

## ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОФИЛАКТИКО–ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ МУЖЧИН II ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА – ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗОВ

**С.А. ПЕНЗАЙ**

*Уманский государственный педагогический университет имени П. Тычины,  
г. Умань, Украина*

**Введение.** Интеллектуальный труд, к которому относится труд преподавателей вузов с его повышенными требованиями к психической стойкости, длительному нервному напряжению, способности обрабатывать большой поток разнообразной информации отличается от физического труда. Умственная работа – достижение природы на высших степенях ее развития, и организм человека еще не успел, естественно, адаптироваться к ней. Эволюция пока не произвела реакций, которые надежно оберегают центральную нервную систему от перенапряжения. Поэтому нервная (умственная) усталость в отличие от физической не приводит к автоматическому прекращению работы, а лишь вызывает перевозбуждение, невротичные сдвиги, которые, накапливаясь и углубляясь, приводят к заболеванию человека [3].

По данным Всемирной организации здравоохранения, за последние 65 лет число неврозов увеличилось в 24 раза. Смертность мужчин от ишемической болезни сердца в возрасте 35–44 года выросла на 60 %. Так называемые «болезни цивилизации» особенно у представителей профессий, связанных с малоподвижным напряженным умственным трудом и эмоциональными нагрузками. Нарастающая интенсификация умственного труда преподавательского состава вузов требует поиска радикальных путей повышения работоспособности и улучшения состояния здоровья. Особое внимание ученых привлекает здоровье мужчин.

Тезис о низкой продолжительности жизни в Украине общеизвестный – 62 года у мужчин и 74 у женщин. Данные показатели действительно ниже, чем в развитых странах: на 12–18 лет у мужчин, на 4–8 лет у женщин.

Как правило, уже во втором зрелом возрасте наблюдается комплекс заболеваний к 40–45 годам: 36% мужчин в возрасте от 50 до 59 лет имеют 2–3 заболевания [1]. Нужно отметить, что в возрасте 60 лет женщины сохраняют большую работоспособность, чем мужчины. Так, женщины сохраняют 90 % работоспособности 20–летних, а мужчины только 60% [5]. Статистические данные свидетельствуют о снижении продолжительности жизни мужчин, большинство ученых связывают это с наличием вредных привычек: пьянством, курением, употреблением наркотиков.

Особое значение для улучшения здоровья мужчин и увеличения продолжительности жизни имеет соблюдение здорового образа жизни и повышение двигательной активности.

Анализ существующих подходов к планированию физкультурно–оздоровительных занятий показал, что наряду с глубокими и всесторонними данными о влиянии физических упражнений на организм людей недостаточно разработаны вопросы определения рациональных параметров физических нагрузок, разных аспектов регламентации двигательной активности [4].

Общепризнанно, что при построении системы физического воспитания людей зрелого возраста необходимо учитывать своего рода хронологию возможного развития и сохранения физических качеств и функциональных возможностей организма. Однако несмотря на исследования, которые проводились в этом направлении, пока отсутствуют общепринятые подходы в определении содержания и структуры общей физической подготовки (физкультурно–кондиционной тренировки) и регламентации нагрузок с учетом пола, возраста и уровня физической тренированности данного контингента [2].

Нерешенным является вопрос научного обоснования построения и планирования оздоровительных занятий для лиц второго зрелого возраста с учетом физического состояния и особенностей адаптации – к физическим нагрузкам для получения оздоровительного эффекта.

Цель – обосновать систему планирования профилактико–оздоровительных занятий для мужчин II зрелого возраста – преподавателей вузов.

**Результаты и их обсуждение.** Планирование профилактико–оздоровительных занятий происходило в соответствии с целевыми задачами. Метод целевых задач базируется на принципе программного обучения – использовании специальных влияний по оптимальной программе с оптима-

льным управлением данным процессом. Все средства профилактико–оздоровительных занятий включаются в следующую структурно–логическую схему:

- общая физическая подготовка: совершенствование гибкости, скоростно–силовых, силовых качеств, общей выносливости;
- специальная физическая подготовка: совершенствование координационных способностей и ловкости, специальных скоростных, силовых качеств, специальной выносливости;
- техническая подготовка: овладение и совершенствование техники основных элементов избранного вида спорта;
- средства оздоровления: физические упражнения, психофизическое влияние, функциональная музыка;
- средства профилактики профессиональных заболеваний преподавателей вузов.

