

Спецкурс «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» як важливий компонент формування готовності майбутніх фахівців із фізичного виховання

Кременецький педагогічний коледж Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка (м. Кременець)

Постановка наукової проблеми та її значення. За даними експертів ВООЗ, тривалість життя людей у всьому світі зросла в середньому на шість років (порівняно з 1990 р.). Так, тривалість життя жінок тепер становить близько 73 роки, а чоловіків – 68 р. Унаслідок зниження народжуваності в більшості європейських країнах зросла кількість осіб літнього віку. Прогнозують, що до 2060 р. співвідношення осіб літнього віку до осіб репродуктивного віку становитиме не 1 : 4, а 1 : 2 [8]. Причина цього – різке зниження передчасної смертності від багатьох інфекційних та хронічних захворювань упродовж цього століття. Також свій внесок в цю тенденцію зробило покращення житлових умов, харчування й медичні інновації, у тому числі й заняття спортивно-оздоровчою роботою. Тому однією з важливих складових частин політики кожної європейської держави стає турбота про здоров'я та добробут людей третього віку.

Вікові зміни в організмі – причина погіршення фізичного й психічного стану людей літнього віку, збільшення серед них кількості інвалідів і самотніх, які потребують сторонньої допомоги. Гостро нині постає питання дослідження медичних, соціальних та психологічних аспектів проблеми похилого віку, а також впливу фізичного навантаження на організм людей цієї категорії [4].

Оскільки в умовах демографічного старіння суспільства люди літнього віку стають однією із найбільш значних категорій населення, які активно беруть участь в економічному та соціальному житті, потрібно формувати теоретичну базу для розробки методів, що забезпечували б максимально тривале повноцінне життя людини. Для досягнення цієї мети потрібно розглянути особливості вікових змін, їх вплив на функціонування різних систем організму людини та запропонувати комплекс заходів, спрямованих на покращення здоров'я людей літнього віку. Характеристика цієї групи населення може стати характеристикою всього суспільства, і саме тому на людей похилого віку сьогодні звертається особлива увага.

Так, оскільки однією з найактуальніших і творчих сторін праці фахівця фізичної культури є спортивно-оздоровча робота, для її реалізації від спеціаліста вимагається не лише володіння комплексом відповідних знань, умінь і навичок, а й здатність їх творчого використання в нестандартних ситуаціях. За відповідного рівня науково-методичного й ресурсного забезпечення процесу підготовки майбутніх фахівців галузі фізичного виховання може бути досягнуто високого рівня їхнього професіоналізму [3].

З аналізу останніх досліджень із цієї проблеми випливає, що спортивно-оздоровча робота – це складний, багатогранний процес, який вимагає регулярної та творчої діяльності. Він розглядається фахівцями як один з основних напрямів упровадження фізичної культури в середовище, спрямований на підтримання та зміцнення здоров'я, пропаганду здорового способу життя й здійснюється з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку [5].

Проте, на жаль, рівень підготовленості майбутніх спеціалістів до організації спортивно-оздоровчої роботи з людьми не відповідає сучасним вимогам. Система професійної підготовки кадрів у вищих навчальних закладах, на думку багатьох фахівців, не забезпечує підготовку фахівця, спроможного розв'язувати весь комплекс завдань, які диктуються сьогоденням [5; 7].

У зв'язку з цим доречно постановка питання про модернізацію вищої професійної фізкультурної освіти, що потребує переосмислювання й реформи концептуальної бази його основних навчальних дисциплін. Водночас зросла потреба в спеціалістах, які здатні з високою якістю здійснювати роботу саме спортивно-оздоровчого характеру. А це потребує кардинальних змін ситуації, корекції програм їхньої підготовки саме у ВНЗ фізичного виховання та спорту, на відповідних факультетах педагогічних інститутів й університетів [4].

Завдання роботи – визначити зміст спецкурсу «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» в структурі професійної підготовки студентів фізичного виховання до формування високого рівня спортивно-оздоровчої роботи.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Побудова спецкурсу «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» в структурі підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання, на нашу думку, повинна передбачати, по-перше, щоб він узагальнював отримані раніше знання (під час вивчення фундаментальних та професійно орієнтованих дисциплін), теоретичні й практичні знання щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я людей літнього віку на системному рівні; по-друге, додатково озброював студентів стосовно особливостей спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

Зміст спецкурсу «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» для студентів фізичного виховання, на нашу думку, цілком доцільно наповнити такими темами (табл. 1).

