

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

### СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ



*Килимистий Максим*

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

#### Аннотация

В статье рассмотрены современные подходы к внедрению оздоровительного фитнеса для мужчин второго зрелого возраста. Анализ методической литературы показал, что привлечение мужчин второго зрелого возраста к физкультурно-оздоровительным занятиям зависит от их мотивации и интересов, а также подбора средств физического воспитания, которые имеют высокий оздоровительный эффект. В результате исследований учеными выявлено, что наиболее эффективными подходами в системе физического воспитания для лиц второго зрелого возраста является программирование профилактико-оздоровительных занятий по оздоровительному фитнесу с использованием индивидуального подхода для повышения работоспособности и уменьшения заболеваемости.

**Ключевые слова:** оздоровительный фитнес, второй зрелый возраст, силовая гимнастика, аэробика, пилатес, стретчинг.

#### Annotation

This article reviews current approaches to implementing health fitness men second adulthood. The analysis of literature shows that male involvement second adulthood to fitness classes depending on their motivation and interests, and selection of physical education who have high healing effect. As a result, research scientists found that the most effective approaches in the system of physical education for those second adulthood is programming with prevention and health health fitness using the individual approach to improve operability and reduce morbidity.

**Keywords:** health and fitness, a second mature age, propulsion gymnastics, aerobics, pilates, stretching.

**Постановка проблеми.** Останніми роками у нашій країні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення, різко зросла захворюваність, особливо на гіпертонію (у 3 рази), стенокардію (у 2,4 рази), інфаркт міокарда (на 30%). Близько 70% дорослих мають низький та нижче за середній рівень здоров'я, у тому числі у віці 40-59 років – 81,2% людей І.М. Ріпак [16]; Е.І. Борисов [4].

У вирішенні проблеми збереження здоров'я, підтримки належного рівня фізичної работоздатності, творчої активності, підвищення опору організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, а в цілому і покращення якості життя осіб зрілого та похилого віку велику роль відіграє оздоровча фізична культура Є.С. Акопян [3].

І.М. Ріпак [16] стверджує, що здорового способу життя дотримуються тільки 26,7% чоловіків, частина опитуваних ведуть неправильний спосіб життя, який викликає зміну звичок. Тому вирішення проблеми оптимізації здорового способу життя і залучення чоловіків до занять фізичною культурою і спортом буде сприяти покращенню їхнього здоров'я.

Як зазначають науковці І.М. Ріпак [16]; Ю.І. Беляк [5], лише



незначна кількість наукових досліджень, які здійснюються на сучасному етапі, висвітлюють питання методики фізкультурно-спортивних занять людей зрілого і похилого віку.

Тому, визначення сучасних підходів до впровадження тренувань з оздоровчого фітнесу є актуальною проблемою.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Активність чоловіків у сфері рекреативно-оздоровчої діяльності визначається як особливостями соціальних змін, так і індивідуальними факторами: віком, станом здоров'я і фізичного розвитку, професією, посадою, рівнем особистої свободи, соціальними і службовими перспективами. Нескладні форми і засоби, поєднання в заняттях елементів гри і змагань роблять фізичну рекреацію доступною для усіх вікових груп Т.Ю. Круцевич, Т.В. Імас [10]

Об'єм рухової активності людини - індивідуальний і залежить від багатьох фізіологічних, соціально-економічних і культурних чинників: віку, статі, конституції, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов праці і побуту, географічних і кліматичних умов і т.д. Рівень потреби в руховій активності значною мірою обумовлюється спадковими, генетичними ознаками. Для кожного індивідуума можливий певний діапазон рівня рухової активності, необхідного для нормального розвитку і функціонування організму, збереження здоров'я [7].

Аналіз методичної літератури показав, що залучення чоловіків другого зрілого віку до фізкультурно-оздоровчих занять залежить від їх мотивації та інтересів, а також підбору засобів фізичного виховання, які мають високий оздоровчий ефект. [7]

Германович Л.В., Шебеко Л.Л. [17] вважають що мотиваційною складовою занять оздоровчою фізичною культурою для чоловіків другого зрілого віку є: покращен-

ня стану здоров'я, для активного відпочинку, зниження зайвої ваги, спілкування із друзями.

Фізичні вправи в середньому віці використовуються, в першу чергу, для зміцнення здоров'я і профілактики захворювань, підвищення загальної і професійної працездатності, подовження тривалого періоду життя, попередження передчасного старіння. [7]

Регулярні заняття фізкультурою і спортом дають позитивний ефект, який проявляється, насамперед, в економізації і стимуляції функцій організму.

Стимулююча дія рухової активності виявляється у підвищенні функціональних резервів, роботоздатності, сили, витривалості. Покращується самопочуття, з'являється відчуття бадьорості, нормалізуються сон, апетит.

