ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ

УДК 796.015.2-053.88
DOI: 10.15587/2313-8416.2017.111107

ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМУВАННЯ СПОРТИВНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

© А. Г. Гритченко, С. А. Пензай

У статті розглядаються особливості організаційно-методичних умов розробки програмних комплексів профілактично-оздоровчих занять для людей зрілого віку з урахуванням індивідуальних факторів, таких як вікова категорія особи, рівень фізичного стану, досвід занять відповідними видами спорту, стать, хворобливі стани. Також, при складанні програми спортивних занять для осіб зрілого віку слід враховувати відмінність деяких біологічних процесів

Ключові слова: *тренувальна програма, особливості програмування, тренування зрілих осіб, профілактичні заняття, оздоровчі заняття*

1. Вступ

Активний спосіб життя й здорове довголіття людини є основною проблемою сучасної геронтології. Саме тому актуалізується питання щодо способів і методів збереження гарного самопочуття або профілактики/лікування хвороб, котрі псують життя людей, особливо чоловіків другого зрілого віку. Одним із найефективніших шляхів вирішення цієї проблеми є регулярні заняття фізичною культурою й спортом.

Спорт як унікальне явище світової культури приваблює значну кількість людей. Також розширюється його дія на різні групи населення, у тому числі й на осіб середнього й літнього віку. Бажання зрілих і літніх людей займатися фізичними вправами й брати участь у змаганнях зумовлено різними чинниками, насамперед – отриманим емоційним задоволенням і покращенням самопочуття в результаті спортивних занять.

Спроби створення ефективних, теоретично обгрунтованих рухових режимів для різних вікових періодів наштовхуються на значні труднощі, оскільки багато механізмів рухових змін при старінні залишаються нез'ясованими.

Останніми роками проблема рухових можливостей у залежності від віку піддослідних послідовно вивчається у зв'язку з її значенням в системі оздоровчих заходів. Для визначення критеріїв оптимуму рухової активності в різні вікові періоди та встановлення норми фізичного навантаження необхідні експериментальні дослідження й усебічна оцінка динаміки функціональних параметрів різних фізіологічних систем у процесі природної рухової діяльності.

Одним із варіантів нормативного прогнозування є програмування. Як зазначають вчені, у якості норми виступає мета фізичного виховання – досягнення оптимального стану фізичного здоров'я, обумовленого відповідним рівнем функціонування систем організму. Нормативні рівні фізичного стану можуть бути подані у вигляді моделей, характеристиками котрих є функціональні показники серцево-судинної, дихальної, нервової систем у спокої або після виконання фізичного навантаження, фізичної працездатності (потужність навантаження, МСК), фізичної підготовленості (результати рухових тестів) та ін.

Програмування у фізичному вихованні передбачає визначення раціональної сукупності й об'єму засобів і методів фізичного виховання, послідовності їхнього використання на різних етапах оздоровчого процесу відповідно до цілей і завдань застосування вправ у людей різного віку, із різними рівнями здоров'я й тренованості [1].

Загальновизнано, що при використанні фізичного виховання для людей зрілого віку необхідно враховувати хронологію можливого розвитку й збереження фізичних якостей і парціальних функціональних можливостей організму. Проте, не дивлячись на дослідження, що проводилися в цьому напрямі, поки що відсутні загальноприйняті підходи у визначенні змісту й структури загальної фізичної підготовки (фізкультурно-кондиційного тренування) і регламентації навантажень з урахуванням статі, віку й рівня фізичної тренованості даного контингенту [2].

2. Аналіз літературних даних та постановка проблеми

У дослідженні [3] показано, що найбільш ефективним підходом для осіб зрілого та похилого віку викладачів ВНЗ є тренувальна програма, яка включає в себе різні за змістом засоби та методи тренування та підвищує працездатність, зменшує захворюваність протягом навчального року. Проте у віт-

чизняній науці продовжують залишатися недостатньо висвітленими питання щодо визначення раціональних параметрів фізичних навантажень, різних аспектів регламентації рухової активності. Саме тому нами, на основі ґрунтовного аналізу науково-методичної літератури та виявлених фактів, зроблена спроба здійснити теоретичний синтез методології програмування спортивних занять в осіб зрілого віку для створення універсальної дієвої програми фізичної підготовки чоловіків другого зрілого періоду, котра дозволить попереджати хронічні захворювання й покращувати самопочуття хворих пацієнтів.

