

**Особливості побудови програм фізкультурно-оздоровчих занять
для осіб зрілого віку**

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту (м. Дніпропетровськ);
Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Унаслідок інформатизації всіх сфер життєдіяльності людини та автоматизації низки побутових видів діяльності особи зрілого віку, які охоплюють значну частку продуктивного населення, усе більше часу на роботі та вдома проводять, перебуваючи в статичних позах. На жаль, існуючий рівень сформованості фізичної культури громадян України не сприяє виконанню завдання зміцнення й збереження фізичного здоров'я населення, яке, як відомо, є показником культурного, економічного, інтелектуального потенціалу держави [14]. Вивчаючи матеріали щорічної доповіді про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України [14], ми помітили, що в структурі поширеності хвороб серед дорослого населення перше та друге місця традиційно займають хвороби системи кровообігу (37,4 %), наступне – хвороби органів дихання (12,6 %). Відомо, що одним із головних провокуючих факторів, який призводить до формування цих патологій, є гіподинамія – порушення функцій організму на тлі зниження рівня рухової активності людини. Отже, першочерговим завданням фахівців оздоровчого фітнесу є залучення дорослого населення до фізкультурно-оздоровчих занять, а питання побудови програм фізкультурно-оздоровчих занять для осіб зрілого віку вимагають додаткових досліджень.

Аналіз літературних джерел дав підставу встановити, що наразі науковці взяли участь у дискусії щодо особливостей програмування фізкультурно-оздоровчих занять для осіб зрілого віку [1–13].

Досліджуючи питання про заняття оздоровчим фітнесом з особами зрілого віку, фахівці сходяться на думці, що першочерговими заходами в цьому напрямі є заходи, спрямовані на мотивування осіб займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю, моніторинг фізичного стану та диференціація тих, хто займається, за рівнем фізичного стану в ході програмування фізкультурно-оздоровчих занять [2; 6; 8; 11].

Унаслідок проведеного дослідження, Н. О. Гоглюватою [7] доведено, що для жінок із середнім та вищим за середній рівнями фізичного стану варто застосовувати програми занять переважно аеробної спрямованості, до складу яких входять вправи, під час виконання яких у роботу включаються великі м'язові групи, а для жінок із низьким і нижчим за середній рівнями фізичного стану – програми занять аеробної спрямованості середньої інтенсивності з переважанням силових вправ.

Н. О. Савитська [10] обґрунтовує підхід, згідно з яким під час занять оздоровчого характеру з жінками 25–35 років потрібно поступово збільшувати навантаження, зменшувати темп виконання вправ і кількість повторень та включати інтервали відпочинку з вправами на розслаблення, порівняно з жінками до 25 років, а заняття зі старшими жінками варто проводити в помірному темпі серійно-поточним способом із паузами для відпочинку.

Систематизовуючи підходи до побудови профілактико-оздоровчих занять жінок другого зрілого віку, В. Акулова [1] зробила висновок, що, плануючи заняття з особами цієї категорії, потрібно враховувати показники фізичного розвитку, функціонального стану організму жінок, а серед засобів мають переважати засоби оздоровчого фітнесу, спрямовані на профілактику професійних і найбільш поширених захворювань.

Констатуємо позитивний вплив занять атлетичною гімнастикою в сучасних фізкультурно-оздоровчих закладах на фізичний розвиток чоловіків першого зрілого віку, О. І. Тимочко [12] рекомендує застосовувати методики, які полягають у використанні тренування з додатковою допомогою, повільне пряме й зворотне тренування, а також тренування на тренажерах та з предметами, що забезпечують обтяження.

Аналіз відомих фітнес-технологій, спрямованих на корекцію фізичного стану осіб зрілого віку, свідчить про значний інтерес фахівців до цього питання. Велику увагу приділяють характеристичні авторських фітнес-технологій. Так, О. В. Апайчевим [3] теоретично обґрунтовано й розроблено структуру та зміст програми занять оздоровчим фітнесом із використанням засобів «Outdoor activity» для чоловіків другого зрілого віку, спрямованої на корекцію їхнього фізичного стану, відмінними особливостями якої є врахування рівня рухової підготовленості, особливостей фізичного стану, спрямованості професійної діяльності, пріоритетів у виборі видів рухової активності. Визначено організаційно-методичні умови реалізації програми занять оздоровчим фітнесом із використанням засобів «Outdoor activity» з чоловіками другого зрілого віку, які сприяють корекції фізичного стану, підвищенню рухової активності, фізичної працездатності та забезпечують підвищення результативності

професійної діяльності.

