

## Обоснование программы занятий с использованием средств «Outdoor Activity» для мужчин второго зрелого возраста

*Классический приватный университет (г. Запорожье)*

**Постановка научной проблемы и ее значение. Анализ исследований по этой проблеме.** Системный анализ представленных в специальной научно-методической литературе данных, передового мирового опыта свидетельствует о значительном интересе исследователей к проблеме разработки фитнес-программ для лиц зрелого возраста. Так, С. М. Юрчук [9] рассмотрел влияние занятий с применением современных фитнес-технологий, таких как фитнес-аэробика (силовое направление, стрейчинг), сайкл-аэробика (имитация езды на велосипеде), элементы занятий на тренажерах TRX и упражнения по CrossFit, на физическое состояние мужчин I и II зрелого возраста. Е. Н. Чернышева [8] разработала подходы к организации фитнес-программ для мужчин зрелого возраста с использованием тренажерных устройств в условиях фитнес-клуба. С. А. Пензай [7] разработал и обосновал программу занятий профилактико-оздоровительной направленности с использованием средств настольного тенниса для мужчин зрелого возраста, занятых умственным трудом. И. Е. Ефграфов [3] предложил авторскую программу физкультурно-оздоровительных занятий «Бодность и здоровье» для мужчин второго зрелого возраста, работников муниципальных предприятий с учетом исходного уровня физического состояния и здоровья. В. Госн [2] разработал комплексную методику 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 [5]. Методика оздоровительно-рекреативных занятий пляжным волейболом с мужчинами зрелого возраста в санаторно-курортных условиях рассмотрена в публикациях И. Н. Ярыш [10]. Активные исследования в этом направлении осуществляются также зарубежными учеными. Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс [11] разработали и предложили технологию повышения уровня физического состояния лиц зрелого возраста, основанную на применении доступных средств оздоровительного фитнеса, а также представили подробную информацию об основных составляющих технологии: оценку потребностей, планирование, разработку и осуществление программ, а также их эффективности. Исследователи [11] собрали и проанализировали образцы аэробных, силовых и комбинированных фитнес-программ для лиц второго зрелого возраста.

Однако недостаточно разработаны аспекты регламентации двигательной активности, определение параметров физкультурно-оздоровительных занятий для мужчин второго зрелого возраста на основе привлекательных и доступных видов «Outdoor activity», которые на сегодня получили широкое распространение как в зарубежных странах, так и в Украине.

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).

**Цель исследования** – разработать и обосновать программу занятий оздоровительным фитнесом с использованием средств «Outdoor activity» для мужчин второго зрелого возраста, направленную на коррекцию их физического состояния.

**Методы и организация исследования** – теоретический анализ специальной научно-методической литературы и мирового практического опыта, компаративный метод, социологические, педагогические методы исследования, методы статистической обработки полученных результатов. В педагогическом эксперименте принимали участие мужчины второго периода зрелого возраста в количестве 40 человек.

**Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования.** Программа физкультурно-оздоровительных занятий реализуется с помощью организационно-методических условий, которые включают выбор приоритетного направления содержания физкультурно-оздоровительных занятий; диагностику, мониторинг исходных показателей физического состояния; индивидуализацию физкультурно-оздоровительных занятий с учетом физического здоровья и физической подготовленности; применение адекватных методов врачебно-педагогического контроля. Оптимальный эффект от занятий физическими упражнениями достигается в том случае, если их направленность, интенсивность и объем физических нагрузок, кратность занятий в неделю подбираются индивидуально, с учетом уровня физического состояния занимающегося [4].