Ураховуючи авторитетну думку вчених, у програмі спецкурсу нами висвітлено теми, що розкривають особливості формування знань про спортивно-оздоровчу роботу людей пенсійного віку.

Слід зазначити, що під час вивчення кожної теми розглядаються питання, що розкривають її сутність і значення відповідно до майбутньої професійної діяльності студентів фізичного виховання, щодо спортивно-оздоровчої роботи. Так, тема «Вступ в організацію та методику спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» дає змогу закріпити й розширити уявлення студентів про сутність демографії літніх людей, знати визначення похилого віку, а також теорії старіння. Студенти розглядають рухову активність як визначальний фактор благополучного старіння.

Вивчення теми «Фізіологічні аспекти старіння» дасть зрозуміти студентам, що прогресуюче погіршення фізіологічних функцій різних систем організму залежить більше від малорухомого стилю життя, а не від процесів старіння; вибрати вид рухової активності, який дасть змогу покращити діяльність різних систем організму й цим допомогти протидіяти віковим змінам.

Тема «Польові тести для оцінки фізичного стану та мобільності» займає особливе місце в програмі спецкурсу, тому що один із важливих обов'язків фахівця фізичного виховання, який займається руховою активністю з літніми людьми, – це проведення тестування стану здоров'я, рівня рухової активності та функціональних можливостей. Її мета – навчити розрізняти симптоми й ознаки захворювання, які можуть призвести до погіршення самопочуття людини, котра займається, під час проведення тесту. Крім того, навчає складати та використовувати анкети для аналізу рухової активності й дає рекомендації для проведення групового тестування.

Після вивчення теми «Розробка програм занять фізичними вправами для літніх людей» студент зможе розказати про різноманітність групи літніх людей, принципи фізичного тренування, що застосовуються під час побудови програм занять й особливості рухової активності для людей похилого віку

Тема «Принципи побудови розминки й завершальної частини заняття» дає уявлення про фізіологічні реакції організму людей, які займаються, під час розминки та завершальної частини заняття, про побудову й основні принципи розминки та завершальної частини заняття.

Вікові зміни гнучкості, типи вправ на розтягування, використання тренування гнучкості в програмах рухової активності, комплекси вправ на гнучкість для пояса верхніх і нижніх кінцівок розглядаються в темі «Тренування гнучкості»

Тема «Силове тренування» дає знання про позитивний вплив силового тренування його принципи, компоненти й параметри тренувального заняття для літніх людей.

Тема «Тренування аеробної витривалості» передбачає вивчення принципів та позитивного впливу, тренування аеробної витривалості на фізіологічний і психологічний стан людей, котрі займаються; дає уявлення про типи аеробних вправ і запобіжні заходи під час проведення тренувальних занять.

Таблиця 1

Теми спецкурсу «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку»

№ з/п	Тематика	Кількість годин			
		лекції	практ.	лаб.	сам.
1	Вступ в організацію та методику спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку	4	2		4

2	Фізіологічні аспекти старіння	2	2		2
3	Польові тести для оцінки фізичного стану та мобільності	2	2		2
4	Розробки програм занять фізичними вправами для літніх людей	2	2		2
5	Принципи побудови розминки й завершальної частини заняття	2	2	2	2
6	Тренування гнучкості	2	2	2	2
7	Силове тренування	2			
8	Тренування аеробної витривалості	2	2	2	2
9	Психофізичне тренування	2	2	2	2
10	Рухова активність у воді	2			
11	Навички викладання й керівництва	2			
12	Планування та проведення групових тренувальних занять	2	2	2	2
13	Особливості занять руховою активністю з хворими людьми	2	2		2
14	Правові норми та професійна етика	2			
15	Усього годин	30	20	10	30

Тема «Психофізичне тренування» розкриває характеристику психофізичних вправ, особливості програмування, проведення занять і запобіжні заходи під час виконання психофізичних вправ.

У темі «Рухова активність у воді» йдеться про позитивний вплив вправ у воді на організм людини й унікальні особливості водного середовища.

Користуватися навичками керівництва під час проведення групових занять із рухової активності, щоб підвищити ефективність своєї професійної діяльності та створювати на заняттях безпечну, цікаву й дружельобну атмосферу, студенти можуть під час опрацювання теми «Навички викладання та керівництва».

Тема «Планування та проведення групових тренувальних занять» пропонує майбутнім фахівцям групових занять ознайомитись із допоміжними принципами групової динаміки. Їх використання допоможе підвищити ефективність своєї роботи та зберегти свою групу протягом довгого часу.