3. Мета та задачі дослідження

Мета дослідження полягає в тому, щоб виявити особливості програмування спортивних занять для осіб зрілого віку й врахувати їх при розробці авторської програми тренувань.

Для досягнення мети були поставлені наступні задачі:

– ознайомитися з напрацюваннями науковців у цій галузі;

– виявити оптимальні режими спортивних навантажень для людей зрілого віку;

– застосовуючи індивідуальний підхід, перевірити дієвість запропонованої авторської програми експериментальним шляхом.

4. Профілактика захворювань чоловіків другого зрілого віку шляхом застосування спортивно-оздоровчих занять

Для вирішення завдань профілактики хронічних захворювань та первинної профілактики найбільш поширених захворювань для викладачів ВНЗ можна рекомендувати використання профілактико-оздоровчих занять.

Виділяють загальні та специфічні завдання профілактико-оздоровчих занять. До загальних завдань належать зміцнення здоров'я, підвищення опірності організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, підвищення фізичної працездатності та витривалості [3].

Специфічні завдання покликані вирішити проблеми попередження тих чи інших професійних або найбільш поширених захворювань, загострення хронічних захворювань.

При складанні профілактико-оздоровчих занять необхідно враховувати загальні закономірності вивчення рухових дій і розвитку фізичних якостей та особливості методики фізичного виховання для різних вікових груп населення. Так, для впорядкування послідовності дій під час складання програм занять Л. Іващенко зі співавторами [4] пропонують використовувати такий алгоритм програмування:

1. Виявлення фактичного вихідного фізичного стану тих, хто займається.

2. З'ясування нормативів фізичного розвитку, функціонального стану життєзабезпечуючих систем, фізичної підготовленості для кожної особистості (цільова модель заняття).

3. Визначення ступеня відхилення індивідуальних параметрів фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості від норми.

4. Перелік ефективних способів корекції виявлених відхилень (форм, засобів).

5. Рекомендації щодо раціонального рухового режиму (кількість занять на тиждень, тривалість, обсяг, інтенсивність).

6. Визначення гранично допустимих й оптимальних параметрів фізичних навантажень у занятті.

7. Підбір адекватних методів педагогічного контролю.

8. Корекція програм занять.

На думку багатьох авторів, у програмах занять із людьми зрілого віку необхідно використовувати широкий комплекс фізичних вправ й активний відпочинок (туризм [5], різні види сучасного фітнесу [6], волейбол [7], настільний теніс [8]).

Під час фізичного тренування людей зрілого віку низка авторів рекомендує в загальному об'ємі вправ до 90 й більше відсотків відводити вправам, що розвивають витривалість. За таких умов часто радять тривалу ходьбу й біг невисокої інтенсивності, причому підкреслюється, що безперервний тривалий біг більш ефективно діє на функції циркулярних систем, ніж чергування ходьби й бігу підтюпцем. Як з'ясовано, систематичне тренування з застосуванням різного за тривалістю й інтенсивністю бігу викликає в людей зрілого віку значне поліпшення функціонального стану кардіореспіраторної системи, зокрема прискорення кровообігу при навантаженні й нормалізацію кров'яного тиску в роботі й спокої [9]. Крім того, наприклад, вправи циклічного характеру позитивно впливають на розумову активність осіб зрілого віку, що має велике значення для викладачів ВНЗ.

Застосування швидкісних, силових і відносно складних по координації вправ стимулюють вищу нервову діяльність, рухові й вегетативні функції людей зрілого й старшого віку. Також доцільне включення в заняття з чоловіками другого зрілого віку короткочасних швидкісних навантажень, що чергуються з тривалими інтервалами відпочинку.

Особливий інтерес для цілісної побудови системи занять мають експериментальні дослідження, у яких простежувалася динаміка сумарних навантажень упродовж кількох етапів комплексних занять фізичними вправами з людьми зрілого віку, що відрізняються різним рівнем фізичної підготовленості.

