ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЛЕКЦІЯ № 1

ТЕМА: ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОРОСЛИХ.

з дисципліни “ТіМФВ”
для студентів 4 курсу факультету педагогічної освіти

Виконавець:
доцент Римар О.В.
доцент Маланчук Г.Г.

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури (протокол № _ _ від “_ _” ___ _____ 2018 року).

Зав. кафедрою,
д.фіз.,вих., професор Боднар І.Р.

Мета: Поглибити знання студентів з основ управління процесом фізичного виховання дорослого населення

Завдання: Вдосконалити знання студентів про етапи фізичного розвитку людини, фізичний потенціал та рухову активність людини.

Наочність: мультимедійне забезпечення.

ПЛАН

1. Етапи фізичного розвитку людини.
2. Психофізіологічна характеристика дорослих.
3. Цілі та стратегія управління процесом фізичного виховання дорослих.

ЛІТЕРАТУРА

1. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання - здоров’я нації” -К, 1998. - 48 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. -М: ФиС, 1989. - 208 с.
3. Грегор О. Не стареть - это искусство. Пер. с чешск.- М: ФиС, 1986. -128с.
4. Жданова О.М. та ін. Організація і методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Навч. посібник. -Луцьк: Ред. вид. відд. “Вежа” держ. ун-ту ім.Л.Українки, 200. - 248 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М: ФиС, 1991. - 543 с.
6. Теория и методика физического воспитания. Под общ. ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. Изд. 2-е испр. и доп. Т.II. - М: ФиС, 1976. - 256 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. − К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. − К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян.. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2002. – Ч. 2. – 247 с.

1. Етапи фізичного розвитку людини.

Виділяють три групи ознак, за якими побудована періодизація розвитку людини: біологічні, психологічні, соціальні.(4)

У науковій літературі використовуються такі поняття: календарний вік, пенсійний вік, демографічний вік, біологічний (або функціональний) вік. Календарний вік людини дорівнює кількості прожитих років. Пенсійний вік встановлює держава. Демографічний вік - це середній вік певної групи людей відносно всього населення, обумовлений впливом соціальних факторів.

Біологічний (функціональний) вік залежить від способу життя, перенесених захворювань, стресових ситуацій, кваліфікації й освіти, фізичної, психічної, інтелектуальної активності або бездіяльності. Останні наукові дослідження свідчать, що в людей старше 60 років більше індивідуальних рис, ніж загальних. Наведене твердження має особливе значення при організації занять фізичними вправами, оскільки вони проводяться з урахуванням функціональних можливостей людини. Визначити календарний, пенсійний та демографічний вік досить просто, а для визначення біологічного віку не існує однозначних критеріїв. Розроблено спеціальні методики, що включають медичні, психометричні тести і спеціальні психологічні анкети, але порівняти календарний і біологічний вік не вдалося. Вважається, що “істинний” біологічний (функціональний вік) визначають фізичне і психічне здоров’я людини, а також її соціальні контакти. (3)

У науково-методичній літературі з питань ФВ дотримуються наступної вікової періодизації дорослого населення.

19-28 (жінки і чоловіки)	*молодіжний вік*
29-39 (чоловіки) 29-34 (жінки)	*зрілий вік, І період*
40-60 (чоловіки) 35-55 (жінки)	*зрілий вік, ІІ період*
61-74 (чоловіки) 56-74 (жінки)	*похилий вік*
75-90 (чоловіки, жінки)	*старший вік*
91 рік і старші (чоловіки, жінки)	*довгожителі*

І. Специфіка завдань, засобів і методів ФВ, форм його організації, різних вікових контингентів населення обумовлена як соціальними, так і біологічними факторами.

Генеральна мета суспільства у сфері виховання, що висувається на багаторічну перспективу, залежить від соціальних потреб.

Мету, роль і місце ФВ в загальній системі виховання визначають загальнолюдські цінності. Сучасні погляди на ФВ в Україні базуються на принципах природо відповідності, гуманізму і демократизму цього процесу (Б.М.Шиян, 2001). В дійсно гуманному суспільстві створюються належні соціальні можливості для всебічного розвитку людини. ФВ повинно забезпечити оптимально фізичний розвиток людини, вдосконалення її рухових якостей, моторних здібностей у єдності із духовними і моральними якостями, властивими суспільно-активній особистості.

При цьому мета фізичного виховання обумовлена об'єктивними вимогами до фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини в основній сфері її життєдіяльності - у сфері праці.