Позитивні зміни спостерігаються і в опорно-руховому апараті: вдосконалюються кровопостачання і нервова регуляція м'язів, підвищується активність ферментів, які прискорюють аеробні й анаеробні реакції у м'язах, покращується функціональна спроможність суглобів[8].

Таким чином, фізичні вправи помірної інтенсивності, при виконанні яких не виникає значного збільшення обміну речовин, найбільш відповідають функціональним можливостям осіб старшого і літнього віку[10].

Найбільш ефективним підходом для осіб другого зрілого віку – є тренувальні програми, які включають різні за змістом засоби та методи тренування, підвищують розумову і фізичну роботоздатність і сприяють профілактиці захворювань. Для вирішення вищезазначених завдань раціонально використовувати заняття з оздоровчого фітнесу.

**Мета:** визначити сучасні підходи до впровадження оздоровчого фітнесу для чоловіків другого зрілого віку.

**Результат дослідження.** Ефективність використання різних

засобів і методів сучасного оздоровчого фітнесу для осіб другого зрілого віку висвітлена у роботах вчених таких науковців В.Ю. Давидов – аеробіки,[8],А.І. Леонідов, Л.Е.Пахомова – атлетичної гімнастики [13], Ю.Л. Клименко – силових фітнес тренувань[11].

Однак треба відзначити, що серед найбільш популярних видів оздоровчого фітнесу за даними О.Е. Афтимчук [2] серед чоловіків найбільш популярні силовий фітнес, стретчинг, аеробіка.

Погіршення фізичного стану чоловіків у віці 30-50 років має зворотний функціональний характер. Під дією фізичних вправ можна в повному обсязі відновити фізичну роботоздатність і підготовленість.[9]

Так результати рухової активності 50-літніх, які довгий час займалися фізичними вправами, майже не відрізняються від результатів 30-річних. Помірна фізична активність впливає на процеси старіння, уповільнюючи темпи їхнього розвитку на 10-20 років. Як правило, це характерно для осіб із високим рівнем фізичного стану [9].

На думку Пензая С.А [15] до найбільш ефективних підходів в системі фізичного виховання для осіб другого зрілого віку є профілактико-оздоровчих з оздоровчі заняття фітнесу з використанням індивідуального підходу для підвищення роботоздатності та зменшення захворюваності.

Є. Б. М'якинченко [114] стверджує, що заняття оздоровчою аеробікою позитивно впливає на організм людини, покращує щоденне самопочуття, знижує ризик різних захворювань. А також, що особливо важливо, здатне покращити фізичний вигляд, знизивши вагу тіла, збільшивши або зменшивши об'єм м'язів, покращивши поставу.

В.Ю Давидов [8] рекомендує заняття з силового фітнесу для чоловіків із недостатньо розвинутими м'язами. Кількість занять



на базовому етапі не повинна перевищувати трьох разів на тиждень, а для чоловіків з надлишком жирової тканини рекомендується поступове збільшення кількості занять до шести разів на тиждень з тривалістю тренувань 30-60 хвилин і більше. Темп виконання вправ змінюється відповідно до зростання тренуваності чоловіків.

В якості засобів силового тренування використовують базові вправи з граничним або біляграничним навантаженням, що виконуються переважно двома кінцівками, із залученням до роботи м'язів навколо кількох суглобів, з багатьма ступенями свободи.

Для покращення еластичності м'язів та суглобів Алтер Майкл [1] вважає, що такий вид оздоровчого фітнесу як стретчинг створює в організмі багато позитивних ефектів, які покращують самопочуття, зовнішній вигляд та здоров'я в цілому. Саме тому цей вид тренування досить часто використовується як у складі оздоровчих тренувальних комплексів так і як окреме заняття для чоловіків другого зрілого віку.

Сполучення в одному занятті стато-динамічних вправ, що гіпертрофують повільні м'язові волокна (тобто збільшують їх силу), і аеробних вправ, що збільшують їх окислювальний потенціал, дуже корисна знахідка для практики оздоровчого тренування. Доведено, що планування аеробного та стато-динамічного тренування в різні дні є найбільш ефективною формою оздоровчого тренування. [1]

Белов І.В. [6] вважає, що пілатес - найбільш адекватна та ефективна програма вправ для більшості чоловіків, яка допомагає позбавитись від болі в спині, вилікувати травми хребта; також виявлено його позитивний вплив на імунну систему, ефективність у боротьбі з артритом та остеопорозом, наслідками травм колінних та плечових суглобів, проявами стресу та головним болем.

Заняття з пілатесу спрямовані на: збільшення гнучкості, сили і рухливості суглобів; виправлення порушень постави та симетричне вирівнювання окремих частин тіла; покращення форми тіла; профілактику остеохондрозу та позбавлення від болі в спині [6].