Розглядаючи сучасні підходи до впровадження оздоровчого фітнесу для чоловіків другого зрілого віку, М. М. Килимистий [9] з'ясував, що максимального ефекту та різностороннього впливу в процесі занять із чоловіками цієї категорії можна досягти за умови використання комбінованого підходу, який полягає в застосуванні різних видів оздоровчого фітнесу, серед яких – силовий фітнес, аеробіка, стретчинг, пілатес.

Крім того, у результаті вивчення й аналізу науково-методичних джерел нами встановлено, що в практиці занять оздоровчим фітнесом з особами зрілого віку спеціалісти [11; 13] рекомендують застосовувати сучасні інформаційні технології.

Більшість зарубіжних дослідників вважає, що в програмах оздоровчих тренувань головну увагу потрібно приділятися тренуванню серцево-судинної й дихальної систем для розвитку аеробних можливостей з урахуванням фізичного стану, стану здоров'я, уключаючи оцінку факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань.

Більшість учених рекомендують використовувати в оздоровчих заняттях вправи переважно аеробної спрямованості, що залучають до роботи великий м'язовий масив. Дослідження, які показують високу ефективність таких занять для розвитку аеробних можливостей організму, зниження надмірної маси тіла, виникнення морфофункціональних перебудов, підвищують резистентність організму до різних захворювань, свідчать на користь цього судження. Представлений у роботі О. Л. Благій [5] аналіз науково-методичної літератури щодо нормування навантаження в оздоровчих заняттях з особами зрілого віку свідчить, що наявні рекомендації суперечливі. Показано, що низькі рівні фізичної активності можуть знижувати ризик виникнення певних захворювань, однак для отримання тренувального ефекту, який виражається в підвищенні функціональних резервів організму, збільшення фізичної працездатності можуть бути недостатніми.

На підставі огляду даних літератури, нами встановлено, що з'явилася потреба узагальнити наявний матеріал і визначити підходи до побудови програм фізкультурно-оздоровчих занять для осіб зрілого віку.

Мета дослідження – вивчити та систематизувати дані про особливості побудови програм фізкультурно-оздоровчих занять для осіб зрілого віку.

Методи дослідження. У процесі дослідження ми використовували теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет та документальних матеріалів, метод порівняння й зіставлення, абстрагування, логіко-теоретичний аналіз.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Вирішальним фактором забезпечення оптимального оздоровчого ефекту при використанні засобів фітнесу є відповідність величини навантажень функціональним можливостям організму. При цьому під час визначення дози навантаження враховують такі її параметри, як спрямованість, інтенсивність, тривалість, систематичність. Щодо кратності занять можна вважати, що мінімальною її величиною, що забезпечує зростання фізичного стану, є 3-кратні, для стабілізації та підтримки фізичного стану на належному рівні – 2-кратні заняття в тиждень.

Не менш суперечливі відомості про вибір раціональних засобів фізичної культури в оздоровчому тренуванні. Нині використовується три варіанти програм оздоровчих занять для індивідуальних форм їх проведення.

