

SECTION 4. MODERN PROBLEMS OF POPULATION RECOVERY AND WAYS TO SOLVE IT

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-33>

DEPENDENCE OF HEALTH AND LONGEVITY OF TEACHERS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS ON THEIR MOTOR ACTIVITY

ЗАЛЕЖНІСТЬ ЗДОРОВ'Я ТА ДОВГОЛІТТЯ ВИКЛАДАЧІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ВІД ЇХ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Afonin V. M.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Professor, Professor
at the Department of Physical
Education, Special Physical Training
and Sports
National Academy of Land Forces
named after Hetman Petro Sahaidachny
Lviv, Ukraine*

Афонін В. М.

*кандидат педагогічних наук,
професор, професор кафедри
фізичного виховання, спеціальної
фізичної підготовки і спорту
Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного
м. Львів,
Україна*

Loiko O. M.

*Candidate of Historical Sciences,
professor, Professor at the
Department of Physical Education,
Special Physical Training and Sports
National Academy of Land Forces
named after Hetman Petro Sahaidachny
Lviv, Ukraine*

Лойко О. М.

*кандидат історичних наук, професор,
професор кафедри фізичного
виховання, спеціальної фізичної
підготовки і спорту
Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного
м. Львів, Україна*

Bobko Yu. B.

*Associate Professor at the Department
of Physical Education, Special
Physical Training and Sports
National Academy of Land Forces
named after Hetman Petro Sahaidachny
Lviv, Ukraine*

Бобко Ю. Б.

*доцент кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного
м. Львів,
Україна*

Здоров'я – велике благо в житті людини. Кожна людина бажає бути здоровою і сильною, бажає якнайдовше зберегти молодість, красу, працездатність. Це особливо необхідне для представників творчої інтелігенції і також педагогам-викладачам. Кожен мріє до глибокої старості не знижувати ясного мислення, творчої активності й енергії і здатності до праці. У віці після 40-60 років представники цієї професії досягають максимуму знань, умінь та навичок у педагогічній діяльності. Вони вміло передають набутий досвід і знання новим поколінням. Але у цьому періоді вони вже мають також певні проблеми зі здоров'ям. Ряду поширених хвороб цієї групи спеціалістів причин може бути багато (умови життя і праці, фактори зовнішньої середовища, психологічні фактори, нервові перенапруження тощо). Найбільш суттєвою причиною багатьох негативних станів здоров'я більшість вчених вважають недостатню рухову активність людини [1, с. 390; 3, с. 13–17; 4, с. 19].

Метою цього дослідження було визначення ефективності запропонованих рекомендацій збільшення рухової активності викладачів Національної академії сухопутних військ в тижневому циклі. Для вирішення цієї мети були використані методи пульсометрії, визначення артеріального тиску, контроль за змінами маси тіла, динамометрія руки [6, с. 227]. У дослідженні прийняло участь 40 викладачів віком 35–62 років. 20 викладачів виконували запропоновану програму тижневих фізичних навантажень, а 20 викладачів діяли за звичним для себе режимом діяльності.

Результати дослідження. Більшість викладачів вищих навчальних закладів мають ненормований робочий день і часто-густо не мають можливості відвідувати спортивно-фізкультурні секції. Більше того, науково-педагогічні працівники значну частку робочого часу використовують для підготовки до занять в режимі малорухомоті (за столом викладача, в бібліотеці, при проведенні теоретичних, методичних та семінарських занять). Все це не сприяє залученню до повноцінних занять у спортивному залі, чи на природі. За даними опитування контингенту викладачів інститутів тільки до 8% часу робочого дня вони могли б приділити для занять фізичними вправами, а цього мало для повноцінного тренування [2, с. 101–104; 5, с. 86–87]. Окрім викладачів (більш молоді люди) все ж таки знаходять можливість для тренування. Але більшість навіть в перервах навчально-наукової діяльності надають перевагу пасивному відпочинку, мотивуючи це браком часу. Враховуючи це, ми запропонували таким викладачам виконувати мінімум фізичних вправ

за 1–2 хвилини, але повторювати ці вправи протягом дня в будь-який проміжок вільного часу так, щоб за день у сумі було не менше 100 повторювань кожної вправи. Це такі вправи: згинання-розгинання рук в упорі лежачи (або з опорою у стіл чи стілець) – 10–15 за один підхід; присідання на двох ногах – 10–15 за підхід; нахили вперед, назад, в бік – по 10 разів в кожную сторону; піднімання звичайного стільця (табуретки) двома руками вперед – 10 разів. Ці вправи можна було робити як в комплексі, так і окремо. Спостереження проводилося протягом 6-ти місяців. І в першій і в другій групі було по 2 чоловіки за 60 років.

Для досягнення оздоровчого ефекту застосуванням раціональних фізичних навантажень необхідно враховувати особливості фізичного стану осіб даного контингенту. Одним з важливих показників є фізичний розвиток чоловіків, який характеризується комплексом соматометричних, фізіометричних показників. В таблиці 1 представлені деякі з таких показників до і після спостережень.

