

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ДЛЯ ЛИЦ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Артемьева Алексея Владимировича

Научный руководитель
старший преподаватель

_____ И.А. Глазырина
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Физическая культура в настоящее время представляет собой многогранное явление, имеющее целый ряд направлений, видов и форм занятий. Наиболее значительное место в ее структуре занимает физическая культура, обеспечивающая базовый уровень физической подготовки.

Люди, достигшие среднего и пожилого возраста от занятий физической культурой, ждут прежде всего укрепления здоровья, улучшения работоспособности. Главной задачей занятий с этой группой лиц становится предупреждение наступления или ослабление влияния уже наступивших возрастных изменений. С возрастом человек все более существенно ощущает недостаток в движении.

Согласно возрастной периодизации, к лицам среднего возраста второго периода относят людей 36 - 60 – мужчины, и 36 – 55 лет – женщины; до 75 лет – пожилой возраст.

Существующие методики построения оздоровительных занятий с лицами среднего и пожилого возраста достаточно продуктивны; но вопросы подбора средств, методов для занятий с лицами среднего и пожилого возраста всегда требуют поиска новых подходов, повышающих эффективность занятий. Это подчеркивает актуальность настоящего исследования.

Объект исследования - оздоровительная физическая культура для лиц среднего возраста.

Предмет исследования - средства и методы организации занятий оздоровительной физической культурой с лицами среднего возраста.

Цель данной работы - рассмотреть современный подход к применению физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях с лицами среднего возраста.

Гипотеза предполагает, что использование комплекса физкультурно-оздоровительных технологий в системе самостоятельных занятий физической культурой лиц среднего и пожилого возраста позволит улучшить состояние морфофункциональной системы и повысить мотивацию к здоровому образу

жизни.

В соответствии с объектом, предметом, целью и гипотезой исследования были сформулированы следующие **задачи**:

1) рассмотреть теоретические основы оздоровительной физической культуры лиц среднего и пожилого возраста и пути формирования здорового образа жизни в этом возрасте;

2) изучить вовлеченность лиц среднего и пожилого возраста г. Маркса в занятия физической культурой и ведение здорового образа жизни;

3) изучить состояние морфофункциональной системы занимающихся физической культурой среднего и пожилого возраста.

Методы исследования:

- аналитический обзор литературы
- анкетирование
- педагогические наблюдения
- тестирование
- математическая обработка данных

Теоретико-практическая значимость исследования заключается в том, что определены методы и средства занятий физическими упражнениями лиц данного возраста, позволяющие учитывать уровень физической культуры, индивидуальных способностей, способные тонизировать организм и даже нормализировать работу некоторых его функций. Результаты проведенной работы могут быть использованы для организации самостоятельных занятий физической культурой населения по месту жительства.

Исследование проводилось в оздоровительной группе в г. Марксе, в 2018-2019 гг.

В анкетировании принимали участие 40 человек, участники группы и лица, не занимающиеся физической культурой.

Для определения эффективности оздоровительных мероприятий с занимающимися в оздоровительной группе была проведена диагностика с помощью пробы Штанге и пробы Генчи.

В соответствии с объектом, предметом, целью и гипотезой исследования были сформулированы следующие **задачи**:

- 1) рассмотреть теоретические основы оздоровительной физической культуры лиц среднего и пожилого возраста и пути формирования здорового образа жизни в этом возрасте;
- 2) изучить вовлеченность лиц среднего и пожилого возраста г. Маркса в занятия физической культурой и ведение здорового образа жизни;
- 3) изучить состояние морфофункциональной системы занимающихся физической культурой среднего и пожилого возраста.

Методы исследования:

- аналитический обзор литературы
- анкетирование
- педагогические наблюдения
- тестирование
- математическая обработка данных

2.2 Результаты исследования и их анализ

Для исследования вовлеченности лиц разного возраста в занятия оздоровительной физической культурой и поддержание здорового образа жизни было проведено анкетирование (май 2018 года). (Приложение А)

В анкетировании приняли участие 40 человек, из них 20 - участники оздоровительной группы, 20 человек в состав группы не входят; женщины – 15 человек, мужчины – 25 человек.

Возраст участников опроса – от 22 до 75 лет, но преимущественно участвовали лица среднего возраста.

