

та розвиток рухових якостей (силових, швидкісно-силових, витривалості, спритності і координації). Оптимізація процесу тренувальних занять – є запорукою продуктивного тренування та високої мотивації, що сприяє поступовому удосконаленню спортивної майстерності молодих гравців.

Список використаної літератури

1. Вихров К. Физическая подготовка юных футболистов. – К.: Федерация футбола Украины, 2000.
2. Лисенчук, Г. А., «Управление подготовкой футболистов» / Г.А. Лисенчук - Киев. Олимпийская литература, 2003. – 260 с.
3. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом / Є.В. Столітенко -ТО "ВБ "Аванпост-Прим", -2011.-300 с.
4. Харви, Г. «Футбол для начинающих» / Г., Харви Р. Дангворт, Д. Миллер и К. Гиффорд. – М.: Издательство «Астрель», 2001. – 350 с.
5. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов: учебное пособие / В.Н. Шамардин // – Днепропетровск: Пороги, 2002. - 200 с.

О.В. Горецька,

кандидат психологічних наук, доцент
(Бердянський державний педагогічний університет)

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ

Однією з соціально-демографічних тенденцій більшості розвинених країн є постійне зростання кількості людей похилого віку. Проблеми зі здоров'ям, почуття самотності, психологічна й соціальна невлаштованість людей «третього віку» знижують якість їх життя. Така ситуація викликає необхідність уживання певних заходів з боку суспільства щодо вирішення проблем різного характеру названого вікового прошарку населення.

Процес старіння впливає на зміни майже в усіх сферах існування людини, особливо у фізичному й психічному аспекті. Знижуються фізичні можливості організму і працездатність, швидко настає втома, змінюється обмін речовин, збільшується період відновлення організму, погіршуються когнітивна діяльність, зменшується протидія організму до несприятливих умов навколишнього середовища. Тому гостро постає питання дослідження медичних, соціальних та психологічних аспектів проблеми старіння, а також впливу фізичного навантаження на організм людей похилого віку.

Дотримання здорового способу життя, рухова фізична активність, заняття фізичною культурою і спортом у похилому віці має досить позитивний вплив на організм людини в цілому, сприяє підвищенню працездатності, покращенню рухливості, уповільненню процесів старіння, корегує тривалість і якість життя. Цей факт підтверджують різні багаторічні дослідження та спостереження учених різних країн.

Результати експерименту, в якому брало участь біля 300 добровольців у віці 65-94 років, проведеному в американському Університеті Case Western Reserve, доводять, що помірна фізична активність літніх людей значно покращує якість їх життя.

До аналогічних висновків дійшли норвезькі дослідники. Спостерігаючи за 5700 чоловіків похилого віку, вони встановили, що ті, хто приділяв фізичним навантаженням не менше 3-х годин на тиждень, жили, в середньому, на 5 років довше за своїх однолітків, які вели малорухливий спосіб життя.

Всесвітня Організація Охорони Здоров'я рекомендує людям віком від 65-ти років 150 хвилин помірного фізичного навантаження на тиждень з врахуванням щоденних домашніх справ. Вказані положення мають важливе значення для осіб похилого віку, оскільки раціональне використання фізичної культури являється біологічним стимулятором позитивних реакцій.

Регулярні фізичні вправи призводять до загальної інтенсифікації обміну речовин, підвищують активність процесів аеробного окислення, позитивно впливають на підтримку нервової і гуморальної регуляції, систем кровообігу та дихання, затримують інволюційні зміни, підвищують функціональні можливості всіх систем організму (А. В. Коробков, Л. А. Попова, В. В. Фролькіс та інші) [2].

Численні дослідження вчених підтверджують, що заняття з фізичної культури сприяють покращенню й подовженню життя людей похилого віку. Основними мотивами заняття фізкультурою літніми людьми є: зміцнення здоров'я (32%); профілактика захворювань й активний відпочинок (по 20%); 14% – підвищення працездатності, 10% – спілкування, 4% – зняття втоми. Стимулом до фізкультурно-оздоровчих занять у 48% літніх є самомотивація; моральне задоволення у 28%; по 12% означили підтримку друзів й комфортність умов занять у спортивних залах. 100% опитаних людей похилого віку вважають, що рухова активність та здоровий спосіб життя сприяють довголіттю.