**Висновок:** Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що найбільш оптимальним підходом щодо застосування засобів оздоровчого фітнесу є використання комбінованого підходу де є можливість займатись різними видами, які різносторонньо впливають на показники фізичного стану організму чоловіків.

Вибір засобів оздоровчого фітнесу залежить від мотиваційних пріоритетів, функціональних можливостей, рівня фізичної підготовленості чоловіків другого зрілого віку.

#### Література:

1. Алтер Майкл Дж. Наука про гнучкість: / Майкл Дж. Алтер; [пер. з англ. мов] Г. Гончаренко. - К.: Олімпійська література, 2001.- 424с.
2. Афтимчук О.Е. Теория и методика фитнеса: (Теория и методика рекреативно – оздоровительной физической культуры): Курс лекций для спец. «Рекреативная физическая культура» / О.Е. Афтимчук; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Ch.: «Valinex» SA, 2009. – 260 p.
3. Акопян Е.С. О кондиционных возможностях пожилых / Е.С. Акопян // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези Міжнародного конгресу 20 – 23 вересня 2005, К.-2005. – 535 с.
4. Борисов Э.И. Нетрадиционный подход к сохранению здоровья и первичной профилактики заболеваний / Э.И. Борисов // Здоровье для всех: сборник статей V Международной научно-практической конференции, УО «Полесский государственный универси-

тет», г. Пинск, 25-26 апреля 2013 г. / Национальный банк Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Ч. II. - Пинск: ПолесГУ, 2013. – С. 24 - 29.

5. Беляк Ю. Обгрунтування нових підходів програмування оздоровчих занять для жінок зрілого віку / Ю. Беляк, Н. Опришко // Вісник Прикарпатського університету. – 2012.- Вип. 16 - С. 58-65
6. Белов И.В. 10000 советов Пилатес/ авт.-сост.— Минск. Харвест, 2008. - 128 с
7. Булич Э.Г. Спорт для всех в третьем возрасте: возможности и ограничения / Э.Г. Булич, И.В. Мурахов, С.Б. Новак // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тез. Міжнародного конгресу 20 – 23 вересня 2005, К.-2005. – С. 549
8. Давыдов В.Ю. Оздоровительный фитнес (Аэробика, шейпинг, ритмическая гимнастика и оздоровительная гимнастика): [уч. пособие] / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 141 с.
9. Дибнер Р.В. Физкультура, возраст, здоровье / Р.Д. Дибнер, Э.М. Синельникова. – М.: ФиС, 1985. – 80 с
10. Круцевич Т. Ценностные ориентации лиц зрелого возраста в проведении досуга / Т. Круцевич, Т. Имас // Спортивный вісник Придніпров'я. – 2013. - №2. – С. 5 – 11.
11. Клименко Ю.Л. Аэробная и анаэробная работоспособность мужчин зрелого и среднего возраста: возможности корреляции с помощью тренажерных устройств: автореф. дис. канд. мед. наук / Ю.Л. Клименко. – К, 1981. – 22 с.
12. Коробков А.В. Двигательный режим и здоровье / А.В. Коробков. – М.: Знание, 1972. – 89 с
13. Леонидов А.И. Особенности



- потребностно-мотивационной сферы занятий атлетической гимнастикой в условиях фитнес-центра различных возрастных контингентов / А.И. Леонидов, Л.Э. Пахомова // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези Міжнарод. наук. конгр. 20 – 23 вересня 2005, К., 2005. – С. 587.
14. Мякиченко Е.Б. Аэробная и силовая фитнес-тренировка: как добиться наилучшего результата? Аэробика. Лето-2000 / Е.Б. Мякиченко. М СпортАкадемПресс, 2000. - С. 3-7.
15. Пензай С.А. Організаційно-методичні аспекти програмування профілактико-оздоровчих занять для чоловіків другого зрілого віку / С.А. Пензай // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. - №1. – С. 101 – 104.
16. Ріпак І.М. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30-40 років, зайнятих розумовою працею / І. Ріпак // Молода спортивна наука України. - 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 389 - 392.
17. Ріпак І.М. Управління руховою активністю чоловіків розумової праці першого зрілого віку: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / І.М. Ріпак. – Львівський держ. ін-т фізичної культури. – Л., 2003. – 180 с.
18. Шебеко Л.Л. Сравнительный анализ самооценки состояния здоровья и восприятия проблем образа жизни среди мужчин двух высших учебных заведений в Беларуси и Шотландии (Великобритания) / Шебеко Л.Л., Vasiyanavich A., Германович Л.В. // Здоровье для всех: материалы четвертой международной научно-практической конференции «Здоровье для всех», УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 26-27 мая 2012 г. - Пинск: Полес ГУ, 2012. – Ч. 1. – С. 218-221.