Таблиця 1

Контроль самостійних занять фізичними вправами науково-педагогічними представниками Академії

Показники	1-а група (n=20), вік – 48,4		2 група (n=20), вік – 49,3	
	Вихідні показники	В кінці періоду спостереження	Вихідні показники	В кінці періоду спостереження
Довжина тіла, см	175,3 ±2,5	174,9 ±2,6	175,2 ±3,3	175,1 ±3,1
Маса тіла, кг	78,9 ±5,2	79,8 ±4,7	78,3 ±6,4	75,1 ±4,8
Індекс маси тіла, у.о.	25,7±1,7	26,1±1,5	25,5±2,08	24,5±1,56
ЧСС уд/хв	70,2 ±6,1	71,1 ±6,2	71,2 ±6,3	68,7 ±4,8
АТ сист. мм.рт.ст.	138,3 ±7,15	139,4 ±5,4	139,2 ±6,8	135,6 ±5,1
АТ діаст. мм.рт.ст.	79,3 ±5,8	80,4 ±6,1	80,3 ±6,1	76,3 ±4,8
ЖСЛ, л	3,2 ±0,6	3,1 ±0,7	3,1 ±0,7	3,3 ±0,6
Життєвий індекс, мл/кг	40,55	39,7	39,7	43,9
Затримка дихання на вдишу, с	46,6 ±8,3	45,8 ±7,8	45,4 ±7,7	49,4 ±6,8
Затримка дихання на видиху, с	25,7 ±6,3	26,1 ±7,2	26,9 ±6,8	29,8 ±7,1
Індекс Богомазова, у.о.	80,3	79,9	80,3	88,1
Динамометрія руки кгм	38,1 ±3,3	37,2 ±3,5	37,9 ±4,2	43,1 ±5,3
Силовий індекс, у.о.	48,3	47,7	48,5	57,4
Стрибок у довжину з місця, см	171,4 ±6,4	172,1 ±7,2	172,2 ±6,6	178,3 ±5,8

Аналіз отриманих результатів в кінці спостереження (після шести місяців) показав, що в першій групі, яка займалась за звичним для себе режимом фізичних навантажень, достовірних позитивних змін практично не відбулось. У другій групі, яка систематично протягом тижня виконувала запропонований обсяг вправ, певні зміни відбулись. Позитивні зміни відбулись майже по всіх показниках (ЧСС, артеріальному тиску, життєвому індексу, стрибках з місця, динамометрія). Найбільш значні покращення проявилися у зменшенні маси тіла, силовому індексу та індексу Богомазова. Очевидно, що ці зміни були б більш значними за умови продовження спостережень. Представники цієї групи свідомо виконували запропоновані вправи, сформувавши осмислене відношення до занять фізичними вправами, певні морально-етичні сприйняття їх, відчували потребу у здоровому стилі життя. І головне, на наш погляд, позитивні зрушення відбулись за рахунок систематичного виконання фізичних вправ.

Висновки. Фізичне тренування буде ефективним у тому разі, якщо воно є частиною розробленої програми оздоровлення, у центрі якої є свідоме відношення виконавців до свого фізичного вдосконалення. Соціально-педагогічні аспекти оздоровчого тренування ґрунтуються на виборі ефективного використання індивідуально адекватних засобів впливів на організм. В системі оздоровчих занять необхідно використовувати індивідуальний підхід для людей з різним рівнем фізичної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та реалізації інноваційної технології індивідуальних занять для науково-педагогічних працівників з урахуванням їх виробничих навантажень.

Література:

1. Ріпак І. М. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30–40 років, зайнятих розумовою працею. *Молода спортивна наука України*, Львів : ЛДУФК. 2003. 2(2); 7. С. 389–392.
2. Організаційно-методичні аспекти програмування профілактико-оздоровчих занять для чоловіків другого зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. 1. С. 101–104.
3. Павлова Ю., Вовканич Л., Віноградський Б. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2010. 1. С. 13–17.
4. Грибан В. Г. Фізична активність – важливий чинник міцного здоров'я та довголіття юристів. *Матеріали наук.-практ. конф. 14–15 лютого 2019 р.* Київ : НУОУ. 2019. С. 19.

5. Єна М. О., Афонін В. М., Кузнецов М. В. Фізична та функціональна підготовленість офіцерів-викладачів ВВНЗ старших вікових груп. *Матеріали наук.-практ. конф. 14–15 лютого 2019 р.* Київ : НУОУ. 2019. С. 86–87.

6. Маліков М. В., Сватєєв А. В., Богдановська Н. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів Запоріжжя : ЗДУ, 2006. 227 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-34>

INCREASING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS IN UNIVERSITIES USING MODERN YOGA

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ У ВНЗ З ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНОЇ ЙОГИ

Ivanska O. V.

*Candidate of Sciences in Physical
Education and Sports,
Associate Professor at the Department
of Medical and Biological Foundations
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia, Ukraine*

Іванська О. В.

*кандидат наук фізичного виховання
і спорту,
доцент кафедри медико-біологічних
основ фізичної культури та спорту
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя,
Україна*

У наш час Україна переживає непростий історичний період. Найбільша небезпека, яка загрожує нашому суспільству полягає не тільки в економічній кризі і у політичній нестабільності, а в першу чергу – у руйнації особистості. Сьогодні часто матеріальні цінності домінують над духовними, тому часто у підростаючого покоління викривлені уявлення про доброту, чуйність, справедливість, чесність, патріотизм [1, с. 208–211].

У цих умовах саме фізичне виховання може бути особливим видом діяльності, що сприяє вихованню не тільки фізичних якостей, але й розвитку морально-етичної, інтелектуальної, креативної сфери, пов'язаних з формуванням гармонійно розвиненої особистості. Багато проблем навчання, духовного розвитку обумовлені дефектами