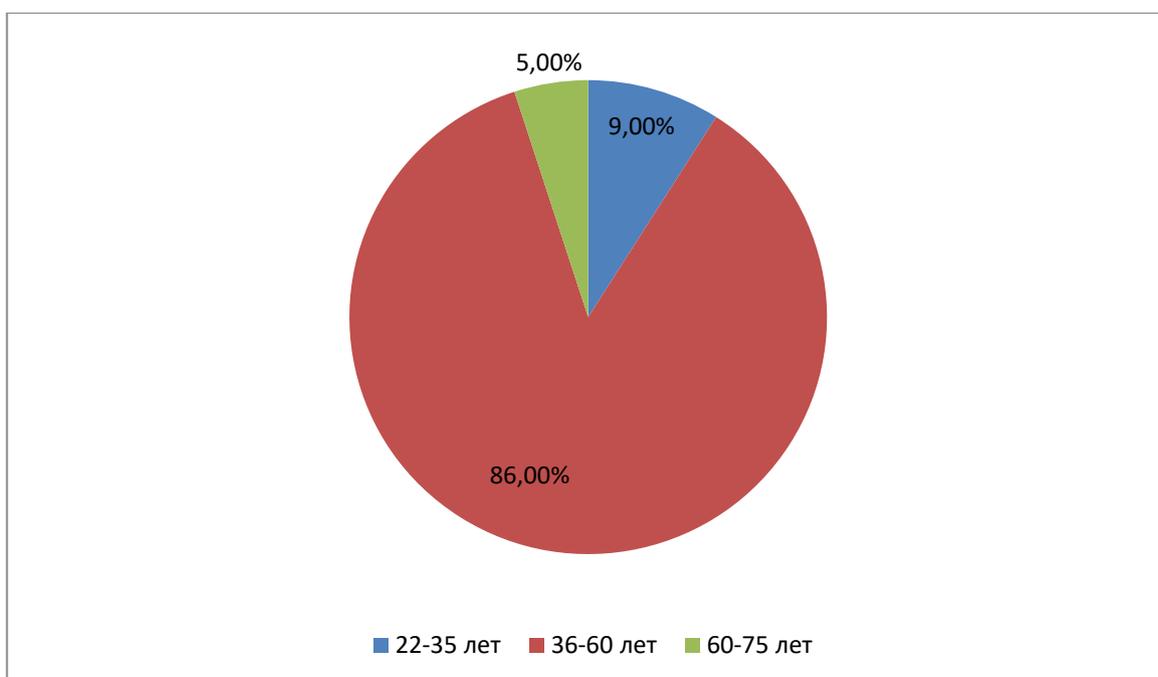


Рисунок 1 - Распределение участников опроса по возрасту

Результаты опроса показали, что почти 80% мужчин и 62% женщин хотели бы заниматься оздоровительной физической культурой.

20 человек из опрашиваемых занимаются оздоровительной физкультурой в группе здоровья, но только половина из них могут объяснить, какое влияние оказывают виды упражнений, используемых на занятиях, на организм человека. 12 человек из 40 ответили, что не знают, 20% сказали, что знают, но сказать какое влияние оказывает, они затруднились.

Таблица 2 - Уровень заинтересованности взрослого населения в занятиях физической культурой (% от числа опрошенных)

Ответы	Уровни потребностей, %			
	Балл	Всего	Мужчины	Женщины
«Да, хочу» - высокий	1	50,8	56,8	45,4
«Скорее хочу, чем нет» - средний	+0.5	23,0	21,9	24,0
«Безразлично» - индифферентный	0	7,5	7,2	7,7
«Скорее, не хочу» - средний	-0,5	4,6	3,5	5,7
«Нет, не хочу» -	-1	6,9	4,7	8,9