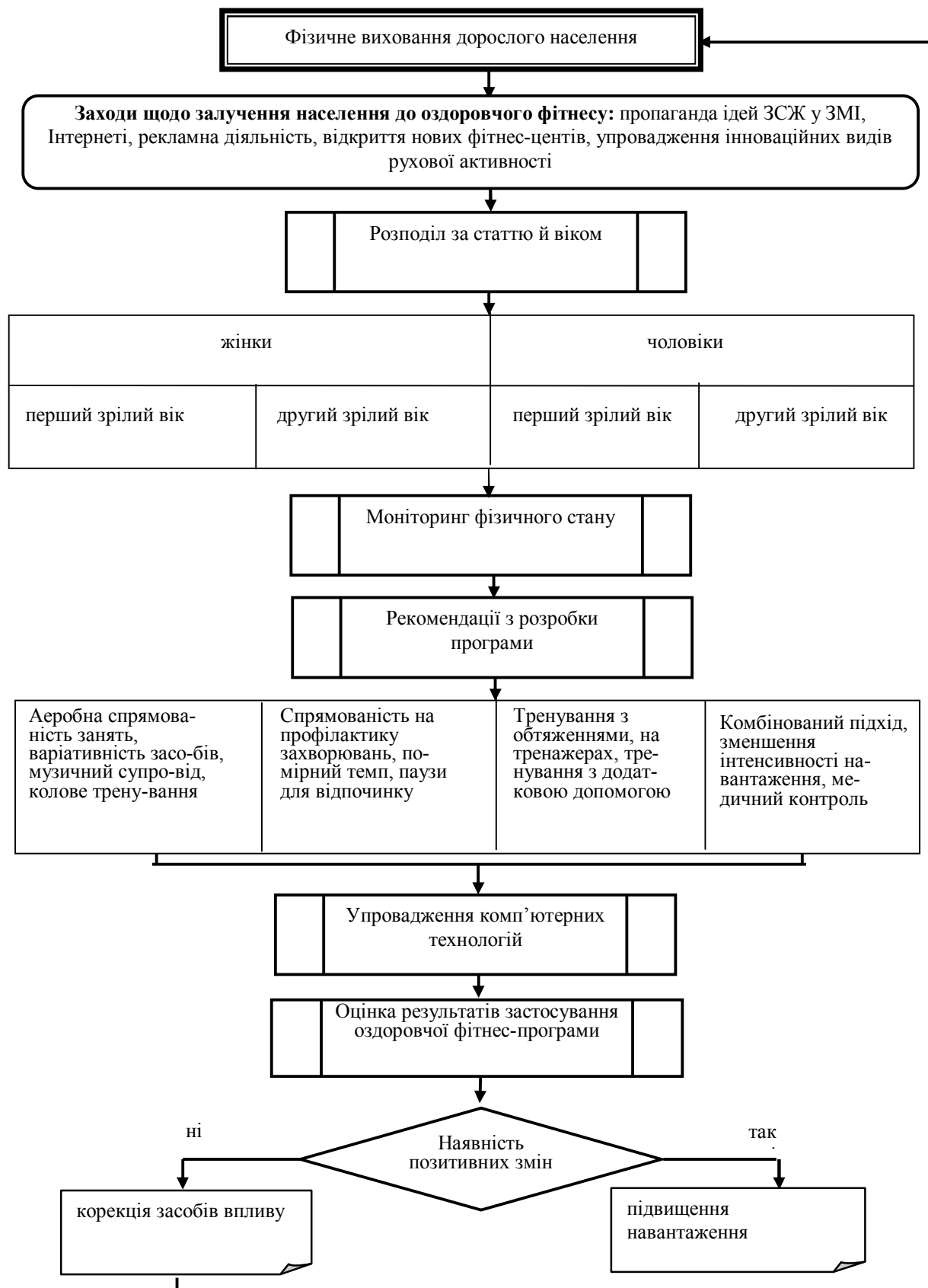


Рис. 1. Алгоритм фізичного виховання осіб зрілого віку засобами фітнесу

У першому варіанті передбачено переважне використання вправ циклічного характеру, у другому – застосування вправ силового й швидко-силового характеру, у третьому – комплексний підхід, який передбачає використання різноманітних вправ: ходьби, бігу, плавання, ігор, гімнастичних вправ з обтяженнями й без них, на тренажерах тощо. Для збільшення обсягу рухової активності, отримання задоволення від активного відпочинку, профілактики захворювань найбільш ефективні циклічні вправи низької або помірної інтенсивності (аеробної спрямованості), тобто такі навантаження, при яких задіяно понад 2/3 м'язового масиву і які можна продовжувати протягом тривалого

часу. Більшість дослідників вважають, що в програмах з оздоровчих тренувань головну увагу потрібно приділяти поліпшенню діяльності серцево-судинної й рухової систем із метою визначення аеробних можливостей, для чого рекомендуються такі циклічні вправи, як ходьба, біг, їзда на велосипеді, веслування та ін., утягують у роботу значну частину м'язового масиву [3; 5].