Під час експериментів, проведених Є. А. Піроговою, оцінювався ефект комплексних занять із загальної фізичної підготовки з людьми зрілого віку, які мали низький рівень тренованості. З'ясовано, що 2-разові заняття на тиждень помітного покращення фізичного стану не дають; для отримання вираженого ефекту розвитку швидкості, координації рухів, гнучкості, м'язової сили потрібні 5-разові заняття на тиждень. Разом із тим, деяке поліпшення й збереження досягнутого рівня фізичного стану в людей із середнім рівнем фізичної підготовленості може бути забезпечене в рамках режиму занять, при якому в тижневому циклі проводяться 2–3 основні заняття тренувального характеру. При цьому мінімальна тривалість занять, що дозволяє утримувати тренувальний ефект у людей із різним рівнем фізичного стану, встановлюється в межах від 20–30 до 60 хвилин.

Більшість учених наполягають на використанні навантажень помірної інтенсивності для осіб середнього й старшого віку. Один із підходів до нормування фізичних навантажень залежно від віку передбачає, що особі у віці від 50 років доцільно долати фізичні навантаження розвиваючого характеру в межах 60–75 % від МСК.

При організації занять із фізичної культури для осіб старшого й літнього віку слід постійно мати на увазі: необхідний індивідуальний підхід у підборі вправ. Якщо в осіб молодого й зрілого віку саме вік характеризує фізіологічні особливості організму й певною мірою визначає їх працездатність, то в людей у віці 45–60 років і більше може бути різний ступінь збереження працездатності. При цьому в останньої категорії чимало людей, що зберегли не тільки високу працездатність, але й беруть участь у змаганнях, які вимагають величезної витривалості (марафонський біг, веслування, лижі).

Разом із тим серед представників цього ж віку є люди, працездатність яких через вікові фізіологічні зміни в організмі або внаслідок ослаблення загального стану здоров'я значно понижена. Підбір і призначення вправ для цієї групи людей повинні проводитися обережно, обов'язкової є консультація з лікарем. Особливу увагу слід звертати на поступове збільшення навантаження на заняттях, на плавний перехід від спокою до інтенсивної роботи й у зворотному напрямку.

При належному дозуванні навантажень, фізичні вправи, помірно підсилюючи діяльність серцево-судинної системи, допомагають поступовому пристосуванню кровообігу до підвищених вимог, що зазвичай зустрічаються в праці й побуті людей зрілого віку. Пришвидшене глибоке дихання при фізичних навантаженнях сприяє збереженню еластичності грудної клітки, активізації діафрагмального дихання, попередження скупчення газів у кишечнику й перешкоджає розвитку емфіземи легень.

Вправи з великою амплітудою рухів у суглобах сприяють зменшенню ступеня обмеження рухів, що наступає з віком. Перебудова координації рухів, що стимулюється вправами в людей зрілого віку, забезпечує збереження здатності до виконання рухів, що вимагають великих зусиль м'язових груп або здійснення складних за координацією рухових актів.

При виборі навантажень разом із врахуванням вікових і статевих ознак важливо брати до уваги також минулий руховий досвід. Так, люди зрілого віку, які з молодих років займалися тим або іншим видом фізичних вправ, значно краще реагують на ці навантаження в порівнянні з тими, хто почав заняття вже в літньому віці.

Виняткове значення при підборі вправ має врахування особливостей характеру людей зрілого віку. Так, швидшому оздоровленню сприятимуть фізкультурні заходи, що поєднуються з пізнавальними цілями [10].

При підборі засобів фізичної культури для зрілих людей слід враховувати хворобливі стани, властиві людині в цьому віці, наприклад, ожиріння, атеросклероз, емфізему легень, а також трудову діяльність і спосіб життя.

Цілюща дія фізичних вправ сприяє збереженню в людей зрілого віку високої працездатності стимулюючим впливом рухової діяльності на функції центральної нервової системи, на фізіологічну активність клітин, тканин і органів. Зокрема, великого значення набуває активність окислювальних процесів, які є показником і чинником загального стимулювання обміну речовин і супроводжуються посиленням і поліпшенням кровообігу й дихання, що, у свою чергу, сприятливо впливає на стан серця й судин, перешкоджає розвитку в них вікових змін. Пришвидшення обміну речовин при фізичній діяльності також зумовлює високий рівень координації вегетативних функцій. Усе це сприяє тому, що для осіб, які займаються фізичними вправами, характерний бадьорий стан і добре самопочуття [11].