Практическая реализация планирования профилактико–оздоровительных занятий осуществлялась с использованием дифференциально–блочного подхода:

1. Использовались упражнения с дифференцированной направленностью на развитие одного или некоторых двигательных качеств;
2. Использовались блоки (комплексы) упражнений разной направленности на развитие двигательных качеств;
3. Использовался комплекс средств оздоровления для коррекции, уменьшения степени выраженности факторов риска отдельных заболеваний или предупреждения нарушений в связи с данной профессией.

Разработка программы занятий включала следующие аспекты программирования:

- использование метода целевых задач, который включает конкретные личностные задания для мужчин второго зрелого возраста с разным уровнем физического состояния;
- обеспечение организационно–методических условий, которые способствуют повышению уровня профилактико–оздоровительных занятий;
- определение критериев эффективности занятий;
- использование системы контроля на всех этапных занятиях, оценка результатов используется для коррекции тренировочных нагрузок, средств и методов тренировки;
- определение конкретных шагов реализации программирования занятий.

Нами, в качестве средства, которое способствует достижению высокого оздоровительного эффекта для преподавателей был избран настольный теннис, использование которого позволяет развивать и совершенствовать физические качества, помогает формировать такие качества как стойкость внимания, оперативность мышления, объем и периферию зрения, двигательную память, простую и сложную реакцию, реакцию на объект который движется. Позитивное влияние занятий наблюдается на становлении психики, формировании морально–волевых качеств, расширяет интеллект и эрудицию.

Система построения профилактико–оздоровительных занятий с мужчинами второго зрелого возраста предусматривала учет следующих аспектов:

- учет мотивационных приоритетов;
- решения личных целей и задач в процессе занятий;
- обеспечение организационно–методических условий, которые способствуют повышению эффективности профилактико–оздоровительных занятий;

При организации занятий по физической культуре для лиц старшего и пожилого возраста следует постоянно иметь в виду – необходимость индивидуального подхода в подборе упражнений. Если у лиц молодого и зрелого возраста именно возраст характеризует физиологические особенности организма и в известной мере определяет их работоспособность, то у людей в возрасте 45–60 годов и больше могут быть представители с самой разной степенью сохранения работоспособности. Среди лиц старшего и преклонного возраста есть немало людей, которые сохранили не только высокую работоспособность, но и те, что принимают участие в соревнованиях, которые требуют огромной выносливости (марафонский бег, гребля, лыжи). Вместе с тем, среди представителей этого же возраста есть люди, работоспособность которых в результате ряда возрастных физиологических изменений в организме или в результате ослабления общего состояния здоровья значительно снижена. Подбор и планирование упражнений для этого контингента людей должны проводиться осторожно, при соответствующей консультации с врачом.

Особое внимание следует обращать на постепенное повышение нагрузок на занятиях, переход от покоя к интенсивной работе и обратно. Поэтому для использования индивидуального подхода к

программированию профилактико–оздоровительных занятий осуществлялось для групп с высоким, средним и низким уровнем физической подготовленности.

Для каждой группы определены целевые установки и задачи:

1. Для группы с высоким уровнем физической подготовленности – повышение уровня физического состояния и физической работоспособности, совершенствование технической подготовленности, повышения уровня общей и специальной физической подготовленности, индивидуальное совершенствование техники настольного тенниса.

2. Для группы со средним уровнем физической подготовленности – повышение физической и функциональной подготовленности, физической работоспособности, профилактика профессиональных заболеваний, совершенствование технических приемов настольного тенниса, развитие специальных физических способностей (скорость реакции, чувство мяча, скорости ударных движений, скорости передвижений), знакомство с правилами соревнований

3. Для группы с низким уровнем физической подготовленности – укрепление здоровья, повышения физической работоспособности, коррекция физического состояния, профилактика профессиональных заболеваний, овладения, формирования стойкого интереса к занятиям настольным теннисом, улучшению физической подготовленности.

Профилактико–оздоровительные занятия, прежде всего, направлены на профилактику профессиональных заболеваний. В занятиях используются наиболее эффективные средства оздоровления для коррекции факторов риска заболеваний.

Педагогическая деятельность, прежде всего, связана со стрессовыми ситуациями, хроническим утомлением, нервно–психическими заболеваниями. Подобные болезни чаще возникают из–за постоянной загруженности организма и соответственно снижение иммунитета.

Для снятия нервно–психического напряжения, выравнивания, эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения на занятиях применялась релаксационная гимнастика. Напряжение отдельных мышечных групп осуществляется в зависимости от характера эмоциональных реакций. Самоанализ мышечного состояния позволяет обнаружить индивидуальные «мышечные спазмы» и целенаправленно проводить их расслабление, изменяя при этом эмоциональное состояние. Особое внимание нужно обратить на мышцы лица, которые часто называют «психической мускулатурой», потому что все эмоциональные реакции отображаются в мимике человека. Релаксация – это навык, который нуждается в постоянной, последовательной и постепенной тренировке. Переход от напряжения мышц к релаксации и опять к напряжению способствует своеобразная гимнастика нервных центров вегетативной нервной системы.

