

Література

1. Друзь В. А. Теоретические и прикладные основы построения мониторинга физического развития, физической подготовленности и физического состояния различных групп населения : [учебное пособие] / В. А. Друзь, Г. П. Артемьева, Н. В. Бурень и др. – Харьков : ХГАФК, 2013. – 120 с.
2. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... доктора наук з фізвих. : 24.00.02 «Фізичне культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л.П. Пилипей. – К. : НУФВСУ, 2011. – 51 с

ВИКОРИСТАННЯ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ ДЛЯ УСПІШНОЇ ЗДАЧІ НОРМ ТЕСТУВАННЯ ЛЮДЕЙ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Самоленко Т.В.

Київський національний торговельно-економічний університет,
Україна

Анотація. Скандинавська ходьба – чудове заняття на свіжому повітрі, яке підходить для людей другого зрілого віку, що дозволяє не порушувати біомеханічну структуру рухів.

Здоров'я населення – найважливіший показник благополуччя нації. В умовах сучасного світу з появою пристроїв, що полегшують трудову діяльність, різко скоротилася рухова активність людей у порівнянні з попередніми десятиліттями. Але сучасне суспільство зацікавлено зберегти і поліпшити фізичне і психічне здоров'я людини. Кабінетом міністрів України 09 грудня 2015 року була прийнята Постанова № 1045, згідно якої Міністерству молоді та спорту, Міністерству освіти і науки, Міністерству внутрішніх справ, Міністерству оборони було доручено розробити упродовж 2016 року тести і нормативи для щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України та забезпечити з 2017 року його постійне проведення [2; 3].

Метою проведення оцінювання фізичної підготовленості населення України є: визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, покращення його здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту

суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму та громадянської позиції.

Результати тестування оцінювання проводиться за чотирма рівнями фізичної підготовленості: високий, достатній, середній, низький. У повідомленні від 07.03.2017 № 282/5.1/17 зазначено, що проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України стане головним показником системи контролю стану фізичного розвитку та здоров'я населення України, сприятиме формуванню в населення України потреби в руховій активності, формуванню здорового способу життя, патріотизму та національної свідомості населення України [2; 4].

Ефективність самостійних занять формують потреби в регулярних заняттях спортом, постійного фізичного удосконалення, потреби в руховій активності, формуванню позитивного ставлення до занять фізичними вправами, самостійному оцінюванню рівня фізичної підготовленості, сприянню формування здорового способу життя, патріотизму та національної свідомості України, сприяння створенню належних умов для підготовки та проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України [1].

Після прийняття Міністерством молоді та спорту України контрольних нормативів для щорічного оцінювання рівня фізичної підготовленості населення України, викладачі кафедри фізичної культури КНТЕУ провели пробне тестування за своїми віковими групами.

Був визначений рівень фізичної підготовленості викладачів. Більшість викладачів це люди другого зрілого віку, це та категорія населення, яка володіє найбільшим трудовим і життєвим досвідом, які представляють особливу цінність для суспільства. Виконати нормативи тестування без підготовки виявилось неможливо. Для здачі норм тестування, прописаних в таблицях нормативів, викладачі кафедри фізичної культури неодмінно повинні займатися самопідготовкою. Комплекс фізичних вправ і успішне складання спортивних норм вимагає регулярних занять. У процесі підготовки до тестування необхідно дотримуватися принципів здорового способу життя, повинен бути складений режим дня, де відводиться час для рухової активності. Так само необхідно аналізувати свої результати і фізичну підготовленість, вести щоденник самоконтролю,

дотримуватися принципів здорового харчування, відмовитися від шкідливих звичок.

Таким чином, автор (нормативи складала на відмінно) зі свого дворічного досвіду рекомендує самостійні заняття для викладачів другого зрілого віку і віддати перевагу такому виду рухової активності, як скандинавська ходьба (де використовуються спеціальні палиці).

Опора на палиці зменшує навантаження на колінні суглоби, спину, збільшує навантаження на м'язи тіла і серце. Це силове тренування, яке розвиває витривалість і координацію рухів. Сприятливий емоційний фон дозволяє істотно підвищити мотивацію до занять з використанням засобів поза приміщенням. Заняття бажано проводити 2-4 рази на тиждень в лісі по пересіченій місцевості, в парку (стадіоні). Застосовувати різні засоби: почергова зміна ходьби в швидкому і повільному темпі, широкий крок, одночасний рух правої руки і правої ноги (лівої руки і лівої ноги), останній кілометр проходити швидше, а іноді і пробігати, а також проводити заняття силової спрямованості (вправи з власною вагою). Включати дихальні вправи, загально-розвиваючі вправи з палицями (повороти, нахили, скручування). Тривалість занять і темп ходьби вибирати по самопочуттю. В кінці кожного заняття бажано виконувати комплекси вправ на гнучкість, прес, спину і ноги, як з палицями, так і без них.

Скандинавська ходьба – відмінний оздоровчий фітнес на свіжому повітрі, що не вимагає спеціальної фізичної підготовки, сприяє поліпшенню функціонального стану, формує опорно-руховий апарат, нормалізує обмін речовин, знімає стрес, покращує самопочуття.

Література

1. Самоленко Т. В. Ефективність самостійних занять для покращення результатів оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів КНТЕУ / Т. В. Самоленко, Л. Б. Биковська // Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму в сучасних умовах життя». Запоріжжя: Запорізький національний університет. – 2017. – № 1. – С. 300-305.
2. <http://www.kmu.gov.ua/control/ru/cardnpd?docid=248719427>.
3. <http://zakon.kadrovik01.com.ua/regulations/8451/480034/>.
4. <http://ua.interfax.com.ua/news/sport/408785.html>.