

Особливості показників самоконтролю в оздоровчій ходьбі з особами похилого віку

Михальчук Т.Д.

Львівський державний університет фізичної культури

Анотації:

Розглядаються питання специфіки організації контролю та самоконтролю в оздоровчій ходьбі з особами похилого віку. Особлива увага приділяється застосуванню показників самоконтролю в оздоровчій ходьбі. Розкрито напрямки вибору дозування фізичних навантажень. Виділено основні мотивації людей похилого віку до занять оздоровчою ходьбою. Режим ходьби з різною ЧСС і швидкістю було розділено на три зони. Викладено вплив оздоровчої ходьби на організм людини, запропоновані рекомендації провідних фахівців у цій галузі. Визначено роль і місце педагогічного контролю та самоконтролю як невід'ємної частини оздоровчого тренування, яка дає можливість контролювати фізичні навантаження.

Михальчук Т.Д. Особенности показателей самоконтроля в оздоровительной ходьбе с пожилыми людьми. Рассматриваются вопросы специфики организации контроля и самоконтроля в оздоровительной ходьбе с пожилыми людьми. Особое внимание уделяется применению показателей самоконтроля в оздоровительной ходьбе. Раскрыты направления выбора дозирования физических нагрузок. Выделены основные мотивации людей пожилого возраста к занятиям оздоровительной ходьбой. Режим ходьбы с разной ЧСС и скорости был разделен на три зоны. Изложены влияние оздоровительной ходьбы на организм человека, предложены рекомендации ведущих специалистов в этой области. Определены роль и место педагогического контроля и самоконтроля как неотъемлемая часть оздоровительной тренировки, которая позволяет контролировать физические нагрузки.

Myhalchuk T.D. Features of self-control indicators in wellness walking elder people. The article examines the specifics of organization of control and self-control in health walking with elderly people. Particular attention is paid to the use of self-control indicators in the health training. Disclosed the direction of the choice of dose of physical activity. Allocated basis of motivation of older people to recreational pursuits walking. Mode walking with varying heart rate and the rate has been divided into three zones. Described the influence of recreational walking on the system, provide recommendations leading experts in the field. There is determined a role and place of pedagogical control and self-control as an integral part of fitness training, which enables to control physical activity.

Ключові слова:

самоконтроль, педагогічний контроль, оздоровча ходьба, фізичне виховання, фізична культура, оздоровче тренування, похилий вік.

Самоконтроль, педагогический контроль, оздоровительная ходьба, физическое воспитание, физическая культура, оздоровительная тренировка, пожилой возраст.

self-control, pedagogical control, wellness walking, physical training, physical education, physical culture, health training, advanced age.

Вступ.

Одним з найважливіших проблем оздоровчого тренування з особами похилого віку є самоконтроль за станом здоров'я. При регулярних заняттях оздоровчою ходьбою, при вирішенні питання про дозування фізичних навантажень важливе значення має грамотний самоконтроль [9]. Самоконтроль в умовах занять оздоровчими формами фізичної культури – важлива ланка в системі управління фізичним здоров'ям людей, котрі займаються, він дає інформацію про стан здоров'я людини, її фізичної працездатності та підготовленості, забезпечує зворотній зв'язок на основі інформації про зміни в різних системах організму під впливом різних засобів фізичної культури, визначає раціонально керовані дії (засоби, форми і методи фізичної культури).

Оздоровча ходьба – це найпростіший вид фізичної активності особи похилого віку. Основною перевагою оздоровчої ходьби є її ефективність при вираженій природності та доступності техніки її виконання. Ходьба легко дозується, що дозволяє здійснювати точний облік і контроль фізичного навантаження. Залежно від тривалості і інтенсивності, ця вправа показана всім, не залежно від віку і статі. Заняття оздоровчою ходьбою не вимагають спеціальних умов, мають велике оздоровче значення і, як правило, проводяться на свіжому повітрі у будь яку пору року, та в зручний час. Важливою особливістю є те, що вірно дозована ходьба не призводить до перенапруження функціональних систем організму, що особливо актуально для осіб похилого віку [6].

