

**О ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ
ПРОГРАММ «OUTDOOR ACTIVITY»
ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО
СОСТОЯНИЯ МУЖЧИН ВТОРОГО
ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**



Апайчев Александр

Классический приватный университет

Аннотация

На основі системного аналізу спеціальної науково-методичної літератури та світового практичного досвіду вивчені можливості застосування програм «Outdoor activity» для корекції фізичного стану чоловіків другого періоду зрілого віку, формування у них стійких мотивів і потреб у заняттях оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Для дослідженого контингенту визначені основні потреби в заняттях оздоровчим фітнесом, спонукальні мотиви початку занять і пріоритетні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності поза приміщеннями. Представлена характеристика видів рухової активності, які можуть застосовуватися при побудові програм занять оздоровчим фітнесом поза приміщеннями для корекції фізичного стану чоловіків другого періоду зрілого віку.

Ключові слова: фізичний стан, корекція, чоловіки, зрілий вік, фітнес-програма, «Outdoor activity», скандинавська ходьба, функціональний тренінг

Annotation

Based on the system analysis of the special research and methodical literature and worldwide practical experience, the opportunities of “Outdoor activity” programs were analyzed for the correction of physical state of 36-60-year-old men, and for the development of stable motives and needs in health promoting and recreational physical activity in them. For the surveyed contingent, there were determined the basic needs in the health promoting fitness exercise, incentive motivation for the initiation of regular exercise and priority types of health promoting and recreational outdoor physical activity. The types of physical activity are characterized, which can be used in the programs of health promoting outdoor fitness for the correction of physical state of 36-60-years-old men.

Keywords: physical state, correction, men, mature age, fitness program, “Outdoor activity”, Nordic walking, functional training.

Постановка проблеми. Соціально-економічна нестабільність, відростання психоемоціональної напруженості в сучасному суспільстві суттєво збільшує вимоги до функціонального і фізичного стану трудоспособного населення. Збереження життя і здоров'я людей зрілого віку має велике значення, так як саме ця категорія населення володіє найбільшим трудовим і життєвим досвідом, представляючи особу цінність для суспільства в цілому [3]. Здоров'я і якість життя осіб зрілого віку визначається не тільки біологічними, спадковими особливостями, але і соціальними умовами і залежить від багатьох факторів, серед яких провідне місце відводиться руховій активності [5]. Ефективні заняття оздоровчим фітнесом в цей період дозволяють не тільки покращити або зберегти на тривале час функціональні можливості чоловіків на високому рівні, але і створюють надійні умови для формування у них стійких мотивів і потребностей в фізичній активності на протязі наступних років життя. За думкою багатьох



авторов, именно физкультурно-оздоровительные занятия могут компенсировать отрицательное воздействие внешних факторов окружающей среды, являются профилактическим и реабилитационным средством различных заболеваний [5]. Однако, как свидетельствуют исследования [3, 9], после 45-50 летнего возраста количество мужчин, занимающихся физическими упражнениями хотя бы 30 мин в неделю, резко уменьшается. Именно поэтому данный возрастной период мужчин для теории и методики физического воспитания и оздоровительной физической культуры характеризуется как наиболее важный, так как является некоторым переломным не только в возрастном и репродуктивном аспектах, но и в показателях функционального состояния, а также двигательной активности человека.

Конечная цель физкультурно-оздоровительных занятий с практически здоровыми мужчинами зрелого возраста не исчерпывается профилактикой сердечно-сосудистых и иных возрастных заболеваний. Для этого контингента остаётся актуальной задача комплексной оздоровительной тренировки. Такой подход предполагает использование широкого набора средств оздоровительного фитнеса.

Организация занятий в фитнес-центрах для мужчин зрелого возраста представляет большой интерес специалистов в области оздоровительного фитнеса [13]. Коммерциализация сферы физкультурно-оздоровительных услуг способствовала появлению самых разнообразных авторских программ, оценить которые зачастую весьма сложно ввиду отсутствия информации о научной их основе. Несмотря на большое количество исследований, проведенных в последние годы отечественными и зарубежными авторами, относительно применения различных средств оздоровительного фитнеса в процессе занятий с лицами

зрелого возраста, в специальной литературе без достаточного внимания остаются вопросы, связанные с использованием и оценкой эффективности различных форм и средств занятий «Outdoor activity», получивших широкое распространения в зарубежных и отечественных фитнес-клубах, что обуславливает актуальность данного исследования.

