуванню і дозволяють ефективно впливати на життєво важливі функції організму (основна гімнастика, біг, пересування на лижах, ковзанах, велосипеді, веслування, плавання і т.і. Крім загального розділу програма занять може мати спеціалізований розділ, зміст якого орієнтований на якісь вибрані види вправ. Наприклад, в секціях атлетичної гімнастики збільшену питому вагу мають вправи з обтяженнями; в секціях і групах, що об'єднують жінок різного віку, переважний зміст занять нерідко складає гімнастика. Така орієнтація програми секції виправдана, оскільки дозволяє гнучко враховувати інтереси осіб, що займаються.

Істотну роль в організації роботи по загальній фізичній підготовці з дорослим населенням грає система масових змагань. Центральне місце в ній займають змагання. У програму їх можуть входити окремі тестові вправи і багатоборства. Масові старты присвячуються до відкриття і закриття сезону, до пам'ятних дат, що мають загальнонародне значення.

Спортивний напрям. Поглиблені заняття спортом.

Спорт, як засіб і метод фізичного виховання, дозволяє забезпечити значний розвиток певних здібностей, навичок і умінь. У той же час, закономірності досягнення високих спортивних результатів вимагають органічного поєднання спеціальної і загальної підготовки особи, завдяки чому спорт стає одним з дійових чинників різностороннього розвитку, зміцнення здоров'я і вдосконалення особистості загалом.

Систематично займатися спортом можуть всі 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.

З віком спортсмена тренувальний процес втрачає установку на підвищення спортивних результатів. Заняття спортом набувають характеру загальної фізичної підготовки, а потім все більш виражену фізкультурно-гігієнічну і оздоровчо-рекреативну спрямованість.

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. Створюючи умови для розвитку професійно-прикладних форм фізичної культури, суспільство переслідує, зрозуміло, не тільки економічні, але і оздоровчі цілі. 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.

Значення направленою використання засобів фізичної культури безпосередньо у сфері праці і в зв'язку з трудовою діяльністю зумовлено головним чином наступним:

1. Багато сучасних видів праці характеризуються гіподинамією (обмеженою руховою активністю) або відносно односторонніми вимогами до функціональних можливостей організму. Засоби фізичної культури дозволяють попередити небажані відхилення в фізичному розвитку, які можуть виникнути внаслідок даних особливостей праці.

2. У сучасному виробництві поки ще не виключені умови, що створюють можливість професійних захворювань і травм. Засоби фізичної культури дозволяють істотно зменшити їх імовірність.

3. Будь-який трудовий процес має фазу впрацювання, а при досить великій тривалості і напруженості фазу зниження працездатності. Виробнича гімнастика та інші засоби фізичної культури прискорюють впрацювання, зменшують або виключають падіння робочої продуктивності.

4. Ряд видів праці вимагає спеціальної фізичної підготовленості, яка може бути забезпечена лише специфічними засобами і методами фізичного виховання.

5. Очевидно, немає такого виду трудової діяльності, успішність якої (хоч би опосередковано) не залежала від загальної фізичної підготовленості і міцного здоров'я, що набувається внаслідок раціонального використання засобів фізичної культури.

Спираючись на дані професіограми, фахівці визначають задачі, засоби і методи професійно-прикладної фізичної підготовки (якщо вона необхідна), рекомендують доцільну корективу в загальній фізичній підготовці і форми направленої використання засобів фізичної культури безпосередньо в організації праці.

Загальна фізична підготовка створює передумови успішного виконання різноманітними трудовими функціями. Загальна фізична підготовка може мати в залежності від характеру професії ті або інші особливості (наприклад, включати спеціальні вправи для профілактики або виправлення професійної однобічності в розвитку рухового апарату, порушень постави тощо). Прикладно-трудова сторона може бути виражений і в заняттях спортом (так в ДСТ, що об'єднують працівників морського і річкового флоту, широко культивуються водні види спорту, серед працівників повітряного флоту особливо популярні планерний, парашутний, авіамоделльний спорт тощо). У тих випадках, коли вибрана професія висуває специфічні вимоги до фізичних і пов'язаних з ними здібностей, рухових умінь і навичок людини, організується професійно-прикладна фізична підготовка з усіма властивими їй особливостями.

Безпосередньо в сфері праці застосовується виробнича гімнастика. Комплекси її створені з урахуванням особливостей основних груп професій.

Найбільш поширеними формами виробничої гімнастики є ввідна гімнастика і фізкультурна пауза.

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 групі**, 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.);
- б) 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. Мурахов 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.