

# ПРОВЕДЕНИЕ РЕКРЕАЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ С ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

В.И. Сиськов<sup>1</sup>, А.А. Кабыш<sup>1</sup>, Н.Д. Кондрат<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации,  
Республика Беларусь

<sup>2</sup>Гомельский государственный технический университет им. П.О.Сухого, Республика Беларусь

**Введение.** В наше время большинство людей малоподвижны. Даже молодежь не очень балует себя физическими нагрузками. А недостаток движений плохо сказывается и на состоянии здоровья, и на возможностях человека во всех сферах жизни. Медицинские исследования показывают, что физические упражнения помогают улучшить психическое состояние человека, кровообращение и защитить его организм от сердечных заболеваний.

Как показали статистические данные Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время в промышленно развитых странах Европы у проживающих в этих странах людей выявлены четыре главные болезни века: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и мозга, и диабет. Это болезни второй половины человеческой жизни, или иначе их еще называют болезнями цивилизации, которые являются основными причинами опасных недугов в среднем и пожилом возрасте. В числе определяющих причин – низкая двигательная активность людей в зрелом возрасте, которая сопровождается гиподинамией и, как следствие, возникновением вышеперечисленных болезней. Отсутствие привычки к активному проведению свободного времени с применением физических упражнений оздоровительной направленности и приводит к подобным явлениям.

**Методы, результаты исследования и их обсуждение.** В настоящее время основная задача кафедры физического воспитания всех вузов республики Беларусь – привлечение максимально возможного количества преподавателей старшего возраста к регулярным оздоровительным занятиям физической культурой. В связи с этим актуальным остается вопрос о разработке средств и методов оздоровительных занятий для преподавателей зрелого возраста. Характерная черта оздоровительной методики в этом возрасте – необходимость системного воздействия на организм занимающихся как на функциональное состояние, так и на психическую сферу. Для этого необходим выбор определенных средств физической культуры и спорта. Наиболее эффективными в этом плане, отвечающим перечисленным выше требованиям, являются спортивные игры, широкий выбор которых позволяет учитывать рекомендации по нормированию физических нагрузок для данной группы лиц, подобрать адекватные уровню подготовки упражнения в спортивных играх. В связи с выше указанным, целью нашей работы было изучение влияния занятий волейболом и настольным теннисом на состояние здоровья преподавателей зрелого возраста от 40 до 69 лет.

В процессе практических научных исследований учитывались антропометрические показатели физического развития занимающихся, ЧСС, АД, жизненная емкость легких в покое и после нагрузок, рассчитывался показатель МПК, проба Генче, индекс физического развития, а так же у занимающихся осуществлялась самооценка здоровья по самочувствию. Все занимающиеся наблюдались в течение учебного года. В результате проведенных сравнительных исследований в группе занимающихся волейболом наблюдалось меньшее ухудшение функционального состояния и физической работоспособности в 40 – 69 лет, в пробе Генче и величине МПК. Это доказывает, что в результате занятий волейболом удалось снизить у занимающихся быстроту развития процессов старения, тоже было отмечено и у занимающихся настольным теннисом. Анализируя полученные данные, следует отметить большую величину частоты пульса на фоне покоя у занимающихся с

недостаточной двигательной активностью, чем у лиц систематически занимающихся волейболом и настольным теннисом.

Исследованиями установлены заметные индивидуальные различия реакций организма занимающихся на относительно стандартную нагрузку, предлагаемую на занятии, а игра в настольный теннис в течение 50 минут представляет оптимальный вариант в аэробной зоне энергообеспечения. Учет физиологических сдвигов в процессе оздоровительных занятий, как показали результаты пульсометрии, должен стать одним из основных критериев при нормировании нагрузки, поскольку позволяет избирательно влиять на организм занимающихся.

Интенсивность нагрузки является основным фактором, от которого зависит повышение функциональных возможностей органов кровообращения и ССС, которыми определяется оздоровительное действие физической активности.

Обобщение научных исследований показало, что только нагрузка, вызывающая учащение пульса до 130 ударов в минуту и выше и сохраняющая определенное время этот ритм, ведет к достоверному увеличению МПК (максимальное потребление кислорода).

