

УДК: 371.134

Леськів-Бондарчук Г. аспірант (Міжнародний економіко-гуманітарний університету імені академіка Степана Дем'янука, м. Рівне), викладач (Кременецький педагогічний коледж Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка)

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ТРЕТЬОГО ВІКУ ЯК ВАЖЛИВИЙ СКЛАДОВИЙ КОМПОНЕНТ ФОРМУВАННЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

На сьогоднішній день 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 достатньо забезпечує підготовку фахівця спроможного вирішувати увесь комплекс завдань, які диктуються сьогоденням. Тому нами розглядаються питання підготовки майбутніх фахівців 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 складовий компонент формування готовності майбутніх фахівців у структурі підготовки студентів фізичного виховання до формування високого рівня професійної майстерності.

Оскільки в умовах демографічного старіння суспільства, люди літнього віку стають однією із самих значних категорій населення, які активно беруть участь в економічному та соціальному житті, необхідно формувати теоретичну базу для розробки методів, що забезпечували б максимально тривале повноцінне життя людини. Для виконання цієї мети потрібно розглянути особливості вікових змін, їх вплив на функціонування різних систем організму людини та запропонувати комплекс заходів, спрямованих на поліпшення 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 [1].

Так як 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, вмінь і навичок, а й здатність їх творчого використання у нестандартних ситуаціях. При відповідному рівні науково-методичного та ресурсного забезпечення процесу підготовки майбутніх фахівців галузі фізичного виховання може бути досягнутий високий рівень їх професіоналізму [2].

Із аналізу останніх досліджень із цієї проблеми випливає, що спортивно-оздоровча робота – це складний, багатогранний процес, який вимагає регулярної і творчої діяльності. Він розглядається фахівцями, як один із основних напрямків упровадження фізичної культури в середовище, спрямована на підтримання та зміцнення здоров'я, пропаганду здорового способу життя та здійснюється з урахуванням стану їх здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку [3].

Проте, нажаль, 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 вирішувати увесь комплекс завдань, які диктуються сьогоденням [3].

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

Побудова спецкурсу «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» у структурі підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання на нашу думку повинна передбачати: узагальнення отриманих попередніх теоретичних знань та практичних вмінь з фундаментальних і професійно-орієнтованих дисциплін, у формуванні збереження та зміцнення здоров'я людей літнього віку на системному рівні; додатково озброювати студентів знаннями вміння ми та навичками організації та проведенні занять з людьми третього віку.

Беручи до уваги авторитетну думку вчених, у програмі спецкурсу нами були висвітлені теми, що розкривають особливості формування знань про спортивно-оздоровчу роботу людей пенсійного віку. Програма спецкурсу складається з 90 годин лекційного матеріалу, практичний та семінарський заняття, а також самостійної роботи.

Слід зазначити, що під час вивчення кожної теми розглядаються питання, що розкривають її сутність і значення відповідно майбутньої професійної діяльності студентів фізичного виховання, щодо спортивно-оздоровчої роботи. Так тема «Вступ в організацію та методiku спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» дозволяє закріпити і розширити уявлення студентів про сутність демографії літніх людей, знати особливості 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 в більшій мірі від малорухомого стилю життя, а не від процесів старіння. Вибрати вид рухової активності, який дасть змогу покращити діяльність різних систем організму і цим допомогти протидіяти віковим змінам.

Тема «Польові тести для оцінки фізичного стану та мобільності» займає особливе місце в програмі спецкурсу тому, що одна із важливих обов'язків фахівця фізичного виховання, який займається руховою активністю з літніми людьми є проведення тестування стану здоров'я, рівня рухової активності та функціональних можливостей. Мета її навчити розрізняти симптоми та признаки захворювання, які можуть призвести до погіршення самопочуття людини, з якою проводиться тест. Крім того, вчить складати та використовувати анкети для аналізу рухової активності і дає рекомендації для проведення групового тестування.

Після вивчення теми «Розробки програм занять фізичними вправами для літніх людей» студент зможе охарактеризувати різноманітність групи літніх людей, принципи фізичного тренування, що застосовуються при побудові програм занять та особливості рухової активності для людей похилого віку.

Тема «Принципи побудови розминки і заключної частини заняття» дає уявлення про фізіологічні реакції організму людей літнього віку, що займаються руховою активністю.

Вікові зміни фізичної якості такої, як гнучкості, типи вправ на розтягування, використання тренування гнучкості у програмах рухової активності розглядається в темі «Тренування гнучкості».

Знання про позитивний вплив силового тренування його принципи, компоненти і параметри тренувального заняття для літніх людей розглядається у темі «Силове тренування».

Тема «Тренування аеробної витривалості» передбачає вивчення принципів та позитивного впливу, тренування аеробної витривалості на фізіологічний та психологічний стан людей, що займаються. Дає уявлення про типи аеробних вправ і запобіжні заходи при проведенні тренувальних занять.

Тема «Психофізичне тренування» розкриває характеристику психофізичних вправ, особливості програмування, проведення занять та запобіжні заходи при виконанні психофізичних вправ.

Позитивний вплив фізичних вправ у воді на організм людини характеризується у темі «Рухова активність у воді».

Тема «Планування та проведення групових тренувальних занять» пропонує майбутнім фахівцям групових занять ознайомитись з допоміжними

принципами групової динаміки. Їх використання допоможе підвищити ефективність своєї роботи, та зберегти свою групу упродовж довгого часу.

Після вивчення теми «Особливості занять руховою активністю з хворими людьми» студент зможе охарактеризувати основні захворювання літніх людей та запропонувати фізичні вправи так, щоб забезпечити можливість безпечно займатись спортивно-оздоровчою роботою і знизити ризик травм [5].

З проведеного дослідження 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 у майбутніх фахівців професійної готовності до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

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

1. Данилевич М. В. Підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / М. В. Данилевич // Тези доповіді II між нар. наук.-метод. конф. «Іноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту». – Суми, 2015. – С. 226–227. **2.** 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. **3.** 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 імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2007. – 18 с. **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.** Джоунс Д. С. Старение и двигательная активность / Д. С. Джоунс, Д. Дж. Роус. – К. : Олімпійська література, 2012. – 440 с.