При разработке программы оздоровительных занятий мы полагались на основные принципы оздоровительной тренировки, под которыми понимали наиболее общие теоретические положения, объективно отражающие сущность и фундаментальные закономерности обучения, воспитания и всестороннего

развития личности. Мы основывались на рекомендациях [4], предлагающих группировать основные принципы оздоровительной тренировки для лиц зрелого возраста по эквивалентности смыслового содержания: сознательности и активности; уверенности в необходимости занятий; необходимости, стимулирования интереса; индивидуализации; адекватности воздействий; учета возрастных изменений в организме; повторности; систематичности; постепенности; всестороннего физического развития; комплексности воздействий; разнообразия применяемых средств; всесторонней направленности оздоровительной тренировки; доступности; биологической целесообразности; половых отличий; оздоровительной и лечебно-профилактической направленности; комфортности; ориентации на должные нормы; учета мотивов и интересов к видам двигательной активности.

При разработке содержания программы для мужчин второго периода зрелого возраста нами учитывались рекомендации ученых относительно оптимального соотношения упражнений. Рациональное их соотношение в занятиях, ориентированных на коррекцию уровня физического состояния, согласно многочисленным рекомендациям [1], должно включать преобладающие в общем объеме физических упражнений различной направленности упражнения на выносливость, скоростно-силовые и скоростные возможности, упражнения на гибкость, повышающие подвижность в суставах.

Данные, полученные в ходе констатирующего эксперимента, учитывающие мотивационные предпочтения, структуру заболеваемости, особенности профессиональной деятельности, уровень физического состояния, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, уровень двигательной активности, явились основой для разработки программы занятий с использованием средств «Outdoor activity». Предложенная программа занятия включала несколько этапов: диагностический, подготовительный, основной, результативный. Суммарная оценка предварительного двигательного опыта позволила разделить занимающихся не только по уровню физического состояния, но также двигательной подготовленности.

В разработанной программе все упражнения подбирали с учетом особенностей физического состояния занимающихся, а также сопутствующих факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, учитывали особенности профессиональной деятельности и предшествующего двигательного опыта.

В предварительных исследованиях установлено, что основными факторами, способствующими риску развития сердечно-сосудистых заболеваний у данного континента, являются стрессовый образ жизни, артериальная гипертензия, избыточная масса тела, низкая двигательная активность. Данный факт также учитывали при формировании содержания оздоровительных занятий, упражнений на коррекцию превалирующих факторов риска, которые были включены в программу.

Учитывая тот факт, что основной контингент исследуемых мужчин составляли лица с низким и ниже среднего уровнем физического состояния, основной целью разработанной программы была коррекция физического состояния.

Прежде чем приступить к занятиям, также оценивали предварительный двигательный опыт занимающихся экспериментальной группы. Оценка осуществлялась анкетным способом (Fitness calculator) согласно рекомендациям, предложенным Норвежским университетом науки и технологии (Norwegian University of Science and Technology) в рамках исследований Cardiac Exercise Research Group [12].

Суммарная оценка предварительного двигательного опыта позволила разделить занимающихся не только по уровню физического состояния, а также по уровню двигательной подготовленности.

Предложенная программа занятия с использованием средств «Outdoor activity» включала несколько этапов: диагностический, подготовительный, основной, результативный (табл. 1).

Цель диагностического этапа – определение состояния и уровня здоровья, физического состояния человека; установление степени отклонения индивидуальных данных человека от нормативов; подбор рациональных средств оздоровления для коррекции имеющихся отклонений; определение рационального двигательного режима; подбор наиболее целесообразных методов контроля и самоконтроля физического состояния и эффективности занятий. Подготовительный этап осуществлялся с целью ознакомления занимающихся с основами техники скандинавской ходьбы, выполнения упражнений функционального тренинга, правил безопасности при проведении занятий вне помещений, обучении сенсорному методу контроля интенсивности нагрузки. Целевая направленность основного этапа заключалась в выполнении запланированной программы занятий, направленной на коррекцию физического состояния и профилактику риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