Після вивчення теми «Особливості занять руховою активністю з хворими людьми» студент зможе охарактеризувати основні захворювання літніх людей і змінити фізичні вправи так, щоб забезпечити можливість безпечно займатися спортивно-оздоровчою роботою й знизити ризик травм.

Тема «Правові норми та професійна етика» передбачає вивчення й аналіз нормативних документів галузі фізичного виховання та етичні рекомендації для інструктора фізичної культури [2].

Висновки. Отже, можна зробити висновок, що викладання спецкурсу «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» побудовано з урахуванням майбутньої професійної діяльності студентів фізичного виховання щодо використання спортивно-оздоровчої роботи, сприятиме підвищенню ефективності формування в майбутніх фахівців професійної готовності до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в розкритті впливу спецкурсу на підготовку майбутніх фахівців галузі фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

Джерела та література

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. Железняк Ю. Д. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в системе педагогического образования / Ю. Д. Железняк // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 5. – С. 47–53.
4. 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.
5. Максимчук Б. А. Підготовка майбутніх учителів початкових класів до організації спортивно-масової роботи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Б. А. Максимчук ; Вінницький держ. пед. ун-т ім. Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2007.

6. Осадчая Т. Ю. Основные положения организации физического воспитания в школах США / Т. Ю. Осадчая // Молодая спортивная наука Донбасса : материалы науч.-практ. конф., 13–14 декабря 2002 г. – Донецк, 2002. – С. 167–171.
7. Хоменко Н. Формування здорового способу життя в майбутніх учителів / Н. Хоменко, В. Шпак // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти : зб. наук. пр. – 2003. – С. 80–83.
8. Komunikat komisji do parlamentu europejskiego, rady, europejskiego komitetu ekonomiczno-społecznego i komitetu regionow; sprostanie wyzwaniom związanym ze skutkami starzenia się społeczeństwa w UE (Sprawozdanie na temat starzenia się społeczeństwa, 2009) (COM(2009) 180). – Режим доступу : <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:52009DC0180:PL:NOT>

Анотації

На сьогодні рівень підготовленості майбутніх спеціалістів до організації спортивно-оздоровчої роботи з людьми літнього віку не відповідає сучасним вимогам. Система професійної підготовки кадрів у вищих навчальних закладах не забезпечує підготовку фахівця, спроможного розв'язувати весь комплекс завдань, які диктуються сьогоднішнім. Тому в статті розглядаються питання підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. Розкривається зміст спецкурсу «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» як важливий компонент формування готовності майбутніх фахівців у структурі підготовки студентів фізичного виховання до формування високого рівня професійної майстерності.

Ключові слова: здоров'я, студент, фізичне виховання, фахівець, третій вік.

Anna Leskiv-Bondarchuk. Спецкурс «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы с людьми третьего возраста» как важный компонент формирования готовности будущих специалистов по физическому воспитанию. На сегодня уровень подготовленности будущих специалистов к организации спортивно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста не соответствует современным требованиям. Система профессиональной подготовки кадров в высших учебных заведениях не обеспечивает подготовку специалиста, способного решать весь комплекс задач, которые диктуются настоящим. Поэтому в статье рассматриваются вопросы подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию в спортивно-оздоровительной работе с людьми третьего возраста. Раскрывается содержание спецкурса «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы с людьми третьего возраста» как важный составной компонент формирования готовности будущих специалистов в структуре подготовки студентов физического воспитания к формированию высокого уровня профессионального мастерства.

Ключевые слова: здоровье, студент, физическое воспитание, специалист, третий возраст.

Anna Leskiv-Bondarchuk. The Special Course «Organization and Conducting of Sports and Health Improving Activities with People of the Third Age» as an Important Integral Component of the Formation of Readiness of the Future Specialists in Physical Education. Today, the level of preparedness of future professionals to organization of sports and health-improving activities with elderly people do not meet modern requirements. The system of professional training of staff in higher educational institutions provides doesn't provide preparation of a specialist that is able to solve the whole range of tasks that are defined by the present. That is why the article brings up questions of preparation of future specialists in physical culture in sports and health-improving work with people of the third age. It is revealed the content of the special course «Organization and conducting of sports and health improving activities with people of the third age» as an important component of formation of readiness of future specialists in the structure of preparation of physical culture students to formation of high level of professional mastery.

Key words: health, student, physical education, specialist, the third age.