Исследования выполнены в соответствии с темой 3.9 Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг. «Совершенствование научных основ спорта для всех, фитнеса и рекреации» (номер государственной регистрации 0111U001735).

Анализ последних исследований и публикаций. Поиск новых форм и средств повышения уровня физического состояния и двигательной активности лиц зрелого возраста является важной задачей современного общества [9, 10]. Так, С.М. Юрчуком [13] рассмотрено влияние занятий с применением современных фитнес-технологий, таких как, фитнес-аэробика (силовой направление, стрейчинг), сай клаэробика (имитация езды на велосипеде), элементы занятий на тренажерах TRX и упражнения по CrossFit на физическое состояние мужчин I и II зрелого возраста. Е.Н. Чернышевой [12] разработаны подходы к организации фитнес-программ мужчин зрелого возраста с использованием тренажерных устройств в условиях фитнес-клуба. С.А. Пензаем [9] разработана и обоснована программа занятий профилактико-оздоровительной направленности с использованием средств настольного тенниса для мужчин зрелого возраста занятых умственным трудом. И.Е. Ефграфовым [4] предложена авторская программа физкультурно-оздоровительных занятий «Бодрость и здоровье» для мужчин второго зрелого возраста, работников муниципальных предприятий, с

учетом исходного уровня физического состояния и здоровья. В.В. Вавиловым обоснована ведущая роль аэробного компонента в повышении эффективности занятий атлетической гимнастикой мужчин второго периода зрелого возраста. В. Госн [3] разработана комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий с мужчинами среднего возраста на основе интеграции средств футбола и общей физической подготовки. Оздоровительная программа занятий для мужчин среднего возраста на основе применения упражнений силовой направленности в динамическом режиме предложена Д.Н. Карповым [6]. Методика оздоровительно-рекреативных занятий пляжным волейболом с мужчинами зрелого возраста, в санаторно-курортных условиях, рассмотрена в публикациях И.Н. Ярыш [14]. Активные исследования в этом направлении осуществляются также зарубежными авторами. Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс [11] разработана и предложена технология повышения уровня физического состояния лиц зрелого возраста, основанная на применении доступных средств оздоровительного фитнеса, а также представлена подробная информация об основных составляющих технологии: оценке потребностей, планировании, разработке и осуществлении программ, а также оценке их эффективности. Авторами [11] собраны и проанализированы образцы аэробных, силовых и комбинированных фитнес-программ для лиц второго зрелого возраста. Предложенные средства оздоровительного фитнеса можно использовать при построении программ для лиц зрелого возраста имеющих проблемы со здоровьем. К настоящему времени появилось достаточно оснований для использования нагрузок повышенной интенсивности в занятиях с практически здоровыми людьми среднего возраста [5].



Несмотря на то, что количество методических разработок, посвященных организации и проведению оздоровительных занятий с этим контингентом лиц достаточно велико, проблема комплексного использования средств оздоровительного фитнеса не получила ещё достаточного освещения. Рекомендации на эту тему отечественных и зарубежных авторов в большинстве своем противоречивы и в значительной мере носят ориентировочный характер. Так, наряду с глубокими и всесторонними данными о воздействии традиционных физических упражнений на организм занимающихся, недостаточно рассмотрены возможности применения привлекательных и доступных видов «Outdoor activity» для коррекции физического состояния мужчин второго периода зрелого возраста.

Цель исследования – определить условия и возможности применения программ «Outdoor activity» для коррекции физического состояния мужчин второго периода зрелого возраста, формирования у них устойчивых мотивов и потребностей в занятиях оздоровительно-рекреационной двигательной активностью.

Методы исследования – теоретический анализ специальной научно-методической литературы и мирового практического опыта, компаративный метод, социологические, педагогические (наблюдение) методы исследования, методы статистической обработки полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время одними из наиболее эмоциональных и доступных средств оздоровительно-рекреационной активности являются занятия на свежем воздухе. Растущая популярность таких занятий в Украине заставляет уделять серьезное внимание вопросам использования их для рекреации, оздоровления, увеличения двигательной активности

и вовлечения взрослого населения в регулярные занятия физической культурой. К таким занятиям относятся занятия Nordic Walking; CrossFit, программы «Mind and body», рекреационные игры и другие, которые стремительно развиваются и распространяются в Европе и мире [15]. Как свидетельствуют данные [5], программы занятий с применением средств «Outdoor activity» являются эффективным средством повышения физического состояния лиц зрелого возраста.