отрицательный				
«Не знаю» - индифферентный	0	7,2	5,9	8.3

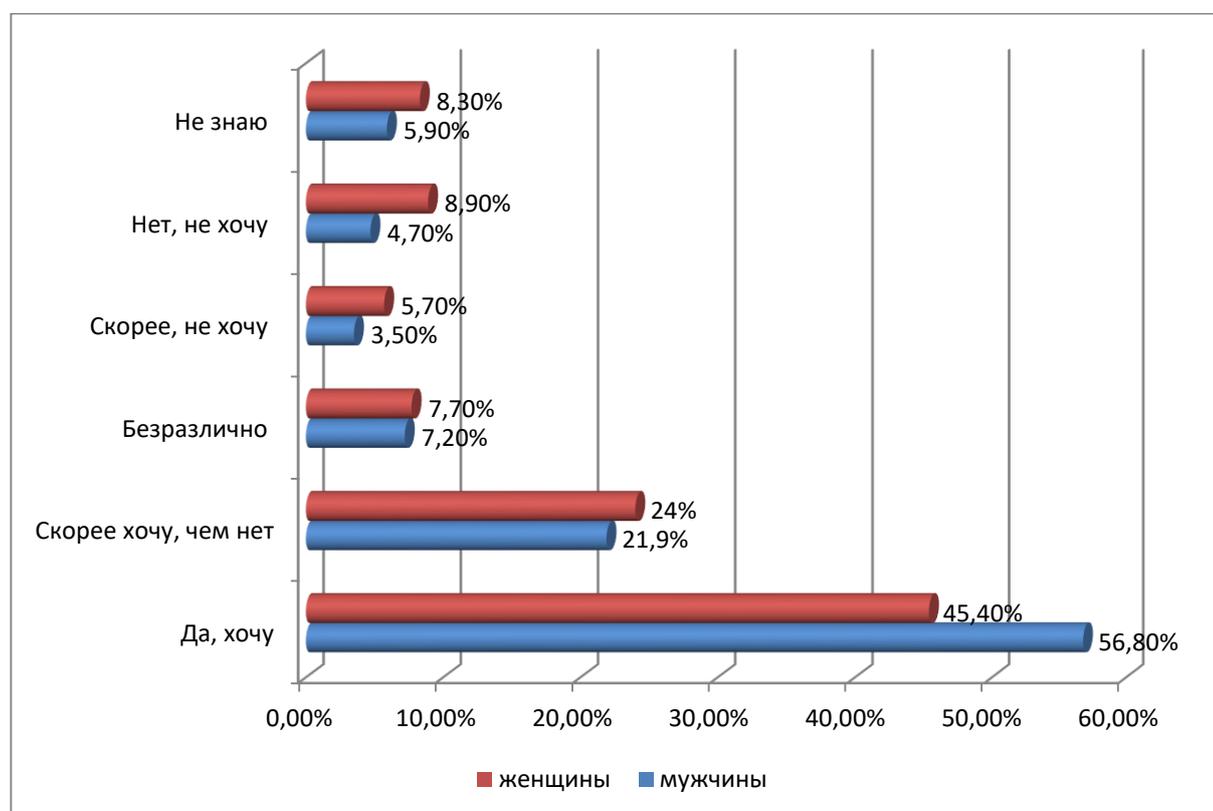


Рисунок 2 - Уровень заинтересованности взрослого населения в занятиях физической культурой (% от числа опрошенных)

Достаточно высокий уровень интереса к физической культуре подтверждается высокой реальной активностью в занятиях (табл.3).

Таблица 3 - Реальная активность в занятиях физической культурой (% от числа занимающихся)

Регулярность занятий	Всего (n=80)	Женщины	Мужчины
Регулярно, 2-3 раза в неделю	17,3	19,9	14,9
Нерегулярно, менее 2 раз в неделю	11,9	14,1	9,9
Редко, 2-3 раза в месяц	7,3	8,0	6,7
Очень редко (летом или весной, зимой или осенью)	7,5	7,5	7,5