К профессиональным заболеваниям педагогов также относится нарушение функций опорно–двигательного аппарата. Это связано с рабочей позой – сидя, чаще всего в неудобном положении, которое может спровоцировать остеохондроз, проблемы с суставами и позвоночником.

Профессия педагога предусматривает большой объем разговорной речи на протяжении лекции, которая нуждается в напряжении голосового аппарата. На протяжении дня возникают неприятные ощущения в области глотки. Со временем к этому может присоединиться боль, першение, ощущение инородного тела в горле, постоянное желание откашляться, а затем и дистония. Поэтому, целесообразно на протяжении профилактико–оздоровительных занятий использовать упражнения для профилактики появления ларингита, фарингита, специальные упражнения для голосовых связок.

В комплекс специальных упражнений включаются дыхательные упражнения с задержкой дыхание, звуковая гимнастика – это произношение на выдохе согласных или гласных звуков, упражнения на полноту звука.

Занятие физическими упражнениями является научно обоснованным средством предупреждения заболеваний сердечно–сосудистой системы. Многочисленными исследованиями доказано, что снижение объема двигательной активности – фактор риска наиболее распространенных и тяжелых заболеваний сердца и сосудов. Потому регулярные занятия физическими упражнениями уменьшают риск возникновения заболеваний органов кровообращения.

Занятие физическими упражнениями будут способствовать улучшению состояния сердечно–сосудистой и дыхательной систем при соблюдении следующих условий.

1. Темп (интенсивность) физических упражнений должен быть достаточным, чтобы привести к увеличению частоты сердечных сокращений до 60–75% от максимальной.

2. Длительность выполнения физических упражнений, при которой частота сердечных сокращений достигает оптимального уровня, должна быть не менее 15–30 мин без перерыва.

3. Занятие физическими упражнениями должны проводиться регулярно три раза в неделю.

Для улучшения в процессе тренировки функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательных систем физические упражнения должны быть такой интенсивности, чтобы частота сердечных сокращений достигала 60–75% от максимальной.

Последующие научные исследования будут направлены на определение эффективности использования профилактически-оздоровительных занятий для мужчин 36–60 лет – преподавателей вузов.

#### **Выводы.**

1. При планировании профилактико-оздоровительных занятий с мужчинами-преподавателями вузов необходимо учитывать мотивационные приоритеты, решения личных целей и задач, специфику педагогической деятельности, подбор средств, которые имеют высокий оздоровительный эффект.

2. В системе профилактико-оздоровительных занятий необходимо использовать индивидуальный подход для мужчин с высоким, средним и низким уровнем физической подготовленности.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Акопян, Е.С. О кондиционных возможностях пожилых. / Е.С. Акопян // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези Міжнародного наукового конгресу, 20–23 вересня 2005. – К. – 2005. – С.535

2. Белкина, Н.В. Туризм как средство оздоровления людей, занятых умственным трудом / Н.В. Белкина // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези Міжнародного наукового конгресу 20–23 вересня 2005. – К. 2005. – С.541

3. Качаев, А.О. Физкультурно-кондиционная тренировка для людей зрелого и пожилого возраста, занятых индивидуальным трудом /А.О. Качаев, А.М. Максименко, В.П. Недобывайло// Современный олимпийский спорт и спорт для всех: матер.научн.конф. – М. –2003. – т.3. – С. 17–20

4. Ріпак, І. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30–40 років, зайнятих розумовою працею / І. Ріпак // Молода спортивна наука України. – Л. –2003. – вип.7 – т.2 – С. 389–392

## **PLANNING OF PROPHYLAXIS AND HEALTH CLASSES FOR THE 2<sup>ND</sup> MATURE AGE MALE TEACHERS OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS**

*S.A. PENZAY*

### *Summary*

The article reveals peculiarities of planning of prophylaxis and health classes for the 2<sup>nd</sup> mature age male teachers of Higher Educational Establishments. Planning of prophylaxis and health classes is carried out considering specifics of professional activity and individual possibilities of engaged people. Table tennis classes including the special exercises directed on prevention of teachers' occupational diseases are offered as means for increasing their physical condition.

**Keywords:** prophylaxis and health classes, men of the 2<sup>nd</sup> mature age, teachers, table tennis.

© Пензай С.А.

*Поступила в редакцию 15 апреля 2013г.*