Систематичні заняття оздоровчою ходьбою збільшують адаптаційні можливості серцево-судинної, ди-

хальної, системи травлення, а також позитивно впливає на центральну й периферичну нервові системи [5].

Оздоровча ходьба має корисні властивості, які важко відтворити якими-небудь іншими видами фізичного навантаження. Недолік рухів у сучасної людини приведе до запусканню й атрофії великої кількості капілярів і порушенню кровопостачання тканин. Правильно дозований оздоровча ходьба сприяє проростанню нових капілярів у збіднені ділянки й у ділянки, ушкоджені хворобою, що особливо важливо [6].

В наукових дослідженнях автора [1], який стверджує, що залежно від засобів і методів, які використовуються, контроль може мати педагогічний (оцінка рівня техніко-тактичної та фізичної підготовленості людини), соціально-психологічний (вивчає особливості людини, психічного стану і підготовленості) й медико-біологічний характер (оцінює стан здоров'я, можливості різних функціональних систем). Автор зазначає, що у процесі самостійних занять фізичними вправами для отримання повної і достовірної інформації про стан фізичної підготовленості необхідно застосовувати значно більше засобів контролю, ніж передбачено нормативними оцінками фізичної підготовленості населення України [3]. Поняття “самоконтроль” автори визначають як систему спостережень за своїм здоров'ям, функціональним станом і перенесенням фізичних навантажень [8]. Самоконтроль у процесі фізичного виховання автор розуміє як сукупність операцій (самоспостереження, аналіз, оцінювання свого стану, поведінки, реагування), що здійснюється індивідуально як у процесі занять фізичними вправами, так і у процесі життєдіяльності. В інтервалах між заняттями самоконтроль зорієнтований на оцінку

процесів відновлення, аналіз самопочуття, виявлення готовності організму до наступного заняття. Методи самоконтролю автор поділяє на три групи: самооцінка фізичного стану (способи цілісної оцінки фізичного стану організму на підставах самотестування); контролю адекватності й інтенсивності навантаження (контроль суб'єктивних факторів: біль у грудях, під лопаткою, в потилиці і т.д.; до об'єктивних факторів: показники ЧСС) та ефективності заняття (самоконтроль за суб'єктивними й об'єктивними критеріями ефективності занять: самопочуття, сон, настрій, апетит, ЧСС у стані спокою тощо) [8].

На нашу думку правильно будувати оздоровче тренування й отримувати високі результати дає змогу щоденник самоконтролю. Самоконтроль доповнює лікарський контроль і дає змогу свідомо стежити за станом здоров'я, дотримуватися правил особистої гігієни, активно аналізувати методику оздоровчого заняття яке проводиться, та дозування фізичного навантаження. Це надає можливість своєчасно виявити початкове відхилення в стані здоров'я і запобігти його погіршенню.

Робота виконана за планом НДР Львівського державного університету фізичної культури.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою роботи є вивчення особливостей показників самоконтролю в оздоровчій ходьбі з особами похилого віку. Було проаналізовано більше 100 літературних джерел з питань педагогічного контролю, самоконтролю, оздоровчої ходьби, рухової активності, фізичного стану та фізичної працездатності.

Результати дослідження.

У людей похилого віку особливого значення набуває така форма контролю як самоконтроль. Це, з одного боку, пов'язано з тим, що значна кількість таких людей займаються самостійно. З іншого самоконтроль дозволяє людині співставити реакції свого організму із зовнішніми параметрами навантаження, оцінити його відповідність чи невідповідність власним функціональним можливостям [8].

Найбільш зручна форма самоконтролю – це ведення спеціального щоденника. Щоденник самоконтролю служить для обліку самостійних занять фізичною культурою і спортом, а також реєстрації антропометричних змін, показників, функціональних проб і контрольних іспитів фізичної підготовленості, контролю виконання тижневого рухового режиму. Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби і методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження і відпочинку в окремому занятті.

