

**Методическая разработка магистранта
Киселевой Ирины Олеговны**

Лекция

**«МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ЛИЦ ПОЖИЛОГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА»**

Форма и технология преподавания: инновационная

Цель лекции: представить научный материал о методике физического воспитания лиц пожилого и старшего возраста

Основные функции лекции: информационная и систематическая

ПЛАН:

1. Периодизация пожилого и старшего возраста
2. Физиологические особенности организма в пожилом и старшем возрасте
3. Задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте
4. Средства физического воспитания в пожилом и старшем возрасте
5. Формы организации занятий в пожилом и старшем возрасте

1. Периодизация пожилого и старшего возраста

К пожилому возрасту относят период с 55 до 75 лет (у женщин), с 60 до 75 лет (у мужчин). Вслед за ним начинается старший, или старческий, возраст (75—90 лет). Люди старше 90 лет называются долгожителями.

2. Физиологические особенности организма в пожилом и старшем возрасте

В пожилом и старшем возрасте происходят необратимые изменения в системах и органах человеческого организма, называемые старением.

Старение организма характеризуется следующими функциональными изменениями. Постепенно уменьшаются размеры сердца, снижается сила сердечных сокращений, уменьшается количество крови, выбрасываемой сердцем в сосудистую систему за одно сокращение. Понижается эластичность кровеносных сосудов, оболочка их утолщается, просвет уменьшается, в результате чего повышается артериальное давление (в среднем оно составляет в покое 150/90 мм ртутного столба).

Возрастные изменения в дыхательной системе характеризуются ухудшением эластичности легочной ткани, ослаблением дыхательных мышц, ограничением подвижности грудной клетки, уменьшением легочной вентиляции. Максимальное потребление кислорода после 25—30 лет постепенно уменьшается и к 70 годам составляет 50% от уровня 20 лет.

Возрастные изменения в мышечной системе и связочном аппарате выражаются в:

- ухудшении эластических свойств мышц и связок, что при неправильном дозировании физических нагрузок может привести к разрыву мышечных волокон и связок;
- уменьшении величины проявляемой силы;
- замедленном переходе мышц из состояния расслабления в напряженное состояние и наоборот;

— уменьшении объема мышц;

Инволюционные изменения происходят и в нервной системе, что выражается в затрудненном образовании новых двигательных координации, ухудшении точности движений и уменьшении их вариативности.

Инволюционные изменения, их темп и интенсивность во многом определяются как характером физической активности пожилого человека, так и образом его жизни в юном, молодом и зрелом возрасте.

3. Задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте

Главенствующей социальной функцией физического воспитания людей в возрасте 55 лет и старше становится оздоровительная. Основные задачи направленного использования средств физического воспитания в пожилом и старшем возрасте заключаются в том, чтобы:

1) содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья; задержать и уменьшить возрастные инволюционные изменения, обеспечив расширение функциональных возможностей организма и сохранение его работоспособности;

2) не допустить регресса жизненно важных двигательных умений и навыков, восстановить их (если они утрачены), сформировать необходимые;

3) пополнить и углубить знания, нужные для самостоятельного применения средств физического воспитания; последовательно воплощать эти знания в практические умения.

Частные оздоровительные и дополнительные задачи (например, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение осанки, улучшение деятельности ЦНС, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, закаливание организма и др.) определяются в зависимости от возраста, характера трудовой деятельности, функционального состояния и приспособительных возможностей организма, уровня физической подготовленности, индивидуальных склонностей и условий быта.

4. Средства физического воспитания.

В пожилом и старшем возрасте эффективными средствами, обеспечивающими профилактику преждевременного старения и активное долголетие, являются физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Основными средствами воздействия на организм людей пожилого и старшего возраста служат физические упражнения, которые не только способствуют поддержанию систем опорно-двигательного аппарата на достаточно высоком функциональном уровне, но и оказывают благотворное влияние на состояние органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой системы, желез внутренней секреции. В этом возрасте предпочтение следует отдавать тем физическим упражнениям, которые предъявляют сравнительно невысокие требования к организму и легко дозируются по нагрузке.

К числу основных средств сохранения и восстановления функций опорно-двигательного аппарата в пожилом и старшем возрасте относятся

гигиеническая, основная и лечебная гимнастика. Специальные комплексы гимнастических упражнений (без предметов, с предметами, специальными устройствами, на снарядах и др.) и разработанные на их основе методики для людей этого возраста позволяют направленно воздействовать на ослабленные мышечные группы, обеспечивать прогрессивные морфофункциональные изменения в опорно-двигательном аппарате, не допускать утраты силовых качеств и гибкости, поддерживать нормальную осанку.

В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем в пожилом и старшем возрасте широко используются дозированная ходьба, бег умеренной интенсивности, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, плавание и другие аэробные упражнения циклического характера. Эффективными являются такие циклические упражнения, которые выполняются не менее 10 мин с интенсивностью, приводящей к легкому утомлению.

Применяются также такие игры, как городки, бадминтон, теннис и др. В этом возрасте доступным и эффективным средством является дыхательная гимнастика, которая имеет три основных назначения.

1. Улучшить дыхание во время выполнения физических упражнений: провентилировать легкие, ликвидировать возможную кислородную задолженность и оказать помощь сердцу в его усиленной работе.

2. Совершенствовать дыхательный аппарат и поддерживать на высоком уровне его работоспособность.

3. Выработать умение дышать правильно, оказывая тем самым постоянное массирующее воздействие на внутренние органы (пищеварительный тракт, печень и др.).

В пожилом возрасте нередко продолжают заниматься избранным видом спорта (например, спортсмены-ветераны) и участвовать в соревнованиях различного уровня (первенство города, страны, мира) среди ветеранов в своей возрастной группе.

5. Формы организации занятий.

Физическое воспитание людей пожилого и старшего возраста проводится на самостоятельных началах и осуществляется при различных формах организации занятий: коллективные (занятия в группах здоровья, секциях общей физической подготовки, клубах любителей бега и др.); туристские походы; самостоятельные (индивидуальные) занятия.

Занятия в группах здоровья и секциях общей физической подготовки проводятся 2—3 раза в неделю под руководством инструкторов-методистов преимущественно на открытом воздухе по определенным программам с учетом возраста, состояния здоровья и степени физической подготовленности занимающихся. Продолжительность занятий в начальном периоде не должна превышать 45 мин, с течением времени продолжительность занятий увеличивается до 60—75 мин. Такая продолжительность обусловлена замедленной вработываемостью и приспособляемостью стареющего организма к физическим нагрузкам.

В содержание самостоятельных (индивидуальных) занятий физическими упражнениями входят: утренняя гигиеническая гимнастика; аэробные упражнения циклического характера умеренной интенсивности, при которых не возникает резкого усиления кровообращения и дыхания (оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, оздоровительное плавание, ходьба на лыжах и т.д.); различные игры по упрощенным правилам; спортивные упражнения, но с ограничением тренировочных нагрузок и соревнований и др.

Человек, самостоятельно занимающийся физическими упражнениями с целью укрепления и сохранения здоровья, должен знать правила организации тренировочного занятия, понимать сущность его основных частей, их функциональное назначение. Он должен уметь подобрать с помощью методической литературы или опираясь на опыт прошлых занятий в школе, в вузе, в спортивной секции и т.п. нужные средства оздоровительной тренировки и их правильную дозировку.

Самостоятельно занимающимся нужно знать правила и понимать сущность физической тренировки, основные механизмы получения тренировочного эффекта.