Таблица 1 – Соотношение потребления кислорода и ЧСС

% от МПК	% от макс. ЧСС
28	50
42	60
56	70
70	80
83	90
100	100

В таблице 1 приведены данные о соотношении потребления кислорода и ЧСС (в процентах от максимального).

Серия специальных экспериментов показала, что интенсивность и продолжительность нагрузки – это основные факторы оздоровительного действия. При составлении программы занятий физическими упражнениями следует учитывать данные о необходимости «пиковых нагрузок». Для лучшего развития выносливости нужны не монотонные нагрузки, а работа с периодами максимальной мощности. Работа переменной мощности с периодами возрастающей интенсивности оказывает на организм более выраженное воздействие.

Таблица 2 – Максимальная, средняя и минимальная частота сердечных сокращений при оздоровительных занятиях

ЧСС	40-49 лет	50-59 лет	60-69 лет
Максимальная	180	170	160
«Пиковая» (90-95%)	170	161	152
Минимальная	138	132	126
Средняя	149	141	135

При организации физкультурно-оздоровительных мероприятий целесообразно на фоне нагрузок средней интенсивности включать кратковременные нагрузки (на уровне 95-100% от максимальной ЧСС). Средняя интенсивность составляет 70-80% от максимальной ЧСС.

Продолжительность физических нагрузок тесно связано с интенсивностью проводимых занятий. Оптимальная продолжительность оздоровительных нагрузок составляет 30-60 минут. Для лиц с очень низкой физической подготовленностью рекомендуется начинать с менее интенсивных, но более длительных нагрузок. Если физические нагрузки регулярны, то определяется прямая зависимость между частотой тренировок и их оздоровительным действием. Исследовалась эффективность физкультурно-оздоровительных занятий разной частоты (1-3 раза в неделю по 90 минут) при интенсивности 70-90 % от максимальной ЧСС.

Оказалось, что достоверное увеличение МПК и работоспособность начинается с двух раз в неделю. Значительный рост МПК начинается с трех разовых занятий в неделю по 90 минут. При проведении оздоровительных занятий с преподавателями зрелого возраста очень важно система-

тически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья каждым занимающимся, а при возможности ведение дневника самоконтроля.

Кроме того при проведении оздоровительных занятий с преподавателями зрелого возраста волейболом и настольным теннисом значительно повышался эмоциональный фон занимающихся, их психологическая устойчивость, вместе с тем было подмечено, что эти виды не требуют больших материальных затрат и приобретения дорогостоящего инвентаря. Преподаватель, проводящий оздоровительные занятия с группой преподавателей зрелого возраста, должен быть профессионалом в своем деле и соблюдать неукоснительный принцип индивидуального подхода к каждому занимающемуся. Программа этих занятий должна составляться таким образом, чтобы занимающиеся постепенно привыкали к физической нагрузке и выдерживали ее без особого напряжения в течение всего оздоровительного занятия.

#### **Выводы.**

На основе научно-практических исследований при проведении оздоровительных занятий в течение 90 минут с преподавателями зрелого возраста можно сделать следующие выводы:

1) оздоровительные занятия волейболом и настольным теннисом при правильной физической нагрузке и ее дозировке могут восполнять недостаток двигательной активности и оказывать положительное влияние на здоровье не только преподавателей физвоспитания, но и преподавателей интеллектуальной среды;

2) при проведении оздоровительных занятий с лицами зрелого возраста наблюдался повышенный эмоциональный фон и устойчивое психологическое состояние занимающихся в зависимости от продолжительности и интересного содержания проводимых занятий;

3) при проведении оздоровительных занятий должен учитываться профессионализм преподавателя, а так же степень физической подготовки занимающихся и индивидуальный подход к ним.

#### **Литература:**

1. Амосов, Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов. – Киев: Здоровье, 1984. – 137с.
2. Войтенко, В.П. Здоровье здоровых / В.П. Войтенко. – Киев: Здоровье, 1991. – 212с.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: ФИС, 1988. – 106с.