У щоденнику також варто відзначати випадки порушення режиму, і те як вони відбиваються на заняттях і загальній працездатності. Показники самоконтролю умовно можна розділити на дві групи – суб'єктивні й об'єктивні. До суб'єктивних показників можна віднести: самопочуття, сон, апетит, розумову і фізичну працездатність, позитивні і негативні емоції. До об'єктивних показників самоконтролю відносяться: спостереження за частотою серцевих скорочень

(пульсом), артеріальним тиском, диханням, життєвою ємністю легень, вагою, м'язовою силою, спортивними результатами.

Загально визнано, що достовірним показником тренуваності є пульс. Оцінку реакції пульсу на фізичне навантаження можна провести методом зіставлення даних частот серцевих скорочень у спокої (до навантаження) і після навантаження, тобто визначити відсоток прискорення пульсу [5].

Якщо є можливість, вимірювати також артеріальний тиск до і після навантаження. На початку навантажень максимальний тиск підвищується, потім стабілізується на визначеному рівні. Після припинення роботи (перші 10-15 хвилин) знижується нижче вихідного рівня, а потім приходить у початковий стан.

Також дуже важливо зробити оцінку функцій органів дихання. Потрібно пам'ятати, що при виконанні фізичних навантажень різко зростає споживання кисню працюючими м'язами і мозком, у зв'язку з чим зростає функція органів подиху. За частотою дихання можна судити про величину фізичного навантаження. У нормі частота подиху дорослої людини складає 16-18 разів у хвилину. Важливим показником функції подиху є життєва ємність легень – обсяг повітря, отриманий при максимальному вдиху, зробленому після максимального видиху. Його величина, вимірюється в літрах і залежить від статі, віку, розміру тіла і фізичної підготовленості. У середньому в чоловіків він складає 3,5-5 літрів, у жінок – 2,5-4 літри [1].

Для осіб похилого віку особливо притаманна оздоровча ходьба, так, як вона своїм дозуванням не наносить шкоду здоров'ю, та благотворно впливає на весь організм. Заняття з оздоровчої ходьби поділяють на три зони швидкостей:

- повільна ходьба (швидкість до 70 крок/хв). Вона в основному рекомендується хворим, виздоровлюючим після інфаркту міокарда, або хворим з вираженою стенокардією. Для здорових людей цей темп ходьби майже не дає тренувального ефекту;
- ходьби із середньою швидкістю в темпі 71-90 крок/хв. (3-4 км/год.) Вона в основному рекомендується хворим із серцево-судинними захворюваннями, тренуючий ефект для здорових людей невеликий;
- швидка ходьба в темпі 91-110 крок/хв. (4-5 км/год.) Вона дає тренуючий ефект на здорових людей. На початку оздоровчих тренувань варто пам'ятати й дотримуватися наступних правил:
- перед тренуванням ретельно перевірити справність свого взуття;
- на ноги варто надягати товсті носки із суміші вовни й бавовни;
- навантаження повинні наростати поступово;
- ходити треба не рідше 3-х разів у тиждень і не менше 20 хв.;
- не слід збільшувати швидкість ходьби;
- варто стежити за частотою пульсу (ЧСС) – вона не повинна бути більше, ніж (180 уд/хв) мінус ваш вік.

Регулярні заняття фізичною культурою не тільки поліпшують здоров'я і функціональний стан, але і підвищують працездатність і емоційний тонус. Од-

нак варто пам'ятати, що самостійні заняття фізичною культурою не можна проводити без лікарського контролю і, що ще більш важливо, самоконтролю.

Висновки.

Дані досліджень підтверджують, що контроль та самоконтроль є невід'ємною частиною оздоровчого тренування, яка дає можливість контролювати фізичні навантаження [8].