**Программа занятий с использованием средств «Outdoor activity» для мужчин второго периода зрелого возраста**

<b>Компонент программы</b>	<b>Характеристика</b>
Целевая направленность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышение уровня физического состояния.</li> </ul>
Общие задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышение двигательной активности.</li> <li>• Повышение физической подготовленности и работоспособности.</li> </ul>
Специальный задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.</li> <li>• Улучшение психоэмоционального состояния.</li> <li>• Обучение сенсорному методу дозирования нагрузки.</li> <li>• Обучение технике выполнения упражнений функционального тренинга.</li> <li>• Обучение технике скандинавской ходьбы.</li> </ul>
Этапы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диагностический.</li> <li>• Подготовительный.</li> <li>• Основной.</li> <li>• Результативный.</li> </ul>
Кратность занятий	3–4 раза в неделю.
Продолжительность занятий	60–90 минут.
Рекомендуемые средства	Скандинавская ходьба, функциональный тренинг (силовые упражнения с отягощением 20–50 % от макс. в интервальном режиме и аэробно-силовые нагрузки в режиме непрерывного и переменного выполнения)
Соотношение средств общей и специальной направленности	60–75 %. 25–40 %.
Пульсовые режимы для аэробных упражнений тренировочный режим, восстанавливающий режим	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 130–100 уд·мин<sup>-1</sup>.</li> <li>• 110–120 уд·мин<sup>-1</sup>.</li> </ul>
Интенсивность: аэробные упражнения; силовые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50–70 % от МПК.</li> <li>• 14–16 ПМ или 11–12 баллов по шкале Борга.</li> </ul>
Методические рекомендации	Для перехода к основному периоду физической тренировки необходимо в течение первого месяца увеличить дистанцию, а затем сократить время ее преодоления в силовых занятиях – увеличивать внешнее сопротивление, а также количество повторений. После увеличения физической нагрузки можно повторно увеличить сопротивление, а затем – количество повторений.
Дополнительные методы воздействия	Рекреационные занятия, медико-биологические средства восстановления (сауна, массаж).

Целью результативного этапа предложенной программы занятий была оценка текущего уровня физического состояния, внесение корректив в программу занятий в случае необходимости. На каждом этапе программы применяли адекватные средства врачебно-педагогического контроля.

Преимущество использования скандинавской ходьбы в программе «Outdoor activity» в качестве аэробных занятий обусловлено такими эффектами, как вовлечение в работу более 90 % мышц, сжигание на 46 % килокалорий больше, по сравнению с другими циклическими физическими упражнениями той же продолжительности, профилактика и снижение болевых ощущений в спине, шее и плечевых суставах, улучшение осанки, уменьшения воздействия стресса, нормализация психоэмоционального состояния. Структура занятия включала три части: разминку, основную и заключительную части.

В разминку, длительность которой составляла 10–15 минут, включены дыхательные общеразвивающие упражнения с палками (повороты, наклоны, скручивания), престретчинг (для мышц, задействованных в основной части), ходьба в медленном темпе. Основная часть (30–45 минут) включала преимущественно скандинавскую ходьбу (чередование ходьбы в быстром и медленном темпе), а также функциональный тренинг. Среди упражнений функционального тренинга применяли упражнения с собственным весом (приседания на двух ногах, на одной ноге, с расставленными широко ногами и т. д., разгибание спины, запрыгивание, бёрпи, прыжки на скакалке, выпады); упражнения на гимнастических снарядах (на брусьях, кольцах или другой опоре); упражнения с грузами. Заключительная часть (5–10 минут) включала упражнения на восстановления дыхания, стретчинг, упражнения на релаксацию.

Основными критериями эффективности предложенной программы занятий для мужчин второго периода зрелого возраста с использованием средств «Outdoor activity» выступили изменения показателей физического состояния: повышение уровня физического здоровья, снижение риска развития сердечно-

сосудистых заболеваний, улучшение показателей физической подготовленности, улучшение показателей психоэмоционального состояния, физической и умственной работоспособности, функционального состояния, повышение двигательной активности.

