

**Методическая разработка магистранта
Киселевой Ирины Олеговны
Семинарское занятие
«МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЛИЦ
ПОЖИЛОГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА»**

Форма и технология преподавания: классическая

Цель семинарского занятия : рассмотреть особенности методики физического воспитания лиц пожилого и старшего возраста

Основные функции семинарского занятия : информационно-аналитическая и систематизирующая

На время проведения мозгового штурма студентам предлагается разбиться на 2 группы. Ведущий кратко говорит о пользе физического воспитания лиц пожилого и старшего возраста.

Нет такого возраста, в котором нельзя было бы пользоваться физическими упражнениями. С юношеских лет до глубокой старости человек в состоянии выполнять упражнения, способные оказывать разнообразное воздействие на любые органы и системы человеческого организма. Физические упражнения действуют всесторонне на человеческий организм и не оставляют в покое ни одной клетки, которая находилась бы вне влияния движений. Это одинаково относится к любой клетке, к любой ткани, в том числе и костной. Костная ткань также подвергается положительному влиянию физических упражнений, как и мышечная. Мышечная деятельность весьма благоприятно сказывается на костно-связочном аппарате. Анатомы уже давно отметили, что те выступы и бугры на костях, к которым прикрепляются сухожилия мышц, особенно развиты у людей труда, спортсменов, давно занимающихся физическими упражнениями.

Значительные изменения под влиянием физических упражнений, происходят в мышцах. Воздействие на мышечную систему физических упражнений способствует ее укреплению, развитию и увеличению в объеме. Систематические упражнения способствуют росту мышц не за счет увеличения их длины, а за счет утолщения мышечных волокон. Увеличение мышц в объеме часто достигает огромных размеров. Сила мышц зависит не только от их толщины, но и от силы нервных импульсов, поступающих в мышцы из ЦНС. Другим свойством мышц, возникающим под влиянием физических упражнений, является усиление их растяжимости. Особенно это важно для людей пожилого возраста, теряющих подвижность своих суставов и туловища в связи с особенностями работы, длительным и вынужденным пребыванием в одной фиксированной позе.

Под влиянием физических упражнений мышцы не только растягиваются, но и становятся твердыми. Твердость мышц объясняется с одной стороны, разрастанием протоплазмы мышечных клеток и межклеточной соединительной ткани, с другой стороны, состоянием тонуса мышц. Известно, что при физическом напряжении не только расширяется

просвет бесчисленных мельчайших сосудов (капилляров), пронизывающих мышцы, но и увеличивается их количество.

Мышечная деятельность задерживает атрофию и инволюцию. Активная мышечная деятельность задерживает возрастное уменьшение мышечной массы, являющееся одним из существенных факторов возрастного понижения интенсивности обмена веществ. Особенно эффективными в этом отношении являются физические нагрузки, приводящие к нарушению устойчивого состояния процессов обмена веществ и характеризующиеся некоторым превалированием анаэробных реакций во время мышечной деятельности.

Под влиянием физических упражнений через нервную систему стимулируется и работа желез внутренней секреции – половых, щитовидной, надпочечных и других. Это особенно важно для людей пожилого возраста.

Физическими упражнениями улучшается артериальное и венозное кровообращение в тканях, повышается обмен веществ, усиливаются функции кровеносной и лимфатической систем. Физические упражнения – враг склеротических изменений, часто приводящих людей умственного труда к инвалидности и преждевременной смерти.

Задание 1 Командам предлагается записать основные формы занятий ФК у пожилых людей.

Работа проводится таким образом :

- каждый работает самостоятельно
- задание анализирует вся команда, внося коррективы
- работа проводится 5 минут, после следует проверка, в которой участвуют все студенты, в результате совместной работы студентами формируется правильный ответ.

Задание 2 Составить конспект (сценарий) спортивного праздника (развлечения) для лиц пожилого и старшего возраста .

Задание 3 Командам предлагается составить и продемонстрировать физкультминутки которые подойдут для лиц пожилого и старшего возраста

Задание 4 Составить список с ответами на вопросы:

1. Назвать периоды пожилого и старшего возраста
2. Какие физиологические особенности организма в пожилом и старшем возрасте?
3. Какие задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте?
4. Какие средства физического воспитания в пожилом и старшем возрасте?
5. Какие формы организации занятий в пожилом и старшем возрасте?
6. Какие методические основы занятий в пожилом и старшем возрасте вы знаете?
7. как провести оценку эффективности?
8. Какие методы самоконтроля можно проводить ?

Задание 5 Студентам предлагается описать свое понимание о важности и методике физического воспитания у лиц пожилого и старшего возраста.

Подведение итогов. Физическая культура в жизни людей имеет огромное значение, особенно для людей старшего и пожилого возраста. Для гармоничного развития человека необходимо, чтобы он систематически участвовал в общественно полезном труде и постоянно использовал средства физической культуры для сохранения здоровья. Физическая культура играет важнейшую роль в сохранении постоянства внутренней среды организма; она уравнивает влияние различных внешних и внутренних раздражителей.

Чем раньше человек приобщает себя к физической культуре, тем лучше для него и для окружающих его людей. Люди, ведущие активный образ жизни, систематически занимаются физической культурой, имеют больше возможностей пополнить группу долгожителей.

Систематические оптимальные для каждого возраста физические упражнения способствуют более длительному сохранению высокой работоспособности и безусловно оказывают влияние на продление жизни.

Самые активные студенты получают оценку.