У самоконтролі проявляється свідомість особистості, відбувається самопізнання та самовдосконалення

нею самої себе, адже самоконтроль дозволяє співставляти власні дії з певними суб'єктивними нормами, еталонами, загальноприйнятими уявленнями, свідомо регулювати та планувати власну діяльність. У системі управління контроль займає провідне місце тому, що заняття фізичними вправами мають сильний всебічний вплив на організм, а тому передбачити умови, при яких вплив може бути негативним, можна тільки за допомогою педагогічного, медичного контролю, та самоконтролю.

Література:

1. Амосов Н.М., Муравов И.В. Сердце и физические упражнения. – 2- изд., пер. и доп. – К.: Здоров'я. 1985. – 80 с.
2. Вовченко І.І. Програмування занять з оздоровчої ходьби з різним рівнем фіз. стану: Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. – К., 2003 – 12 с.
3. Волков В.Л. Основы теории та методики физической подготовки студенческой молодежи. – К.: "Освіта України", 2008. – 256 с.
4. Гогін О.В., Гогіна Т.І. Основы техники ходьбы та бегу // Теория та методика физ. вих. – 2004 – №3. – С. 12 – 26.
5. Граевская Н.Д. Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему. – М.: медицина, 1975. – 278 с.
6. Дозированная ходьба, как метод массовых оздоровительных мероприятий при ишемической болезни сердца // Масов. физ. культура и спорт в борьбе за здоровый образ жизни. – Минск, 1987, – С. 111.
7. Кутек Т. Б. Оздоровча ходьба як засіб підвищення фізичної активності людини // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту. – 2001. – № 4. – с. 3-7.
8. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – К.: "Олімпійська література", 2003. – 252 с.
9. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: "Олимпийская литература", 1997. – 583 с.

Информация об авторе:

Михальчук Татьяна Дмитриевна
myhalchuktanabig@bigmir.net

Львовский государственный университет физической культуры
Ул. Костюшко 11, г. Львов, 79000, Украина.
Поступила в редакцию 27.01.2012г.

References:

1. Amosov N.M., Muravov I.V. *Serdce i fizicheskie uprazhnenie* [Heart and physical exercises], Kiev, Health, 1985, 80 p.
2. Vovchenko I.I. *Programuvannia zaniat' z ozdorovchoyi khod'bi z riznim rivnem fizichnogo stanu* [Programming of studies of healthy walking with different level of physical state], Cand. Diss., Kiev, 2003, 12 p.
3. Volkov V.L. *Osnovi teorii ta metodiki fizichnoyi pidgotovki studentiv 'koyi molodi* [Basis of theory and methods of physical training of student youth], Kiev, Education of Ukraine, 2008, 256 p.
4. Gogin O.V., Gogina T.I. *Teoriia i praktika fizichnogo vikhovannia* [Theory and practice of physical education], 2004, vol.3, pp. 12 – 26.
5. Graevskaia N.D. *Vlianie sporta na serdechno-sosudistuiu sistemu* [Influence of sport on cardiovascular system], Moscow, Medicine, 1975, 278 p.
6. *Massovaia fizicheskaia kul'tura i sport v bor'be za zdorovyj obraz zhizni* [Mass physical culture and sport in the battle of healthy lifestyle], Minsk, 1987, p. 111.
7. Kutek T.B. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizichnogo vikhovannia i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2001, vol.4, pp. 3-7.
8. Krucevich T.Iu. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education and sport], 2003, 252 p.
9. Platonov V.N. *Obshchaia teoriia podgotovki sportsmenov v Olimpijskom sporte* [A general theory of preparation of sportsmen in Olympic sport], Kiev, Olympic Literature, 1997, 583 p.

Information about the author:

Myhalchuk T.D.

myhalchuktanabig@bigmir.net

Lvov State University of Physical Culture
Kostyushko str. 11, Lvov, 79000, Ukraine.

Came to edition 27.01.2012.