Сучасний науково-технічний прогрес звільнює людину від виснажливої фізичної праці, але не звільнює від необхідності оптимальної фізичної підготовки до трудової діяльності. В умовах сучасного матеріального виробництва до фізичних здібностей людини пред'являються нові вимоги: замість грубих фізичних зусиль багато видів праці потребують координованих рухів, замість стереотипних навичок - здатність оволодівати новими вдосконаленнями формами рухів. У багатьох сучасних трудових процесах необхідні підвищені лабільність та стійкість функцій органів чуття (аналізаторів), загальна психофізична витривалість. Таким чином, технічний прогрес у сфері праці навіть посилює у певному аспекті необхідність фізичної підготовки до трудової діяльності.

Перед ФВ ставляться також завдання, які випливають з оборонних функцій суспільства і держави. Технічне переозброєння потребує воїнів, які здатні оволодіти складною військовою технікою у стислі терміни і можуть ефективно застосовувати її у бойовій обстановці, що вимагає граничної мобілізації духовних і фізичних сил (5).

Таким чином, спрямованість ФВ дорослої людини обумовлена певними суспільними потребами у сфері праці і поки що має відношення до військової справи. Закономірності суспільного прогресу вимагають також і всебічного розвитку особистості людини. Як вказує Б.М.Шиян сьогодення об'єктивно ставить низку вимог до особистих якостей людини, здатної успішно функціонувати в умовах ринку. Серед них: уміння творчо мислити і діяти, приймати рішення в нестандартних ситуаціях, здатність до професійного динамізму, комунікабельність, розвинуті навички роботи в групах і колективах. У процесі ФВ для набуття цих якостей створюються найкращі умови.

Слід вказати, що у демократичному суспільстві повинні бути враховані також інтереси різних соціально демографічних груп населення, а також й індивідуальні інтереси вільного розвитку особистості. На зміст, форми ФВ дорослих суттєво впливають особливості виконання ними соціальних функцій. Так, у віці 18-30 років набувається професія (навчання в ВНЗ 1-4 рівнів акредитації, в ПТУ, курсах), починається трудова діяльність, юнаки проходять військову службу. У цьому віці складається сім'я.

Особи зрілого віку - це основний контингент населення зайнятий у виробничій діяльності. Чоловіки до 50 років знаходяться в запасі у Збройних

силах України. Особи похилого віку та старшого віку - це люди, що знаходяться на пенсійному забезпеченні. В зв'язку з цим, кожна із вище вказаних соціально-демографічних груп населення потребує конкретизації задач, змісту і форм ФВ (6).

Необхідно також пам'ятати, що методика ФВ залежить від віку і статі тих, хто займається фізичними вправами, тобто зумовлена біологічними факторами.

2. Психофізіологічна характеристика дорослих.

Розгляд біологічних передумов ФВ дорослого населення доцільно розглядати із характеристики основних етапів онтогенезу (історія індивідуального розвитку) людини. Весь період життя людини відбувається в умовах взаємодії і взаємопроникнення двох процесів - розвитку та інволюції (старіння).

Подібно двигуну, який починає спрацьовування вже з моменту його запуску, людина починає старіти дуже рано. Зовні це старіння нічим не виявляється, тому його можна виявити тільки тонкими методами. При цьому зміни функціональних показників організму в період онтогенезу мають гетерохронний характер. Одні функції та показники можуть знижуватися в перші роки життя (наприклад, відносна маса крові на кг ваги), другі спочатку зростають, а після 30 років зменшуються (потужність серцевої діяльності,) деякі з віком майже не знижуються (морфологічний склад крові). При цьому в першу третину життя людини (до 25-30 років) переважають процеси розвитку. Вважається, що у момент закінчення росту організм людини досягає "стелі" - відносної стабільності, яка зберігається до 35-40 років. У продовж цієї фази життєвого циклу індивідууму його фізичні і психічні можливості проявляються у всій повноті. Потім починається інволюційний період розвитку людини, спочатку процеси інволюції дещо уповільнені, а після 60 років їх темп прискорюється. В зв'язку з цим, в онтогенезі людини умовно виділяють 3 етапи:

І етап - це етап інтенсивного розвитку органів і систем організму, морфологічних і функціональних показників людини;

ІІ етап - етап відносно стабільного стану фізіологічних функцій людини, або за думкою деяких авторів етап відносно-повільного зниження рівня функціональних можливостей організму людини;

ІІІ етап - поступового або швидкого зниження рівня функціональних можливостей організму людини, етап інволюції.

Адаптаційно-регуляторна теорія старіння В.В.Фролькіса свідчить, що на етапі інволюції поруч із згасанням, порушенням функцій органів і систем організму включаються механізми адаптації, які закріплені в еволюції. Весь комплекс механізмів, спрямованих на збереження життєдіяльності у цей період визначають як період вітауктуму (віта - життя, ауктум - збільшувати). Одним із стимуляторів вітауктуму вважають рухову активність - всебічне функціональне навантаження органів, систем старіючого організму шляхом занять фізичними вправами.

