УСТАНОВА АДУКАЦЫІ
"БРЭСЦКІ ДЗЯРЖАЎНЫ УНІВЕРСІТЭТ ІМЯ А.С. ПУШКІНА"

КАФЕДРА КУЛЬТУРОЛОГІІ

БРЭСЦКІ ГАРАДСКІ ВЫКАНАЎЧЫ КАМІТЭТ

УПРАЎЛЕННЕ ПА ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРЦЕ І ТУРЫЗМЕ

ЗАБАВЫ І ГУЛЬНІ Ў КУЛЬТУРЫ ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ГАРАДСКОГА НАСЕЛЬНІЦТВА

Брэст 2005

УСТАНОВА АДУКАЦЫІ
"БРЭСЦКІ ДЗЯРЖАЎНЫ УНІВЕРСІТЭТ ІМЯ А.С. ПУШКІНА"

КАФЕДРА КУЛЬТУРОЛОГІІ

БРЭСЦКІ ГАРАДСКІ ВЫКАНАЎЧЫ КАМІТЭТ

УПРАЎЛЕННЕ ПА ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРЦЕ І ТУРЫЗМЕ

ЗАБАВЫ І ГУЛЬНІ Ў КУЛЬТУРЫ ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ГАРАДСКОГА НАСЕЛЬНІЦТВА

Зборнік матэрыялаў міжнароднай навукова-практычнай канферэнцыі 1–3 красавіка 2005 года

Брэст 2005

УДК 79.
ББК 71.1

Рэцэнзенты:
Доктар гістарычных навук, прафесар
А.А. Гарбацкі
Кандыдат палітычных навук, дацэнт
Я.У. Скакун

Рэдакцыйная калегія:
Кандыдат філасофскіх навук, дацэнт
Ул. П. Люкевіч
Кандыдат філасофскіх навук, дацэнт
П.П. Крусь
Кандыдат педагагічных навук, дацэнт
А.А. Зданевіч

Друкуецца па рашэнні рэдакцыйна-выдавецкага савета УА «БрДУ імя А.С. Пушкіна»

Забавы і гульні ў культуры правядзення вольнага часу гарадского насельніцтва [Тэкст] : зб. матэрыялаў міжнароднай навукова-практычнай канферэнцыі, Брэст, 1-3 красавіка 2005 года. – Брэст: Выд-ва БрДУ, 2005. – 224 с. – 115 экз.
ISBN 985-473-133-2.

У зборнік увайшлі матэрыялы міжнароднай навукова-практычнай канферэнцыі, якая адбылася на кафедры культуралогіі Установы адукацыі "Брэсцкі дзяржаўны універсітэт імя А.С. Пушкіна" 1-3 красавіка 2005 года.

Аўтары надрукаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за граматычную правільнасць, падбор і дакладнасць прыведзяных фактаў, лічбаў, цытат, уласных назваў, прозвішчаў, іменаў і іншай інфармацыі.

УДК 79
ББК 71.1

ISBN 985-473-133-2

© Выдавецтва УА "БрДУ імя А.С. Пушкіна", 2005

В.И.ДОМБРОВСКИЙ, С.С.ЛУКАШЕВИЧ, Э.А.МОИСЕЙЧИК
Брест, Беларусь, УО «БрГУ им. А.С.Пушкина»

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Здоровье – одна из важнейших ценностей человека. Хорошее здоровье является предпосылкой к высокоэффективному труду, творческой активности, наиболее полному выражению личности, оно выступает как необходимое условие реализации жизненной программы, достижения личного счастья.

В сознании большинства людей здоровье представляется как некая абстракция, сумма различных, разрозненных представлений о своем психофизическом состоянии. Чаще всего его связывают с понятием нормы физического развития, самочувствия, работоспособности, функционального состояния организма.

Растущая популярность физической культуры и спорта в мире является подтверждением того, что в этой сфере человеческой деятельности заложены уникальные возможности совершенствования личности.

Физическую культуру человека можно формировать, развивать и поддерживать только с помощью регулярной физической активности. Чем больше место занимает физическая активность в образе жизни трудовой деятельности и свободного времени человека, тем более разносторонней будет его физическая подготовленность. Основными факторами, определяющими качественное содержание и уровень физической культуры личности, являются: естественный процесс физического развития и сопутствующая ему биологическая потребность организма в движении, условия среды, характеризующиеся особенностями климатических, гигиенических и социальных компонентов воздействия на человека; жизненный опыт, накопление которого формирует потребностно-мотивационную сферу личности, ее отношение к физической культуре.

