

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ
ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

*Михаил Алексеевич Причалов, кандидат педагогических наук, доцент,
Московская государственная академия физической культуры (МГАФК),
п. Малаховка, Московская область,*

*Евгений Дмитриевич Соловьев, преподаватель,
Воронежский государственный университет*

Аннотация

Ведущим фактором, сдерживающим наступление старости и улучшающим здоровье человека, является мышечная деятельность. Регулярные физические упражнения приводят к общей интенсификации обмена веществ, повышая активность процессов аэробного окисления; оказывают положительное влияние на поддержание нервной и гуморальной регуляции, систем кровообращения и дыхания, при правильной организации физического воздействия вызывают не только замедление инволютивных изменений, но и повышение уровня функциональных возможностей всех систем организма

Ключевые слова: старость, индивидуальное программирование, функциональное состояние, уровень физической подготовленности, уровень здоровья.

**THE ORGANIZATION OF SPORT-HEALTHY OCCUPATIONS FOR OLD
PEOPLE**

*Michail Alekseevich Prichalov, candidate pedagogical science, senior lectures,
Moscow State Academy of Physical Education,
Settlement Malakhovka, Moscow area*

*Evgeniy Dmitrievich Soloviev, teacher,
Voronezh State University*

Abstract

The muscle activity is the key factor which stop old age and which rise health of people. The regular physical exercises lead to the common intensification of metabolism; increasing the activity of the process of aerobic oxidation, exert positive influence on the improvement of nervous and humoral regulations, the systems of circulation of the blood and breathing. If the exercises have right organization of physical influence they lead to not only do exercises cause the delay of involutes changes, but increase the functional possibilities of the all systems of organism as well.

Key words: old age, individual programming, functional condition, level of physical preparation, level health.

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня, по данным ведущих специалистов, в нашей стране более 80% взрослого населения ежегодно болеют [9 и др.]. Основные причины такого положения дел в обществе тесно связаны с нарушениями естественного питания, увлечением вредными привычками, малоподвижным образом жизни, неблагоприятной экологической средой, наследственными факторами и недостаточным медицинским обеспечением [7 и др.].

Общеизвестно, что регулярные занятия физическими упражнениями приводят к общей интенсификации обмена веществ, что повышает общую активность процессов аэробного окисления, оказывает положительное влияние на поддержание нервной и гуморальной регуляции, а также систем кровообращения и дыхания. Установлено, что правильная организация оздоровительных занятий для пожилых людей вызывает замедление инволютивных изменений, улучшает функциональное состояние органов и систем организма [2, 4 и др.].

ЦЕЛЬ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследований связана с разработкой методики проведения оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста на основе индивидуального программирования процесса выполнения специальных упражнений с учётом их функционального

состояния, двигательных способностей и характера различных заболеваний.

В исследовании приняли участие мужчины ($n=21$) в возрасте от 60 до 70 лет и женщины ($n=24$) в возрасте от 65 до 73 лет, занимающиеся в Центре адаптивной физической культуры г. Воронежа.

Для достижения поставленной цели была выбрана следующая последовательность проведения исследования.

На первом этапе проводилось определение уровня физической подготовленности, здоровья, характеристик телосложения и особенностей заболеваний у людей пожилого возраста, занимающихся в оздоровительных группах ЛФК.

На основе полученных данных в экспериментальную методику вводились такие упражнения и режимы их использования, которые позволили компенсировать и устранить недостатки, слабые звенья в физической подготовленности, в состоянии здоровья людей пожилого возраста, вызванные недостаточно активным образом жизни и естественным процессом старения.

Уровень здоровья оценивался по комплексной оценке, разработанной сотрудниками ВНИИФК [8].

На втором этапе осуществлялся подбор и апробирование специальных физических упражнений, направленных на профилактику и коррекцию функционального состояния организма занимающихся.

Изучение особенностей функционального состояния организма, уровня здоровья, физической подготовленности и основных заболеваний у лиц пожилого возраста позволило разработать основные требования к методике проведения занятий оздоровительной физической культурой. Эти занятия должны обеспечивать:

- восстановление утраченного, вследствие малоподвижного образа жизни и возрастных изменений, уровня функционирования жизненно важных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и т.д.);
- поддержание на должном уровне развитие двигательных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы и координации);
- профилактику заболеваний, вызванных возрастными изменениями в организме (атеросклероз, остеохондроз);
- нормализацию состава веса тела;
- профилактику наиболее часто встречающихся у пожилых людей заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- восстановление сенсорных функций (остроты зрения и слуха);
- улучшение настроения и самочувствия;
- учет индивидуальных способностей занимающихся, их уровень физической подготовленности, особенностей заболеваний.

На третьем этапе разрабатывались схемы индивидуального программирования занятий в соответствии с особенностями функционального состояния и имеющимися заболеваниями.

В соответствии с разработанными требованиями, занятия оздоровительной физической культурой были построены по следующей схеме, состоящей из нескольких блоков или частей. Занятие начинается традиционно с разминки, в которую включены разогревающие низкоинтенсивные упражнения, растягивающие связки, мышцы, сухожилия и подготавливающие организм к более интенсивной работе. Продолжительность этой части - 10 минут.