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** Предпосылками разработки и реализации программы выступили организационно-методические условия: адекватность содержания требованиям профессиональной деятельности мужчин второго зрелого возраста; выбор приоритетного направления содержания физкультурно-оздоровительных занятий; учет исходного уровня физического состояния, индивидуализация программы занятий с учетом выявленных особенностей показателей физического состояния, подбор адекватных методов врачебно-педагогического контроля, непрерывность; повышение активности и желания систематически заниматься физическими упражнениями.

Перспективы дальнейших исследований будут направлены на оценку эффективности разработанной программы.

#### **Источники и литература**

1. Айрапетова К. Г. Коррекция физического состояния мужчин второго зрелого возраста в процессе физкультурно-оздоровительных занятий : автореф. дис. ... канд. пед. наук / К. Г. Айрапетова. – Киев, 1997. – 24 с.
2. 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 : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Госн Валид. – М., 2010. – 196 с.
3. 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.
4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. свит. – 2008. – 198 с.
5. Карпов Д. Н. Оздоровительная физическая культура мужчин среднего возраста на основе применения упражнений силовой направленности в динамическом режиме : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д. Н. Карпов. – М., 2010. – 142 с.
6. Нагорна В. О. Побудова рекреаційних занять з пул-більярду для осіб зрілого віку : дис. ... канд. наук : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. О. Нагорна ; НУФВСУ. – К., 2008. – 200 с.
7. 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.
8. [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.
9. 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.
10. Ярыш И. Н. Методика оздоровительно-рекреативных занятий пляжным волейболом с мужчинами зрелого возраста в санаторно-курортных условиях : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. Н. Ярыш. – Майкоп, 2009. – 24 с.
11. Хоули Э. Т. Руководство инструктору оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс – Киев : Олимп. лит., 2004. – 368 с.
12. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.ntnu.edu/>

#### **Аннотации**

*На основе оценки мотивационных предпочтений, структуры заболеваемости, особенностей профессиональной деятельности, уровня физического состояния, двигательной активности, степени риска развития сердечно-сосудистых заболеваний разработана программа занятий оздоровительным фитнесом с использованием средств «Outdoor activity» для мужчин второго зрелого возраста, направленная на коррекцию их физического состояния. Предложенная программа включала несколько этапов: диагностический, подготовительный, основной, результативный. Обоснованы организационно-методические условия, необходимые для реализации программы.*

**Ключевые слова:** мужчины зрелого возраста, фитнес-программа, средства «Outdoor activity».

**Олександр Анайчев. Обґрунтування програми занять з використанням засобів «Outdoor activity» для чоловіків другого зрілого віку.** На основі оцінки мотиваційних переваг, структури захворюваності, особливостей професійної діяльності, рівня фізичного стану, рухової активності, ступеня ризику розвитку серцево-судинних захворювань розроблено програму занять оздоровчим фітнесом із використанням засобів «Outdoor activity» для чоловіків другого зрілого віку, спрямовану на корекцію їхнього фізичного стану. Програма включала кілька етапів: діагностичний, підготовчий, основний, результативний. Обґрунтовано організаційно-методичні умови, необхідні для реалізації програми.

**Ключові слова:** чоловіки зрілого віку, фітнес-програма, засоби «Outdoor activity».

**Aleksandr Apaichev. Justification of the Program of Fitness Classes Involving the Means of the «Outdoor Activity» for Men of the Second Period of the Mature Age.** On the basis of the evaluation of the motivational preferences, structure of morbidity, peculiarities of professional activity, level of physical condition, the risk of developing cardiovascular diseases, and level of physical activity the program of health promoting fitness classes was developed, which uses the means of the «Outdoor activity» for men of the second period of the mature age and is focused on the correction of their physical condition. The proposed program of fitness classes using the means of the «Outdoor activity» included several phases: diagnostic, preparatory, primary, and productive phase. Organizational and methodological conditions, which are necessary for the implementation of the program, are justified.

**Key words:** men of the mature age, fitness program, the means of «Outdoor activity».