В течение жизни существенно меняются ценностные ориентации людей на физическое совершенствование и их отношение к физической культуре. Если в детстве и юности движущей силой, побуждающей нас к физическим упражнениям, является естественная потребность организма в движении, «радость без цели», благоприятное физическое самочувствие и эмоциональный подъем, возникающее в процессе игры или спортивного соревнования, то в зрелом возрасте ею становится осознанное использование физкультуры как средство укрепления здоровья.

Одной из актуальных проблем повышения двигательной активност пожилого населения является поиск оптимального использовани физической культуры в зависимости от индивидуальных особенносте организма. Основными факторами, влияющими на выбор средс физической культуры, являются: пол, возраст, вес, предрасположения заболеваниям, профессиональная деятельность.

Для выяснения применения средств физической культур самостоятельно занимающимися, в зависимости от индивидуальны особенностей организма, нам был проведен анкетный опрос. Так многократные беседы на занятиях.

По результатам опроса выявлено, что существует определени зависимость средств от возраста. Наиболее часто используемы средствами физической культуры у занимающихся самостоятель являются упражнения циклического характера (бег, ходьба, плавание т.д.). В наших исследованиях их используют 70% занимающихся. Высок процент использования именно этих средств объясняется тем, ч циклические упражнения естественного характера поддерживают общу выносливость, что положительно влияет на работоспособность человека.

Важное место в самостоятельных занятиях занимают спортивн игры (волейбол, футбол, теннис), их используют 20% занимающихся возрасте 45-55 лет и 15% в возрасте 55-65 лет. По 5-10% занима атлетизм у мужчин и ритмическая гимнастика у женщин. Остальные ви занятий занимают 5-10% от всех используемых средств физичес культуры.

Следует отметить, что некоторые средства применяю комплексно. Разнообразные по характеру и структуре упражнен используемые в одном занятии, оказывают более эффективное адекватное влияние на организм людей пожилого возраста, чем заня включающие отдельные виды упражнений. Объясняется это тем, что использовании разнообразных по структуре упражнений исключае монотонность, оказывается всестороннее воздействие на разви физических качеств, увеличивается фонд двигательных дейст Совершенствуются все адаптационные возможности систем органи человека к физической нагрузке.

В настоящее время существует несколько подходов к реше проблемы рационального использования средств в оздоровител тренировке людей пожилого возраста. Часто людей старших рекомендуют в связи с профилактическим эффектом физиче тренировки применять упражнения умеренной интенсивности аэроб характера, способствующие улучшению работы дыхательной сист системы кровообращения и развитию аэробных возможностей орган

В этой связи, как правило, рекомендуют использование в занятиях циклических упражнений (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах), вовлекающих в работу 1/5-1/2 мышечной массы. Однако данные наших исследований доказывают использование занимающимися упражнений как аэробного, так и анаэробного характера, без определенного разделения.

Люди с излишним весом предпочитают заниматься, в большинстве случаев, ходьбой, плаванием, отдельными видами спортивных игр, стрейчингом, некоторые используют образ жизни по системе Иванова и другие менее известные средства физической культуры. Занимающиеся с недостаточным весом чаще используют атлетическую гимнастику, бег, спортивные игры, ритмическую гимнастику. Причем, в зависимости от пола популярность использования средств физической культуры отличается.

Определенную направленность использования средств физического воспитания у самостоятельно занимающихся придает профессиональная деятельность. На основании опроса выявлено, что люди, в силу специфики работы, ведущие сидячий образ жизни и ограниченные в общении, стремятся избрать такой вид занятий, который дает возможность им компенсировать эти недостатки.

Относительно предрасположенности к определенным заболеваниям или же перенести заболеваний, в большинстве случаев пожилое население руководствуется рекомендаций врача.

В период коренной перестройки многих аспектов социальной жизни нашего общества, когда встал вопрос об укреплении здоровья населения и увеличения срока продолжительности жизни, не последнее слово в решении его принадлежит физической культуре. Необходимые условия для занятий физической культурой у нас имеются, нужно повышать эффективность действующих спортивных объектов, смелее искать новые формы и стимулы привлечения людей к регулярным занятиям. В этом залог укрепления здоровья нашего народа.

Authors consider efficiency of means of physical training during strengthening heals of the population of advanced age.

1 Батищенков Е.Я., Вилькин Я.Р., Дворецкий Л.К. и др. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения. – Минск: Полымя, 1988.

2 Фирова Л.И., Тинунова О.В. Оздоровительные программы для тех, кому за 30 // Здоровье. – 1986.

3 Гусаров В.В., Краснов Ю.П. К вопросу о методике самостоятельных занятий физкультурой для лиц среднего и пожилого возраста // Физическая культура в режиме дня. – Киев, 1979.

4 Шарова Е.А., Иващенко А.Я., Страпко Н.П. Влияние физкультурных занятий на работоспособность и здоровье человека. – Киев: Здоровье, 1986.