

Міністерство освіти і науки України Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України Сумська обласна державна адміністрація Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації Національний університет фізичного виховання і спорту України Тартуський університет (Естонія)

Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ
КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
V МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 12–13 квітня 2018 року)

Суми
Сумський державний університет
2018

*Рекомендовано до видання
вченою радою Медичного інституту
Сумського державного університету
(протокол № 8 від 2 квітня 2018 року)*

I-66 Інноваційні технології в системі підвищення
кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту :
тези доповідей V Міжнародної науково-методичної
конференції, м. Суми, 12–13 квітня 2018 р. – Суми :
Сумський державний університет, 2018. – 298 с.

У збірнику розглядаються результати теоретичних досліджень і експериментальної роботи, які розкривають широке коло запровадження інноваційних технологій навчання та виховання для фахівців галузі фізичного виховання і спорту.

Для вчителів фізичної культури, викладачів фізичного виховання, тренерів і спортсменів, аспірантів, магістрантів, студентів закладів вищої освіти.

УДК 37.091.214.18:796:005.591.6(063)

© Сумський державний університет, 2018

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Братчук К., студ., Поліщук Т. В., ст. викл.
Харківський національний медичний університет
kirilloid22@gmail.com

Вступ. Сукупність вікових змін, які характеризуються погіршенням функціонування систем, органів, призводить до зниження працездатності та фізичних показників людини. Слід зазначити, що похилий вік не пов'язаний із стандартизованим, а є індивідуальним для кожного. Формування нових рухових прийомів у людей цієї вікової категорії проходить сповільнено, також руйнуються навички, які були здобуті раніше. Цілеспрямоване використання фізичних вправ у похилому віці сповільнює біологічне старіння та дає змогу продовжити розвиток рухових здібностей. Систематичні заняття спортом можна відновляти у будь-якому віці, враховуючи стан здоров'я та поради лікаря. Науковці довели, що таким чином організм швидко відновлює свій функціональний рівень та сповільнює процес старіння.

Мета. Проаналізувати та розробити програму фізичних навантажень для людей похилого віку, враховуючи стан здоров'я.

Виклад матеріалу дослідження. Частіше за все фізичне виховання людей похилого віку проводиться в колективах у палацах спорту, базах відпочинку або лікувальних диспансерах. У такому віці розрізняють три групи здоров'я: перша – майже здорові люди, з задовільною фізичною формою; друга – люди з початковими формами захворювань, що супроводжують старіння та з незадовільною фізичною підготовкою; третя – люди з відхиленнями у здоров'ї та з поганою фізичною підготовкою. Заняття повинні проводитися 2–3 на тиждень, бажано на свіжому повітрі (цьому повинен передувати комплекс загартовування). Вправи необхідно

виконувати безперервно протягом багатьох років, поділяючи на декілька етапів. Перший – це початковий, який повинен тривати 3–6 місяців, а тривалість кожного окремого заняття 35–40 хвилин. Мета цього періоду полягає в забезпеченні підвищення функціональних здібностей вегетативних систем та рухового апарату, покращення самопочуття, відновлення втрачених рухових навичок, які потрібні для майбутніх занять. Далі йде наступний етап постійних тренувань тривалість яких сягає 90–120 хвилин. Найбільшу увагу при конкретизації навантажень приділяють принципу індивідуалізації. Спостерігають реакцію організму кожної людини на фізичні навантаження, після чого формують власну програму з урахуванням отриманих результатів. Для покращення стану організму в цілому (локальна дія) використовуються такі види фізичних навантажень: комплексне тренування рук і ніг з резиновим амортизатором або гантелями лежачи; вправи на розтягування та розслаблення м'язів; вправи, що допомагають утримувати поставу. Потрібно зважити на те, що розтягувати м'язи потрібно дуже обережно, бо вони в такому віці не є міцними. Також потрібно приділяти увагу самостійній активності людей похилого віку. Наприклад:

1) Спортивна ходьба – найчастіше використовується на перших етапах занять. Швидкість варіюється від 4–6 км\год до 6–7 км\год. Тривалість прогулянок у третій медичній групі сягає 30–60 хвилин, в другій займає 60–80 хвилин, а в першій – до 100 хвилин.

2) Лижні прогулянки – лімітовані такими самими нормами що й спортивна ходьба (в залежності від навичок людини та її фізичного стану)

3) Денна ходьба – по можливості повинна проходити в однаковий час, та займати в середньому 5 кілометрів. При наявності втоми потрібно трохи знизити рівень навантаження, щоб запобігти погіршенню самопочуття.

4) Туристичні походи – повинні сягати не більше 25 кілометрів, а середня швидкість – близько 5 км\год.

Під час навантаження динаміка має приймати вид хвилеподібної кривої, з тенденцією поступового нарощення. Найбільше навантаження повинне припадати на другу половину заняття, коли організм більш придатний для сприйняття фізичних навантажень. Необхідною складовою всіх вправ є контроль за станом людини протягом усього періоду фізичної активності. Найбільш поширеним методом є визначення ЧСС (частоти серцевих скорочень) за показниками пульсу на початку та в кінці заняття. Також, вчені довели, що люди похилого віку, які займаються фізичними навантаженнями за біологічним віком відповідають власному паспортному. Це підтвердили дослідження букального епітелію представників з двох контрольних груп: які займаються, і які ведуть звичайний спосіб життя. У другій групі людей властивості електрокінетичних ядер змінилися, це впливає на органічний синтез речовин у людей. В перерахунку у біологічний вік це дало різницю в 4,8 років у порівнянні з паспортним. Для гарантії позитивних змін у організмі встановлені спеціальні обмеження щодо занять спортом: займатися можна лише після письмової згоди лікаря; медичні обстеження проводяться кожні 3 місяця для виявлення будь-яких відхилень та запобігання їм. Успішність виконаної програми контролюється завдяки спеціально розробленим вправам, їх виконують кожні 3–4 роки. На підставі цього формують динаміку змін в організмі та роблять висновки відносно корисності виконаної програми.

Висновки. Отже, підвищення фізичної активності у людей похилого віку призводить до покращення самопочуття, відновлення рухової активності, збереження біологічного віку, покращення м'язового тону та сповільнення процесу старіння. Всі ці покращення досягаються завдяки систематичності та правильності виконання фізичних вправ. Завдяки руховій активності у людей похилого віку є вірогідність зниження кількості проблем, пов'язаних із серцево-судинною системою та опорно-руховим апаратом.