Эпизодически	9,7	10,9	8,7
--------------	-----	------	-----

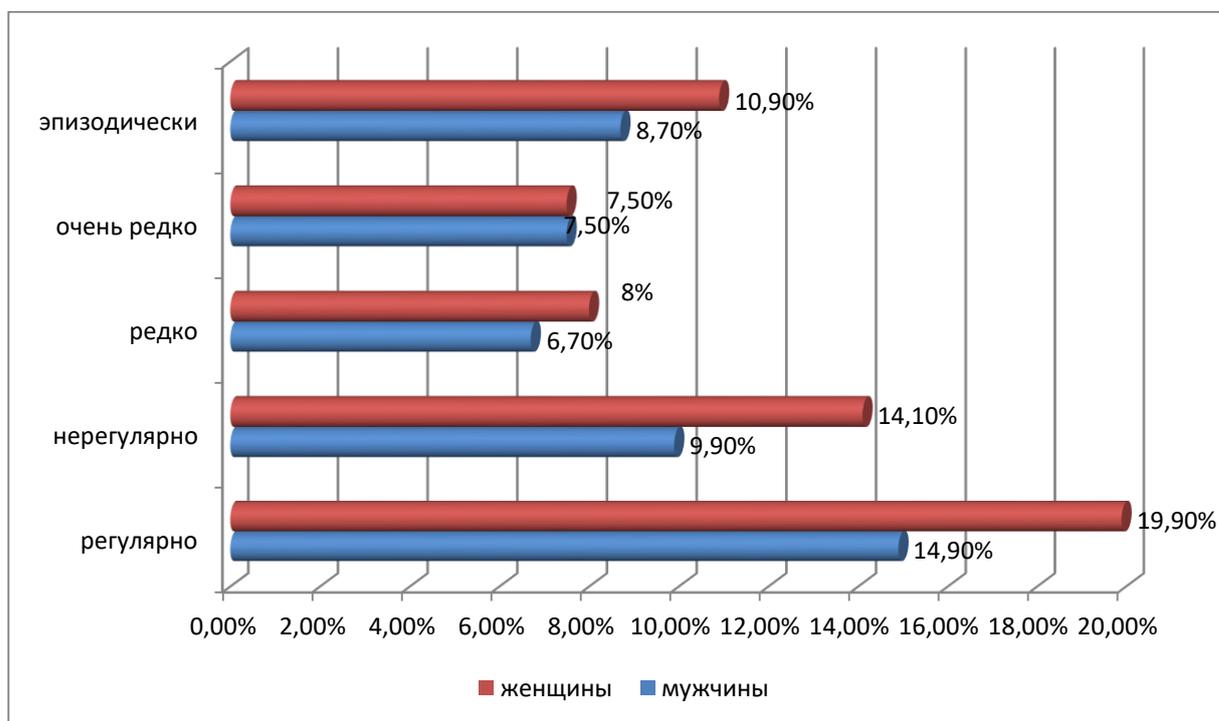


Рисунок 3 - Реальная активность в занятиях физической культурой (% от числа занимающихся)

Обращает на себя внимание относительно высокий процент (24,5% у женщин и 22,9% у мужчин) нерегулярно занимающихся физической культурой. То есть многие, испытывая потребность и желание заниматься, в силу разных причин этого не делают.

В ходе опроса мы выяснили, каковы предпочтения в отношении видов упражнений. Самыми популярными и у мужчин, и у женщин были названы пешие прогулки (около 30% участников), далее были названы ходьба на лыжах, плавание, оздоровительный бег, занятия в фитнес-клубе, в группах здоровья. Участники нашей оздоровительной группы единодушно назвали в числе первых велопрогулки и скандинавскую ходьбу.

Содержание занятий в группе в полной мере отвечает запросам занимающихся. В теплое время года, весной и осенью -скандинавская ходьба,

летом – велопробеги, для более подготовленных занимающихся, по желанию -кросс; зимой это ходьба на лыжах.

Для определения функциональной работоспособности занимающихся была проведена диагностика с помощью пробы Штанге и пробы Генчи (сентябрь 2018 г. и сентябрь 2019 г).

Таблица 4 - Сравнительная характеристика динамики степени адаптации дыхательной системы лиц среднего возраста к гипоксии

Тест	36 – 60 (средний возраст)	
	До начала эксперимента	По окончании эксперимента
Проба Штанге	48,4	62,5
Проба Генчи	28,1	33,4