Таким чином, чільною соціальною функцією фізичного виховання людей похилого віку стає оздоровча, основними завданнями, якої є: сприяти творчому довголіттю, збереженню чи відновленню здоров'я; зменшити вікові інволюційні зміни, забезпечити розширення функціональних можливостей організму; зберегти працездатність; не допустити регресу життєво важливих рухових вмінь і навичок, відновити їх (якщо вони втрачені), сформувати необхідні; поповнити і поглибити знання, потрібні для самостійного застосування засобів фізичного виховання, послідовно втілювати їх у практичні вміння [1].

На сьогодні система професійної підготовки майбутніх спеціалістів з фізичної культури до організації оздоровчої роботи з людьми літнього віку не відповідає сучасним вимогам. Постає проблема формування теоретичної бази для розробки технологій, що забезпечували б максимально тривале повноцінне здорове життя людей похилого віку.

Для досягнення цієї мети у професійну підготовку майбутніх спеціалістів з фізичної культури потрібно ввести спецкурси, які сприяли б формуванню в них певних компетентностей до роботи з літніми людьми. Майбутні фахівці з фізичної культури повинні мати узагальнені знання з фундаментальних та професійно орієнтованих дисциплін й додаткові – стосовно специфіки оздоровчої роботи з людьми похилого віку [3].

Тому майбутнім фахівцям з фізичної культури необхідно вміти визначати сутність старіння; орієнтуватися у теоріях старіння; знати особливості вікових і особистісних змін у похилому віці, їх вплив на функціонування різних систем організму людини; вміти проводити тестування стану здоров'я, рівня рухової активності та функціональних можливостей організму людей похилого віку; розробляти програми, в які входять комплекси заходів, спрямованих на покращення здоров'я людей літнього віку; володіти навичками ефективного спілкування й групової роботи.

За відповідного рівня науково-методичного забезпечення процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури може бути досягнуто ефективності у формуванні їх професійної готовності до оздоровчої роботи з людьми похилого віку.

Список використаної літератури

1. Данилевич М. В. Підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / М. В. Данилевич // Іноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доп. II міжнар. наук.-метод. конф. – Суми, 2015 – С. 226–227.
2. Джоунс Д. С. Старение и двигательная активность / Д. С. Джоунс, Д. Дж. Роус. – К. : Олімп. л-ра, 2012. – 440 с.
3. Леськів-Бондарчук Г. В. Підготовка фахівців галузі фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи в зарубіжних країнах / Г. В. Леськів-Бондарчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 2015. – № 19. – С. 655–660.

С.М. Данило,

старший викладач

(Бердянський державний педагогічний університет)

МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З ЖІНКАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ

Актуальність теми полягає у тому, що на сучасному етапі соціально-економічного розвитку України, який визначається входженням її до загальноєвропейського простору, визначено принципово нові тенденції в розвитку фізичної культури та спорту. Сьогодні фітнес індустрія поступово набирає нові оберти. Здоровий спосіб життя стає модним. Все більше молоді та жінок зрілого віку бажають слідувати за собою, мати гарне та здорове, функціональне тіло. Впровадження сучасних фітнес клубів нового типу, викликано потребами сьогодення і спрямоване на відродження та зміцнення інтелектуального потенціалу України.

Основний контингент тих, хто займається фітнесом – це жінки зрілого віку. Переважна більшість з них бажає схуднути та корегувати свою фігуру. Особливо важливим для сучасного фахівця у сфері фітнес індустрії є розуміння пріоритетності фізкультурно-оздоровчої роботи, намагання постійно розв'язувати проблеми збереження здоров'я різних груп населення, покращення рівня їх фізичного розвитку й фізичної підготовленості. Вирішення цих завдань неможливе без оцінки рівня фізичного стану, як сукупності морфологічних, функціональних та рухових властивостей організму.

Питання, пов'язані з різними аспектами визначення функціонального стану жінок зрілого віку першого періоду висвітлюють вітчизняні науковці (Т.Ю. Круцевич [6], Є.Б. Крючек [3]) та ін. Методологічними для нашого дослідження стали роботи учених: Л.В. Сіднева [5], Л.Я. Іващенко [2], Є.А. Яних [7] та ін.

Мета роботи – науково обґрунтувати методологію побудови занять аеробної спрямованості з жінками зрілого віку. Завдання: проаналізувати стан дослідження науковцями впливу занять аеробної спрямованості на функціональний стан жінок зрілого віку, обґрунтувати особливості побудови занять аеробної спрямованості для покращення рівня функціонального стану жінок зрілого віку.