Основная часть занятия состоит из трех основных блоков длительностью по 20 минут. Сначала идет блок развития основных функциональных систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной. В соответствии с современными взглядами, наибольшее положительное воздействие на эти системы оказывают упражнения циклического характера, в которых используется продолжительная работа в аэробном режиме при ЧСС 65-85% от максимума. В нашей методике использовались ритмические упражнения, заимствованные из танцевальной гимнастики, аэробики и

шейпинга и фитнеса. При этом учитывались уровень подготовленности и функциональные возможности занимающихся. В программе предусмотрено разветвление группы на 3 потока. В первом потоке занимались начинающие или имеющие низкий уровень функциональных возможностей. Упражнения в этом потоке выполнялись с малой амплитудой и малым напряжением. Во втором потоке - более подготовленные занимающиеся выполняли упражнения с полной амплитудой, и в третьем потоке для обеспечения достаточной нагрузки для хорошо подготовленных было предусмотрено выполнение упражнений сотягощающими манжетами, закрепленными на верхних и нижних конечностях. Вес манжет - от 0,25 до 1,5 кг. Во всех трех потоках выполнялись одни и те же упражнения в одном и том же ритме, под музыкальное сопровождение в среднем и высоком темпах. По мере повышения уровня функциональной подготовленности был предусмотрен переход занимающихся из первого потока во второй и так далее, что обеспечивало адекватную нагрузку.

В общий профилактический блок были включены упражнения, направленные, в первую очередь, на увеличение подвижности позвоночника и суставов, а также точечный самомассаж для повышения иммунитета, улучшения зрения, слуха и нормализации кровяного давления. Уровень физической нагрузки в этой части значительно ниже. ЧСС не должна превышать 120 уд/мин. Упражнения выполнялись одновременно всей группой под одно и то же музыкальное сопровождение, в относительно низком темпе.

В блоке индивидуальных упражнений группа подразделялась на 5-6 потоков, в каждом из которых выполнялись упражнения, направленные на профилактику имеющихся заболеваний и коррекцию телосложения.

Для профилактики остеохондроза были представлены три комплекса, используемых при заболеваниях шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника, а также приемы точечного самомассажа.

Для укрепления дыхательной системы и профилактики респираторных заболеваний использовались дыхательные упражнения Стрельниковой, специальные упражнения йоги и самомассаж.

Заключительная часть занятия состояла из двух блоков: релаксации в сочетании с музыкотерапией и стимулирующего самомассажа.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Уровень здоровья оценивался по комплексной оценке, разработанной сотрудниками ВНИИФК [8].

Высокая эффективность методики обусловлена, в первую очередь, достоверным повышением уровня здоровья, измеряемого показателем уровня физического состояния - с 3,9 до 5,1 балла ($p < 0,05$) и всех составляющих его компонентов, а также существенным снижением суммарного по группе количества дней заболевания с 109 до 49 за время проведения физкультурно-оздоровительных занятий, по сравнению с аналогичным периодом, предшествующим эксперименту.

В результате занятий возросла физическая работоспособность с $2,0 \pm 0,1$ до $2,4 \pm 0,1$ Вт/кг/мин ($p < 0,05$), улучшилось функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Время восстановления ЧСС после физической нагрузки сократилось с $3,2 \pm 1,4$ до $1,5 \pm 0,3$ мин ($p < 0,05$). Частота сердечных сокращений в покое понизилась с $72,6 \pm 2,3$ до $64,1 \pm 2,1$ уд/мин ($p < 0,05$). Жизненная емкость легких возросла на 15,5%, а время задержки дыхания - на 60,2%.

Уровень физической подготовленности возрос в показателях общей и силовой выносливости (на 42,6 и 55,5%, соответственно), в показателях гибкости (на 14,1 и 131,1%), в меньшей степени - в показателях проявления силы (на 13-19%). Отмечается недостоверное увеличение показателей быстроты и ловкости.

Таблица 1

Показатели физического состояния лиц пожилого возраста до и после занятий по экспериментальной методике