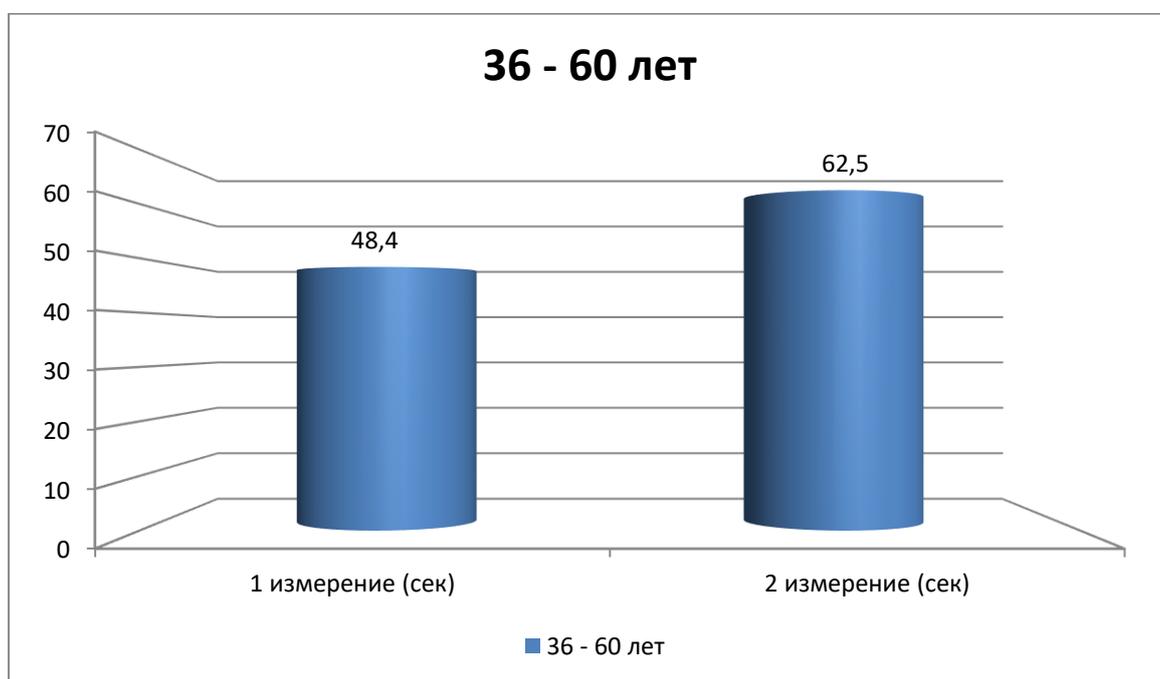


Рисунок 4 - Сравнительная характеристика динамики степени адаптации дыхательной системы лиц среднего возраста к гипоксии (проба Штанге)

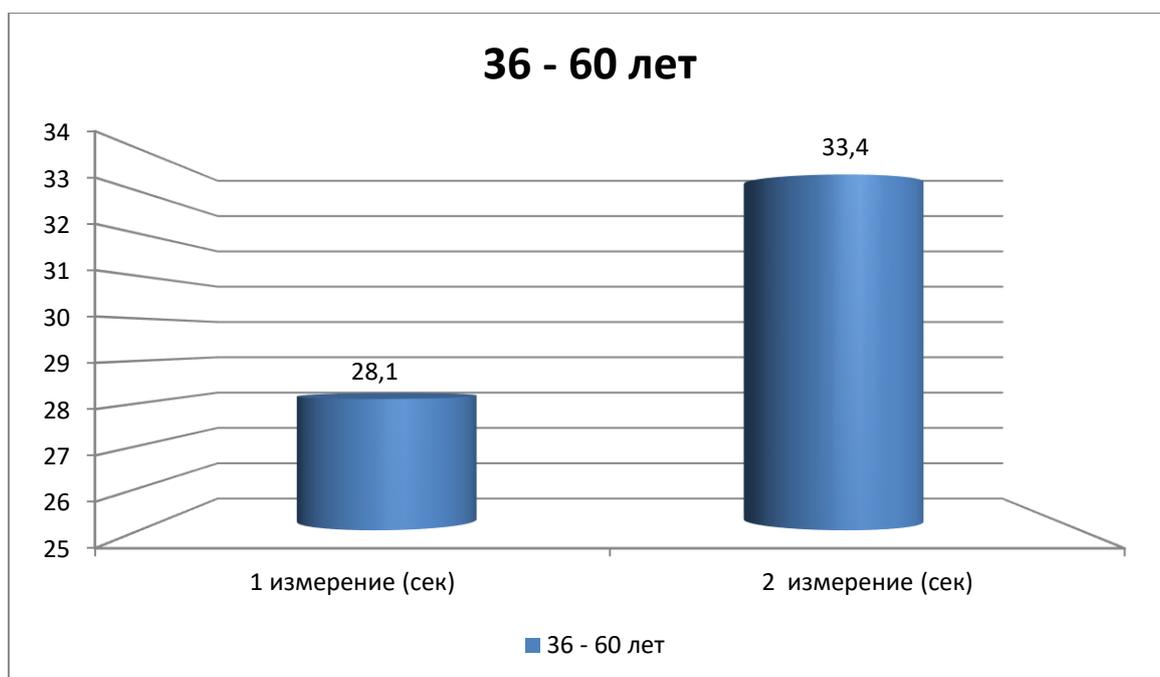


Рисунок 5 - Сравнительная характеристика динамики степени адаптации дыхательной системы лиц среднего возраста к гипоксии (проба Генчи)