Проведенные социологические исследования свидетельствуют о значительной востребованности данных видов двигательной активности среди мужчин зрелого возраста. Среди приоритетных видов оздоровительно-рекреационной двигательной активности вне помещений мужчины выделили занятия силовой направленности (функциональный тренинг, CrossFit), рекреационные игры (боулинг, бильярд, пляжный волейбол, футбол), занятия скандинавской ходьбой.

Целесообразной совокупностью потребностей мужчин второго периода зрелого возраста являются: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, в познании; эстетическом наслаждении; улучшении качества занятий; в комфорте к занятиям оздоровительным фитнесом. В качестве основного побудительного мотива к началу занятий оздоровительно-рекреативной двигательной активностью большинство опрошенных отмечают желание восстановить и укрепить здоровье.

О преимуществах использования скандинавской ходьбы в оздоровительной тренировке лиц зрелого и пожилого возраста свидетельствуют данные зарубежных исследований [15]. Скандинавская

ходьба – вид фитнеса, в котором для того, чтобы увеличить нагрузку на мышцы тела и сердце, используются специальные палки, похожие на лыжные. Международная ассоциация скандинавской ходьбы дает следующее определение таких занятий: форма физической активности, в которой дополнительно к обычной естественной ходьбе активно используется пара специально разработанных палок, которая позволяет не нарушать биомеханическую структуру движений и удерживать правильное положение тела. Как отмечают зарубежные специалисты [15], скандинавская ходьба стабильно, с 1997, показывает положительный прирост привлечения к ней сторонников и становится популярной формой двигательной активности в Европе. По их подсчетам около 7 млн. человек из 30 стран мира выбрали для себя скандинавскую ходьбу как любимый и постоянно практикуемый вид активности [15].

Использование палок увеличивает физическую активность на 40 %, по сравнению с обычной ходьбой и поддерживает в тонусе основные группы мышц: рук, ног, спины, пресса, груди. Кроме того, скандинавская ходьба позволяет поддерживать в хорошей форме легкие, сердце и сосуды, снимает напряжение с мышц шейно-плечевого отдела и бережно воздействует на опорно-двигательный аппарат, использование палок дает дополнительную опору и снижает нагрузку на коленные суставы и позвоночник, что заметно расширяет круг людей, которые могут использовать этот вид.

Польские ученые по причине пригодности скандинавской ходьбы в различных сферах физкультурно-спортивной деятельности (рекреация, реабилитация, туризм, различные виды спорта) разделяют ее на три основные категории: здоровье, фитнес и спорт, которые определяют уровни степени воздействия трениро-



вочного эффекта. Так, на уровне здоровья скандинавская ходьба имеет целью достичь благоприятного и всестороннего воздействия (но с определенными ограничениями в амплитуде движений при ходьбе с палками) на системы и функции организма с целью оздоровления. На уровне фитнеса скандинавская ходьба более интенсивная, движения в суставах достаточно амплитудные и направленность – улучшение аэробной выносливости и уменьшения массы тела. Скандинавская ходьба категории "спорт" затруднена препятствиями (подъемы и спуски); участники преодолевают дистанцию пробежками или прыжками с помощью палок, и это улучшает силу, аэробную и анаэробную выносливость.

Отечественными специалистами приводятся следующие преимущества занятий скандинавской ходьбой: не требуется специальной физической подготовки; подходит для людей независимо от возраста и пола; положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную систему; во время занятий нагрузке подвергаются 90% мышц тела; укрепляет позвоночник и суставы; позволяет сжигать на 46% больше калорий, чем при обычной ходьбе; для занятий не требуется дорогостоящей экипировки и оборудования; можно заниматься индивидуально малыми и большими группами, – сначала с инструктором, а потом без него; заниматься можно круглый год, где угодно, независимо от ландшафта местности, допускается возможность разговаривать, наслаждаться природой и получать удовольствие от жизни; ходьба уменьшает при ходьбе давление на колени и суставы; идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч; палки помогают двигаться в более быстром темпе безо всяких усилий; это эффективное занятие для спортсменов, которым необходимы постоянные тренировки

сердечно-сосудистой системы и выносливости; возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата; поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела.

