

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

УДК 796.325

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ С ЛЮДЬМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Алалван А.

Кривсун С. Н., канд. пед. наук, доц.

Академия физической культуры и спорта

Южного федерального университета, г. Ростов-на-Дону,
Российская Федерация

Аннотация. В статье рассматриваются различные аспекты использования волейбола в системе физкультурно-оздоровительных занятий для людей зрелого возраста. Современные подходы к физической активности людей зрелого возраста требуют адаптации традиционных спортивных методик с учетом возрастных изменений. Волейбол, как игровой вид спорта, обладает значительным потенциалом для повышения двигательной активности людей зрелого возраста.

Ключевые слова: физическая активность, зрелый возраст, волейбол, методика обучения, оздоровительные технологии, двигательная активность, адаптация, координация движений.

Физическая активность необходима для профилактики возрастных изменений и поддержания здоровья людей зрелого возраста, а её снижение приводит к дисфункции опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и нервной систем. Волейбол, сочетая аэробные и силовые нагрузки, развивает координацию и реакцию, но для зрелых людей стандартные тренировочные методы требуют адаптации из-за нагрузки на суставы и связки, поэтому важно разрабатывать специальные технологии занятий, способствующие укреплению здоровья, профилактике гиподинамии и поддержанию физической активности.

Организация и методы исследования. Разработка технологии занятий волейболом для людей зрелого возраста опиралась на комплексный анализ педагогических и социальных аспектов. В исследовании использовались педагогическое наблюдение и тестирование. Методология базировалась на принципах оздоровительной физической культуры, обеспечивая двигательной активности без риска перегрузок.

Результаты исследования. Организация занятий волейболом для людей зрелого возраста требует учета физических, методических и социальных аспектов, обеспечивающих безопасность и эффективность тренировочного процесса [1, с. 30]. Важным условием является адаптация двигательной нагрузки, направленной на снижение нагрузки на суставы и связки, что достигается сокращением игрового пространства, использованием облегченных мячей и уменьшением продолжительности игровых эпизодов с введением дополнительных пауз для отдыха [4, 5].

Структура занятия выстраивается с учетом возрастных особенностей, включая три последовательных этапа [2, с. 105]. Подготовительный этап предполагает разминку, в ходе которой выполняются упражнения на мобилизацию суставов, растяжку и развитие динамической координации, подготовливающие организм к последующим нагрузкам. Основная часть ориентирована на игровые упражнения, способствующие совершенствованию координации, ловкости, выносливости и тактического мышления через парные и командные взаимодействия. Заключительный этап включает восстановительные упражнения, растяжку и дыхательные практики, позволяющие стабилизировать физиологические показатели и закрепить двигательные навыки.

Методика обучения строится на постепенном освоении технических элементов, начиная с базовых приемов передачи, подачи и приема мяча, с последующим переходом к игровым взаимодействиям и тактическим схемам. Особое внимание уделяется развитию устойчивости, равновесия и координационных способностей, что особенно важно для людей зрелого возраста в целях повышения двигательной активности [3, с. 45].

Таблица. – Физиологические показатели участников после окончания программы занятий

Показатель	До занятий	После занятий	Отклонение
ЧСС покоя, уд/мин	$78,4 \pm 5,1$	$69,2 \pm 4,3$	-9,2
АД систолическое, мм рт. ст.	$124,7 \pm 9,5$	$118,9 \pm 8,2$	-5,8
АД диастолическое, мм рт. ст.	$79,8 \pm 4,6$	$76,1 \pm 4,2$	-3,7
Индекс Руфье, баллы	$10,5 \pm 2,1$	$6,2 \pm 1,7$	-4,3
Уровень физического состояния (УФС), усл. ед.	$0,45 \pm 0,08$	$0,62 \pm 0,10$	+0,17
Координационные способности (четырехочный бег 4×10 м, с)	$11,5 \pm 0,5$	$9,9 \pm 0,4$	-1,6

Практические наблюдения показали, что спустя восемь недель занятий волейболом у участников отмечается снижение частоты сердечных сокращений в покое, повышение уровня развития физических качеств и физического состояния (см. таблицу).

Снижение частоты сердечных сокращений с $78,4 \pm 5,1$ до $69,2 \pm 4,3$ уд/мин, сопровождающееся уменьшением артериального давления до $118,9/76,1$ мм рт. ст., отражает формирование более экономичного режима работы сердечно-сосудистой системы, что свидетельствует о её адаптации к систематическим нагрузкам. Повышение функциональных резервов, зафиксированное через динамику индекса Руфье (с $10,5 \pm 2,1$ до $6,2 \pm 1,7$ балла), указывает на усиление способности организма к компенсации нагрузок, а увеличение уровня физического состояния (с $0,45 \pm 0,08$ до $0,62 \pm 0,10$ усл. ед.) подчёркивает влияние тренировочного процесса на комплексные адаптационные механизмы. Сокращение времени прохождения тестовой дистанции на 1,6 с демонстрирует совершенствование координационных качеств, что подтверждает высокую эффективность применения волейбола для повышения уровня двигательной активности людей зрелого возраста.

Выводы. Анализ эффективности волейбола как средства оздоровительной физической культуры для людей зрелого возраста показал, что данный вид двигательной активности обладает высокой степенью адаптивности и универсальности. Благодаря сочетанию двигательной активности, игровых элементов и социальной вовлеченности, волейбол становится эффективным инструментом физической подготовки и средством профилактики возрастных изменений.

Разработка и внедрение методик, учитывающих физиологические и возрастные особенности участников, позволяет сформировать безопасную и мотивирующую систему занятий, обеспечивающую устойчивый интерес к двигательной активности.

Список использованной литературы

1. Десинов, А. Н., Елаева, А. А., Харитонова, А. С., Пучкова, Д. Г. Основные аспекты физкультурно-оздоровительной работы в образовательных организациях // Вестник науки и творчества. – 2024. – № 8 (99). – С. 29–33.
2. Карабанова, О.Н., Озеров, А.А., Миронов, А.Г. Оздоровительная направленность как важнейший принцип технологии физкультурно-спортивной деятельности // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62–2. – С. 105–107.

3. Мухаметов, А. М. Основы оздоровительной физической культуры // Вестник науки и образования. – 2020. – № 4-2 (82). – С. 44–46.
4. Пащенко, Л. Г. Организация образовательно-оздоровительной деятельности взрослого населения в условиях физкультурно-оздоровительного комплекса // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2017. – Т. 6, № 3 (20). – С. 177–181.
5. Половодов, И. В., Воловик, Д. П. Физкультурно-оздоровительные технологии // Наука-2020. – 2017. – № 4 (15). – С. 101–103.