№ п.п.	Показатели	Пол	До начала занятий $\bar{x}_1 \pm S$	После цикла занятий $\bar{x}_2 \pm S$
1	ЖЕЛ (л)	М	2,3±0,1	2,4±0,1
		Ж	2,5±0,1	2,7±0,1
2	Частота сердечных сокращений в покое (уд/мин)	М	72,6±2,3	64,1 ±2,1
		Ж	70,5±2,2	63,1±2,1
3	САД (мм рт. ст.)	М	133,1±2,4	125,1 ±2,3
		Ж	135,4±2,4	131,3±2,4
4	ДАД (мм рт. ст.)	М	91,2±1,5	83,3±1,4
		Ж	93,4±1,6	89,7±1,5
5	Сила правой руки отн., кг	М	35,1±1,9	44,3±2,1
		Ж	53,4± 2,0	61,2±2,1
6	Сила левой руки отн., кг	М	31,6±1,6	40,3±1,7
		Ж	48,2±1,7	56,7±1,7
7	Быстрота рук (10 с), количество раз	М	21,7±1,8	27,1±1,9
		Ж	25,3±1,9	29,3±1,9
8	Отжимание на четвереньках (30 с), количество раз	М	13,1±0,5	15,3±0,6
		Ж	15,2±0,6	20,1±0,8
9	Подъем ног (30 с), количество	М	7,1±0,3	9,3±0,4
		Ж	12,3±0,5	15,4±0,5
10	Быстрота реакции, см	М	21,2±1,8	17,3±1,5
		Ж	19,1±1,5	15,1±1,3
11	Вестибулярная устойчивость, с	М	9,3±0,6	13,1±0,8
		Ж	10,3±0,7	14,0±0,8
12	Теппинг-тест, количество раз	М	53,3±2,2	60,1±2,3
		Ж	61,1±2,2	70,3±2,3
13	Гибкость позвоночника, см	М	4,3±0,2	10,3±0,4
		Ж	2,3±0,2	2,1±0,2
14	Подвижность в тазобедренном суставе, см	М	101,3±3,2	109,5±3,2
		Ж	107,5±3,3	115,6±3,3
15	Поворот головы, град	М	55,1±1,9	68,4±2,1
		Ж	61,3±2,1	73,2±2,2
16	Наклон головы вниз, град	М	28,2±1,3	35,1±1,4
		Ж	34,5±1,5	43,2±1,5

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физической культурой, в частности гимнастикой, могут заниматься люди всех возрастов, разного уровня физической подготовленности и разных индивидуальных особенностей, включающих в себя и отклонения в состоянии здоровья. И для каждого оптимальна только та нагрузка, которая соответствует его полу, возрасту, физическому состоянию. Нарушение принципа постепенности в физической тренировке может не только не дать желаемого оздоровительного эффекта, но и привести к серьезным нарушениям здоровья. Обеспечит успех лишь индивидуальный подход, постепенное повышение нагрузки. Индивидуальная регламентация физических нагрузок предусматривает правильный выбор упражнений по их направленности, объему и мощности воздействия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье. / Н. М. Амосов. - М.: ФиС, 1987. - 64с.
2. Анапасенко, Г.Л. Медицинская валеология. / Г.Л. Анапасенко, Л.А. Попова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.-248 с.

3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого. / В.К. Бальсевич. - М.: ФиС, 1988.-208 с.
4. Будзен, П.В. Здоровье и массовый мастер-спорт: Проблемы и пути решения / П.В. Будзен, Р.Д. Дибнер // Теория и практика физической культуры. - 1994. - №5-6.- С.6-12.
5. Галкин, Ю.П. Технология составления индивидуальных программ занятий физическими упражнениями: Учебное пособие. / Ю.П. Галкин. - Смоленск, 1995. -34с.
6. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура. / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. - М.: Советский спорт, 2000.-240 с.
7. Моловичко, А.Д. Диагноз - рак. / А.Д. Моловичко. - М.: Роспект, 1999. - 320 с.
8. Оценка физического состояния. Лиц пожилого возраста. Методические рекомендации. ВНИИФК. Москва «Советский спорт» 2001, 32 с.
9. Царик, А.В. Физическая культура как основа здорового образа жизни / А.В. Царик // Теория и практика физической культуры. - 1991. - № 1. - С. 2-4.

**АНАЛИЗ ТРУДНОСТЕЙ, ВОЗНИКАЮЩИХ У СТУДЕНТОВ
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ПРОХОЖДЕНИЯ
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ**

*Ольга Никитична Титорова, кандидат педагогических наук, доцент,
Евгений Афимович Лосин, заслуженный тренер РФ, доцент,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоро-
вья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

Рассмотрены проблемы, возникающие у студентов в период прохождения педагогической практики.

Ключевые слова: педагогическая практика, вуз физической культуры.

**ANALYSIS OF THE DIFFICULTIES ARISING AT STUDENTS OF SPORTS HIGH
SCHOOL DURING PASSAGE OF STUDENT TEACHING**

*Olga Nikitichna Titorova, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Evgenie Afimovich Losin, deserved trainer of the Russian Federation, senior lecturer,
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg*

Abstract

The problems arising at students during passage of student teaching are considered.

Key words: student teaching, high school of physical training.

Педагогическая практика является важным компонентом системы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре, связующим звеном между обучением в вузе и самостоятельной педагогической деятельностью, позволяющим студентам приобрести исходный опыт применения полученных знаний и практических умений в качестве преподавателя в сфере физической культуры.

Эффективность педагогической практики зависит от теоретико-методической обоснованности ее содержания и организации.

В процессе педагогической практики решаются следующие задачи:

1. Воспитывать потребность и интерес к профессии преподавателя физической культуры.
2. Сформировать представление о планировании и организации учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.
3. Обучить применению психолого-педагогических, медико-биологических, теоретико-методических и специальных знаний в процессе решения конкретных педагогических задач.