Велике соціальне значення має правильне визначення як «нижніх», так і «верхніх» меж об'єму фізкультурних занять, які повинні бути оптимально збалансовані в бюджеті вільного часу з витратами на інші види діяльності, необхідні для всебічного гармонійного розвитку осіб.

У рекомендаціях дослідників по нормуванню рухової активності спостерігаються досить великі розбіжності. Так, одні рекомендують щоденні або не рідше 5 разів у тиждень заняття тривалістю не менше 30 хв. кожне [12]. Інші вказують, що для людей зрілого віку з низьким і нижчим за середній рівень фізичного стану необхідні п'ятиразові заняття фізичними вправами на тиждень; для їх однолітків із середнім і вищим за середній рівень фізичного стану досить трьох разів на тиждень, а для підтримки досягнутого фізичного стану цілком можна обійтися двома заняттями на тиждень. У перелічених рекомендаціях враховано, що під час старіння сповільнюються процеси відновлення, і тому після досягнення деякого віку фахівці не радять тренуватися частіше, ніж три дні на тиждень, а в решту днів слід обмежуватися вранішньою гімнастикою й прогулянками [13].

Перший – фізкультурно-гігієнічний мінімум. Він включає щоденну ранкову зарядку, загартувальні процедури й прогулянку перед сном. Другий – фізкультурно-загальнопідготовчий мінімум: комплекс 1-го рівня плюс 30–60-хвилинний активний відпочинок зі спрямованим використанням фізичних вправ, бажано – на відкритому повітрі. Третій – фізкультурно-спортивний оптимум. Крім перших двох рівнів, він припускає додатково 3–6 годин занять фізичними вправами на тиждень (залежно від віку, стану здоров'я й фізичної підготовленості) [2].

У дослідженнях М.О. Ріпак [14] експериментально доведено, що збільшення обсягів спеціально організованої рухової активності педагогічних працівників сприяє покращенню фізичного стану, позитивно впливає на розумову працездатність, яка вважається узагальненою характеристикою інтелектуального компоненту психічного здоров'я.

5. Результати досліджень

Отже, створення різних варіантів моделей профілактико-оздоровчих занять для чоловіків другого зрілого віку, викладачів ВНЗ передбачає визна-

чення рівня фізичного стану, особливостей вікової групи, характеру й специфіки захворювань. Також особливу увагу необхідно приділити науковому обґрунтуванню змісту занять, нормативних параметрів – величині кратності, інтенсивності, об'єму фізичних навантажень, спрямованості вправ.

Заняття оздоровчою фізичною культурою, адекватне фізичне тренування значною мірою здатні призупинити зміни в діяльності різних систем і функцій організму, підвищити їх аеробні та анаеробні можливості, фізичну працездатність, а також рівень фізичного стану до безпечних величин, які гарантують стабільне здоров'я.

6. Висновки

1. Аналіз існуючих підходів до програмування фізкультурно-оздоровчих занять показав, що наряду з глибокими і всебічними даними про вплив фізичних вправ на організм людей зрілого віку, недостатньо вивчені питання визначення раціональних параметрів фізичних навантажень, різних аспектів регламентації рухової активності.

2. Таким чином ключові критерії для оптимального режиму спортивних навантажень для людей зрілого віку на які слід опиратись, є: вікова категорія, стан здоров'я, рівень фізичного стану, досвід занять відповідними видами спорту, стать. У залежності від комбінації факторів можуть варіюватись параметри спортивних навантажень від 2 тренувань на тиждень по 30 хвилин до 5–6 занять на тиждень, тривалістю по 1 годині.

3. Так, зрілим людям з високим рівнем фізичної підготовки і здоров'я та з досвідом занять достатньо 2 тренувань на тиждень по 30 хвилин для досягнення профілактичних цілей та позитивних результатів. А їх одноліткам з низьким рівнем фізичної підготовки і здоров'я та без досвіду занять, може знадобитись до 5–6 занять на тиждень, тривалістю по 1 годині, для досягнення позитивного ефекту. Отож, програмування профілактично-оздоровчих занять для осіб зрілого віку – завдання, яке вимагає максимально індивідуального підходу й врахування багатьох факторів для отримання очікуваних результатів.

