КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

На правах рукописи

Ч15052650003

ФИЛИППОВА ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА

СОДЕРЖАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИИ С ПОЖИЛЫМИ
ЛЮДЬМИ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ СПОРТИВНОГО

ТУРИЗМА
13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Диссертация

на соискание учёной степени
кандидата педагогических наук

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор

Костюков Владимир Васильевич

Краснодар, 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

СПИСОК ОКРАЩЕНИЙ 4

ВВЕДЕНИЕ 5

Глава 1. ПРОБЛЕМА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЭФФЕКТИВНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА 13

1. Здоровье, как основополагающая ценность в позднем периоде

онтогенеза человека 13

1. Старение, продолжительность жизни и факторы их

детерминирующие 26

1. Особенности физкультурно-оздоровительных методик занятий

с людьми пожилого возраста 34

1. Обоснование применения средств спортивно-оздоровительного

туризма в физкультурных занятиях с пожилыми людьми 37

Резюме 49

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 52

1. Методы исследования 52
2. Организация исследования и характеристика групп обследуемых... 60

Глава 3. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРАДИЦИОННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО­ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ 64

1. Мотивы и потребности лиц пожилого возраста, занимающихся

в группах здоровья 64

1. Практическое применение традиционных методик занятий

в оздоровительной культуре пожилых людей 67

1. Определение критериальной базы оценивания развития

двигательных качеств и функциональных возможностей лиц пожилого возраста 70

Резюме

74

з

Глава 4. РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ЗАНЯТИЯХ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЕЁ ЭФФЕКТИВНОСТИ 76

1. Характеристика разработанной методики 76
2. Изменение параметров физической подготовленности,

функциональных возможностей и когнитивных функций у пожилых людей в процессе оздоровительных занятий по разработанной методике 99

Резюме 126

[ВЫВОДЫ 130](#bookmark6)

[ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 133](#bookmark7)

[СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 136](#bookmark8)

ПРИЛОЖЕНИЯ 161

ВЫВОДЫ

* Рост численности лиц пожилого возраста в современном

обществе сопровождается снижением уровня их физической

подготовленности и жизнедеятельности организма ввиду инволюционных процессов, что предопределяет необходимость повышенного внимания к решению проблемы оптимизации двигательной активности этой категории населения нашей страны. Усугубляет ситуацию отсутствие разработанных методик использования в занятиях с мужчинами и женщинами простых, доступных, популярных средств двигательной активности, к которым, безусловно, можно отнести спортивно-оздоровительный туризм.

* Изучение мотивов и потребностей пожилых людей в регулярных занятиях физической культурой подтвердило популярность у них спортивно-оздоровительного туризма и обусловил отбор средств этого вида двигательной активности на основе учета уровня физической подготовленности занимающихся, координационной сложности и пульсовой стоимости используемых упражнений.
* Недостаточная эффективность традиционных методик и программ оздоровительных занятий с пожилыми людьми характеризуется 25-30 процентами достоверно улучшающихся показателей здоровья, уровня физической подготовленности и функциональных возможностей мужчин и женщин.

Кроме того, в них:

а) практически отсутствуют задачи, направленные на сохранение и развитие когнитивной сферы занимающихся;

б) очень редко используются оздоровительные силы природы;

в) научно-методические рекомендации для занимающихся физической культурой в группах здоровья не ориентируют пожилых людей на всестороннее физическое развитие и физическую подготовленность;

г) выбор средств медико-биологического контроля не учитывает инволюционные изменения и возможности пожилых людей.

* Разработанная и научно обоснованная комплексная методика проведения занятий с пожилыми людьми на основе использования средств спортивно-оздоровительного туризма для людей пожилого возраста, основанная на интеграции упражнений, способствующих освоению техники спортивного ориентирования и туристского многоборья, комплекса упражнений общей физической подготовки и сведений в области географии, гигиены, медицины и т.д., позволяет решать задачи повышения их двигательной активности и работоспособности, улучшения деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, улучшения когнитивных способностей и эмоционального состояния.
* Высокая эффективность разработанной методики круглогодичной оздоровительной физической культуры на основе использования средств спортивно-оздоровительного туризма подтверждается результатами педагогического эксперимента:
* статистически значимое (р<0,05) улучшение большинства показателей физической подготовленности во всех подгруппах ЭГ. Так, результаты теста Купера улучшились во всех подгруппах ЭГ; результаты динамометрии обеих рук улучшились у женщин обеих возрастных групп и мужчин 60-67 лет;
* существенное улучшение функционального состояния организма пожилых людей выразилось в улучшении здоровья пожилых людей, индикатором которого стало определение биологического возраста по В.П. Войтенко. Так, у женщин 55-64 лет улучшились все показатели биологического возраста. У женщин 65-74 лет улучшились все показатели биологического возраста, кроме пульсового давления (АДП); У мужчин 60-67 лет улучшились все показатели биологического возраста, кроме самооценки здоровья (СОЗ). У мужчин 68-74 лет улучшились только показатели массы тела и статической балансировки.
* статистически значимое (р<0,05) улучшение большинства показателей когнитивной сферы. Так, у женщин обеих возрастных групп и у мужчин 68-74 лет ЭГ улучшились все показатели внимания и показатель памяти, у мужчин 60-67 лет улучшились все показатели внимания, кроме темпа работы (Азн), улучшился так же показатель памяти.

Использование в занятиях разработанной критериальной базы оценивания развития двигательных и функциональных возможностей людей пожилого возраста, применение в организации их двигательной активности игрового метода, разделение годичной программы спортивно­оздоровительного туризма на водный (адаптационный), основной (тренировочный) и заключительный (поддерживающий) этапы, дает возможность получать выраженную положительную ответную реакцию организма пожилых мужчин и женщин на предлагаемые нагрузки.