Відомо, що організм людини у відповідь на фізичне навантаження реагує не однією якою-небудь реакцією, а цілим рядом біохімічних, морфологічних та фізіологічних процесів. Під час фізичного навантаження за рахунок функціональних можливостей організму людини відбуваються термінові адаптаційні зміни (термінова адаптація). При багаторазовому повторенні термінових адаптаційних процесів структурні і функціональні можливості людини розвиваються (довготермінова адаптація). Тому систематичні оптимальні для кожного віку заняття фізичними вправами дозволяють покращити функціональний стан багатьох систем організму, віддалити інволюційні процеси, знижують ризик виникнення багатьох захворювань, зокрема серцево-судинних.

Таким чином, знання закономірностей процесів адаптації до фізичних навантажень стає однією із важливіших умов успішної організації рухової активності людини, особливо старіючої. Зовнішні (соціальні) і внутрішні (біологічні) стимули розвитку фізичного потенціалу людини ніби доповнюють одне одного і забезпечують найбільш раціональний шлях досягнення мети ФВ: накопичення фізичного потенціалу, необхідного для нормального функціонування людини в оточуючому середовищі.

3. Цілі та стратегія управління процесом фізичного виховання дорослих.

У підсумку розгляду 1 питання лекції, було вжито такий новий термін як фізичний потенціал людини.

Фізичний потенціал людини (ФП) являє сукупність фізичних якостей, моторних здібностей і адаптаційних можливостей людини, які реалізуються в рухах, діях і робочих операціях (В.К.Бальсевич, В.А.Запорожанов, 1987).

Розвиток фізичного потенціалу відбувається на протязі всього життя людини і також проходить через вказані три етапи онтогенезу людини (2). Критерієм ефективності управління процесом ФВ дорослих є забезпечення більшого ступеню відповідальності ФП людини зовнішнім середовищним і, перш за все, соціальним вимогам. В той же час показником неефективності такого управління може стати невідповідність стану ФП людини рівню вимог середовища і внутрішнім можливостям організму. Перевищення цих можливостей у ФВ настільки небажано, а часто і не допустимо, як і недостатнє їх використання. Ігнорування цих обставин може призвести до трагічних наслідків.

Закономірності вікової еволюції ФП людини (3-и вищезгадані етапи розвитку) обумовлюють наступні дві важливі вимоги до організації рухової діяльності у різні вікові періоди:

1. В перші два десятиріччя життя необхідно накопичити якомога більший ФП, досягти найбільш високого для кожної людини рівня розвитку рухових якостей: бистрості сили, витривалості, гнучкості, спритності.

2. У наступні роки життя слід підтримувати режим помірної рухової активності (РА), не допускати різкого зниження рівня ФП.

Вже з середини або кінця третього десятиріччя доцільно здійснювати різноманітну за змістом РА із поступовим зниження її інтенсивності і відносно стабільним об’ємом. Тобто, час, який відводиться на заняття фізичними вправами, не повинен суттєво змінюватись впродовж всього життя дорослої людини, а рівень фізичного навантаження повинен поступово зменшуватись.

Різноманітність РА може бути забезпечена сезонними змінами її змісту. Арсенал форм РА настільки широкий і різноманітний, що дозволяє кожного року забезпечувати людину новою руховою діяльністю. Але особливої необхідності у цьому не має. Можна спланувати двох-трьохрічний алгоритм зміни змісту РА і повторювати його на протязі багатьох років. Зміст РА залежить від інтересів людини і реальних можливостей, але головне правило - різноманітний характер РА - повинно виконуватись обов’язково.(2).

Загальна спрямованість зміни характеру фізичних навантажень у зв’язку із віком:

- поступове зниження об’єму занять силовими видами спорту і одноборствами (боротьба, бокс) через зростання небезпеки травматизму;
- поступове зниження частки вправ спочатку швидкісного, а потім силового спрямування;
- підвищення частки вправ, спрямованих на розвиток витривалості;
- збільшення часу, який відводиться для індивідуальних занять;
- застосування у ФВ більшої кількості неспецифічних засобів (городництво, садівництво, рибальство, полювання, туризм, загартовуючі процедури).

Таким чином, характерні ефективності управління процесом ФВ - це ступінь відповідності ФП людини соціальним і біологічним вимогам. Для досягнення необхідної відповідності ФП людини зовнішнім і внутрішнім вимогам на різних етапах онтогенезу міняються завдання ФВ, його зміни, форми, характер фізичних навантажень. Особливості методики ФК осіб молодого, зрілого, похилого та старшого віку розглядаються у наступній лекції.