Об эффективности применения в занятиях лиц зрелого возраста на свежем воздухе рекреационных игр свидетельствует большое количество исследований [1, 7, 8 и др.]. Наиболее эффективными в этом плане являются рекреационные игры, широкий выбор которых позволяет учитывать рекомендации по нормированию нагрузок для данной возрастной группы, подобрать нагрузки, адекватные уровню подготовленности занимающихся. Игровой характер используемых средств позволяет повысить эффективность занятий, и в то же время, создает благоприятный эмоциональный фон [5]. Игровая деятельность носит универсальный характер, она притягивает к себе людей практически всех возрастов и социального положения. Диапазон игровых видов досуга широк и многообразен. Многочисленные наблюдения за практикой подготовки и проведения культурно-досуговых мероприятий свидетельствует о том, что их успех в значительной мере зависит от включения в их структуры игровых блоков, стимулирующих у людей стремление к состязательности, импровизации и изобретательности. Более половины опрошенных (61%) принимали участие в разнообразных рекреационных играх, 20% – не выявили такого желания, 19% – затруднились ответить. На вопрос о месте проведения занятий рекреационно-оздоровительной деятельностью – 23% выбрали занятия дома, самостоятельно, 31% – в местах массового отдыха, и 48% – на природе, что подтверждает современные мировые тенденции необходимости разработки «Outdoor программ» [1].

В современной научно-практической литературе достаточно много внимания уделяется использованию рекреационных игр в практике физического воспитания школьников, студентов и сравнительно небольшое количество – занятиям с людьми зрелого возраста. Так, В.О. Нагорной разработана программа рекреационных занятий для лиц зрелого возраста с использованием средств бильярда [7]. К.Г. Пацалюк представил технологию рекреационной деятельности боулинг-клубов, в основу которой положен алгоритм построения программы рекреационно-оздоровительных занятий боулингом [8]. Полученные данные свидетельствуют об эффективности использования рекреационных игр для организации физкультурно-оздоровительных занятий мужчин второго периода зрелого возраста и о целесообразности их применения в программах занятий для мужчин зрелого возраста.

По мнению авторов [6], одним из наиболее эффективных средств увеличения двигательной активности мужчин является использование оздоровительного фитнеса силовой направленности и физических упражнений с применением тренажерных устройств. Однако анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что методика использования физических упражнений с мужчинами зрелого возраста недостаточно изучена. Поскольку тренировочные программы в фитнес-центрах, в основном ориентированы на повышение силовых показателей, организация тренировки с мужчинами зрелого возраста представляет наибольший интерес и обуславливает необходимость разработки подходов к дозированию нагрузки в условиях занятий вне помещений.

Особой популярностью у мужчин пользуются занятия функциональным тренингом. Упражнения,



используемые в функциональной тренировке, имитируют реальные движения. В работу вовлекается большее количество мышечных групп и волокон разного типа, создается оптимальная нагрузка на всю костную систему и связочный аппарат, что способствует сжиганию большого количества калорий и равномерному распределению нагрузки на весь опорно-двигательный аппарат. Одной из важнейших особенностей функционального тренинга является отсутствие излишнего напряжения в суставах, позвоночнике, что уменьшает вероятность травм, связанных с неестественным положением частей тела во время физической нагрузки.

Функциональный тренинг проводится и как отдельная тренировка, и как дополнение к традиционному силовому тренингу. Усложнение тренировки происходит не за счет увеличения веса отягощения, а за счет усложнения движений при помощи специального оборудования, в частности – с использованием тренажеров со свободной траекторией выполнения движения. Применение функционального тренинга в программах занятий «Outdoor activity» является важным мотивирующим фактором занятий для мужчин второго периода зрелого возраста.

Представленные виды двигательной активности успешно могут быть применены при построении программ занятий оздоровительным фитнесом вне помещений. Однако, на сегодняшний день, констатируется противоречие между растущей популярностью занятий «Outdoor activity» и степенью разработанности комплексных программ занятий для мужчин второго периода зрелого возраста.