Література

1. Козырева, О. Дошкольники. Спортивное воспитание – фантазии или реальность [Текст]: мат. VI междунар. конгр. / О. Козырева // Олимпийский спорт и спорт для всех. – Варшава, 2002. – Т. 46, № 2. – С. 251–252.

2. Клименко, Ю. Л. Аэробная и анаэробная работоспособность мужчин зрелого и среднего возраста: возможности корреляции с помощью тренажерных устройств [Текст]: автореф. дис. канд. мед. наук / Ю. Л. Клименко. – К., 1981. – 22 с.

3. Качаев, А. О. Физкультурно-кондиционная тренировка для людей зрелого и пожилого возраста, занятых индивидуальным трудом [Текст]: мат. науч. конф. / А. О. Качаев, А. М. Максименко, В. П. Недобывайло // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. – М., 2003. – Т. 3. – С. 17–20.

4. Иващенко, Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом [Текст] / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 198 с.

5. Белкина, Н. В. Туризм как средство оздоровления людей, занятых умственным трудом [Текст]: тез. міжнар. наук. конг. / Н. В. Белкина // Олімпійський спорт і спорт для всіх. – К., 2005. – С. 54.

6. Павлова, Ю. Фізична активність людей літнього віку [Текст] / Ю. Павлова, Л. Вовканич, Б. Виноградський // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2010. – № 1. – С. 61–73.

7. Drewnowski, A. Nutrition, Physical Activity, and Quality of Life in Older Adults: Summary [Text] / A. Drewnowski, W. J. Evans // The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences. – 2001. – Vol. 56. – P. 89–94. doi: 10.1093/gerona/56.suppl_2.89

8. Коцан, И. Я. Активизация рекреативно-оздоровительной деятельности мужчин [Текст]: тез. междунар. конгр. / И. Я. Коцан // Wychwanie fizyczne i sport. – Варшава, 2002. – С. 245–246.

9. Сотникова, М. П. Экспериментальное обоснование методики групповых занятий физическими упражнениями с женщинами среднего и старшего возраста [Текст]: автореф. дис. … канд. пед. наук / М. П. Сотникова. – М., 1972. – 24 с.

10. Максимова, Е. Д. Технология применения локальных силовых упражнений в оздоровительной физической культуре женщин 2-го зрелого возраста [Текст]: дис. … канд. пед. наук / Е. Д. Максимова. – М., 2004. – 194 с.

11. Тарасевич, Н. В. Применение метода круговой тренировки в структуре занятий оздоровительной аэробикой для женщин [Текст]: межд. науч.-пр. конф. / Н. В. Тарасевич, Л. И. Широканова // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма. – Минск, 2011. – С. 326.

12. Гасанова-Матвеева, З. А. Существующее представление о содержании и построении общей физической подготовки (физкультурно-кондиционной тренировки) лиц зрелого и старшего возраста [Текст] / З. А. Гасанова-Матвеева // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации. – 2009. – № 2. – С. 53–57.

13. Сологубова, С. В. Оптимізація різних видів фітнес-тренування жінок 25–34 років [Текст]: тези міжнар. наук. конгр. / С. В. Сологубова // Олімпійський спорт і спорт для всіх. – К., 2005. – С. 618.

14. Ріпак, І. М. Управління руховою активністю чоловіків розумової праці першого зрілого віку [Текст]: автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту / І. М. Ріпак; Львівський державний університет фізичної культури. – Львів, 2003. – 20 с.

Дата надходження рукопису 10.07.2017

Грітченко Анатолій Григорович, доктор педагогічних наук, професор, кафедра професійної освіти та технологій за профілями, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, вул. Садова, 2, Умань, Черкаська область, Україна, 20300

Пензай Сергій Анатолійович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач, кафедра спортивних дисциплін, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, вул. Садова, 2, Умань, Черкаська область, Україна, 20300
E-mail: sparker530@gmail.com