Для определения уровня физического состояния использовался расчетный метод оценки работоспособности и физического состояния, который вообще не требует выполнения каких-либо упражнений. (Приложение...). Использовали его сами занимающиеся (достаточно знать частоту пульса и цифры артериального давления в покое (после сна или 5-минутного отдыха), рост, массу тела), сделали соответствующие расчеты

Таблица 5- Уровень работоспособности и физического состояния занимающихся

	36 – 60 (средний возраст)	
	До начала эксперимента	По окончании эксперимента
Мужчины	0,32	0,41
Женщины	0,24	0,31

Наше исследование показало, что уровень физического состояния взрослого населения не соответствует требованиям современного общества, в том числе с учетом увеличения срока пенсионного возраста. По окончании срока нашего исследования распределение по уровню физического состояния

изменилось.

Отмечены положительные морфофункциональные изменения в группе лиц занимающихся физической культурой: снижение ИМТ, повышение МПК. Через год после начала занятий наблюдалось достоверное снижение ИМТ и повышение МПК, что привело к росту УФС с низкого до высокого уровня (МПК увеличилось в среднем с 29,5 до 46,2 мл/ кг).

Это привело к росту уровня работоспособности и физического состояния с низкого до границы со средними показателями. Для лиц среднего возраста отмечена нормализация повышенного артериального давления, увеличение жизненного индекса. Для всех возрастов отмечена динамика роста физической работоспособности.

Оздоровительные технологии, используемые нами на занятиях, обладают наиболее «мягким» воздействием на систему кровообращения, на опорно-двигательный аппарат. Это циклические упражнения аэробного характера (скандинавская ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, оздоровительный бег).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретическое и эмпирическое исследование показали значительные возможности использования циклических видов двигательной активности для улучшения состояния здоровья и самочувствия лиц среднего возраста. По итогам проведенной работы можно сделать следующие выводы. При проведении исследования был проведен анализ научно-методической литературы (28 источников), где было рассмотрено, каковы пути формирования здорового образа жизни в среднем и пожилом возрасте, каковы особенности, задачи и средства физической культуры в оздоровительной физической культуре в этот период жизни. Высокий уровень факторов риска здоровья населения в современных условиях в стране обусловил неудовлетворительное состояние здоровья лиц пожилого возраста. Главным направлением в решении этого вопроса является повсеместное внедрение новых физкультурно-оздоровительных технологий.

Было предположено, что использование комплекса физкультурно-оздоровительных технологий в системе самостоятельных занятий физической культурой лиц среднего и пожилого возраста позволит улучшить состояние морфофункциональной системы и повысить мотивацию к здоровому образу жизни.

На первом этапе было проведено анкетирование, результаты которого информировали нас об уровне заинтересованности участников в занятиях физическими упражнениями, их осведомленности о влиянии таких занятий на организм, мотивированности к занятиям и реальном участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Были выявлены предпочтения участников в видах упражнений.

На втором этапе для определения функциональной работоспособности занимающихся у участников оздоровительной группы была проведена диагностика с помощью пробы Штанге и пробы Генчи (сентябрь 2018 г. и

сентябрь 2019 г), по результатам которых была отмечена положительная динамика.

Оздоровительные мероприятия с применением циклических видов упражнений, таких как велопрогулки, скандинавская ходьба, оздоровительный бег, ходьба на лыжах в оздоровительной группе положительно влияют на организм занимающихся, уровень работоспособности и физического состояния вырос с низкого до границы со средними показателями.

Оздоровительные физические упражнения являются хорошим средством сохранения всех параметров функционального состояния организма людей среднего возраста, т.е. совокупность наличных характеристик тех функций и качеств, которые обуславливают успешность его жизнедеятельности.