Выводы. Системный анализ, представленных в специальной научно-методической литературе данных свидетельствует о значительном интересе исследователей к проблеме разработки фитнес-технологий для лиц зрелого воз-

раста. Однако многочисленные публикации по этой тематике или противоречивы, или касаются лишь отдельных аспектов исследуемой проблемы. Причем оценка их результатов носит фрагментарный характер, а многие вопросы изучены не пропорционально. Так, наряду с глубокими и всесторонними данными о влиянии традиционных физических упражнений на организм человека зрелого возраста, недостаточно разработаны аспекты регламентации двигательной активности, определение нормативных параметров физкультурно-оздоровительных занятий на основе привлекательных и доступных видов «Outdoor activity», которые на сегодняшний день получили широкое распространение как в зарубежных странах, так и в Украине. Отсутствие организованных форм занятий оздоровительным фитнесом вне помещений с этой категорией населения создает предпосылки к снижению уровня их работоспособности, возникновению различных отклонений в состоянии здоровья. Анализ специальной научно-методической литературы свидетельствует о наличии большого количества доступных и привлекательных видов двигательной активности, которые можно применять при построении занятий вне помещений, направленных на коррекцию физического состояния лиц зрелого возраста, среди которых наиболее востребованными для мужчин второго периода зрелого возраста являются программы занятий скандинавской ходьбой, функциональным тренингом и рекреационными играми, которые позволяют не только улучшить или сохранить на продолжительное время функциональные возможности мужчин на высоком уровне, но и создают надежные условия для формирования у них устойчивых мотивов и потребностей в физической активности на протяжении последующих лет жизни.

Перспективной дальнейших

исследований в данном направлении является разработка и обоснование программы занятий оздоровительным фитнесом с использованием средств «Outdoor activity» для мужчин второго зрелого возраста, направленных на коррекцию их физического состояния

Литература:

1. Андреева Е.В. Рекреационные игры в структуре досуговой деятельности лиц зрелого возраста / Е.В. Андреева, А.Л. Благий // Спортивный вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ. – 2013. – №2. – С. 37 – 41.
2. Вавилов В.В. Ведущая роль азробного компонента в повышении эффективности занятий атлетической гимнастикой мужчин II зрелого возраста: автореферат дис. ... канд. пед. н.: 13.00.04 / В.В. Вавилов. – Набережные Челны, 2014. – 24 с.
3. Госн В. Комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий с мужчинами среднего возраста на основе интеграции средств футбола и общей физической подготовки : на материале подготовки работников промышленных предприятий : диссертация ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Госн Валид. – Москва, 2010. – 196 с.
4. Евграфов И.Е. Физическое состояние и здоровье мужчин второго зрелого возраста, занимающихся по программе физкультурно-оздоровительной направленности / И.Е. Евграфов, З.М. Кузнецова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №3. – С. 90–92.
5. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев – К.: Науковий світ., 2008. – 198 с.



6. Карпов Д.Н. Оздоровительная физическая культура мужчин среднего возраста на основе применения упражнений силовой направленности в динамическом режиме : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Д.Н. Карпов. – Москва, 2010. – 142 с.
7. Нагорна В.О. Побудова рекреаційних занять з публіярду для осіб зрілого віку : дис. ... канд. наук : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.О. Нагорна ; НУФВСУ. – 2008. – 200 с.
8. Пацалюк К. Оцінка ефективності впровадження рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих клубах / К. Пацалюк, О. Андрєєва // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 51–56.
9. Пензай С.А. Програмування профілактико-оздоровчих занять з настільного тенісу для чоловіків 36 – 60 років, викладачів педагогічних вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / С. А. Пензай; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2014. – 20 с.
10. Ріпак І. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30-40 років, зайнятих розумовою працею // Молода спортивна наука України, 2003. – № 7, т.2. – С. 389–392.
11. Хоули Э.Т. Руководство инструктору оздоровительного фитнеса. / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс – К.: Олимпийска литература, 2004. – 368 с.
12. Чернышева Е.Н. Организация двигательной активности мужчин зрелого возраста средствами атлетической гимнастики / Е.Н.Чернышева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – Вып. 8 (90). – С. 106–109.
13. Юрчук С.М. Використання сучасних фітнес технологій у фізкультурно-оздоровчих заняттях із чоловіками в умовах фітнес клубу / С.М. Юрчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. – №12. – С. 132–134.
14. Ярыш И.Н. Методика оздоровительно-рекреативных занятий пляжным волейболом с мужчинами зрелого возраста в санаторно-курортных условиях : автореф. дис. ... канд. пед. н. : 13.00.04 / И.Н. Ярыш. – Майкоп, 2009. – 24 с.
15. Pantzara Mika. Understanding innovation in practice: a discussion of the production and re-production of Nordic Walking / Mika Pantzara, Elizabeth Shoveb // Technology Analysis & Strategic Management. - 2010. - Vol. 22 № 4. - P. 447-461