Отже, вивчаючи особливості побудови програм фізкультурно-оздоровчих занять для осіб зрілого віку, ми запропонували підходи до розробки програм занять із використанням засобів оздоровчого фітнесу, що враховують особливості осіб зрілого віку (рис. 1). На нашу думку, першим етапом фізкультурно-оздоровчої діяльності з дорослим населенням є заходи щодо залучення осіб зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом. Серед таких заходів особливу увагу слід звернути на пропаганду ідей здорового способу життя в засобах масової інформації, Інтернеті; рекламну діяльність; відкриття нових фітнес-центрів; упровадження інноваційних видів рухової активності; залучення висококваліфікованих фахівців; використання інформаційних технологій; організацію занять у зручний час тощо.

Висновки. Системний аналіз фахової літератури та практичного досвіду свідчить, що внаслідок автоматизації виконання низки професійних і побутових процесів, а також низького рівня сформованості фізичної культури рівень рухової активності дорослого населення України постійно знижується, що негативно позначається на стані здоров'я осіб працездатного віку. Аналіз літературних джерел дав підставу визначити особливості побудови програм фізкультурно-оздоровчих занять для осіб зрілого віку. Завдяки проведеному дослідженню, нами запропоновано підходи до розробки програм із занять для осіб зрілого віку засобами фітнесу, які включають організацію серії заходів для підвищення мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять, збір первинної інформації про фізичний стан тих, хто займається, програмування оздоровчих занять з урахуванням віку, статі та фізичного стану людини, упровадження комп'ютерних фітнес-технологій у процес оздоровчих занять осіб зрілого віку, а також оцінку ефективності проведених заходів.

Перспектива подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на впровадження запропонованих підходів до розробки програми занять оздоровчим фітнесом з особами зрілого віку.

Джерела та література

1. Акулова В. Підходи до побудови профілактико-оздоровчих занять жінок другого зрілого віку / В. Акулова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 3 (53). – С. 7–10.
2. Андреева О. В. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку / О. В. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3. – С. 25–30.
3. Апайчев О. В. Аналіз фітнес-технологій, спрямованих на корекцію фізичного стану чоловіків другого зрілого віку / О. В. Апайчев // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вип. 18 (Т. 1) / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського ; голов. ред. В. М. Костюкевич. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2014. – С. 10–14.
4. Арефьев В. Г. Використання інноваційних фітнес-технологій у корекції рівня фізичного стану осіб зрілого віку / В. Г. Арефьев, К. І. Левінська // Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова. – Серія 15 : Фізична культура і спорт. – 2016. – № 1. – С. 8–10.
5. Благій О. Сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку в процесі кондиційного тренування / О. Благій // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 22–25.
6. Букова Л. М. Фитнес-программа в коррекции состояния здоровья женщин первого зрелого возраста / Л. М. Букова, И. А. Ковальская, А. В. Расолько // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 43–47.
7. Гоглювата Н. О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02 / Н. О. Гоглювата ; НУФВСУ. – Київ, 2007. – 24 с.
8. Жук Г. Вплив занять аквафітнесом на фізичний стан жінок другого зрілого віку / Г. Жук, Т. Хабінець // Молода спортивна наука України. – 2015. – Т 4. – С. 31–34.
9. Килимистий М. М. Сучасні підходи до впровадження оздоровчого фітнесу для чоловіків другого зрілого віку / М. М. Килимистий // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 76–79.
10. Савитська Н. О. Ритмічна гімнастика: побудова комплексів та методика проведення занять / Н. О. Савитська, Г. В. Блажівський // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – Житомир, 2015. – С. 97–99.
11. Томіліна Ю. І. Застосування комп'ютерних технологій у фізичному вихованні жінок першого періоду зрілого віку / Ю. І. Томіліна // Слобожанський науково-спортивний вісник Харківської державної академії фізичної культури 2016. – № 4. – С. 106–110.
12. Тимочко О. І. Вплив занять атлетичною гімнастикою в сучасних фізкультурно-оздоровчих закладах на фізичний розвиток чоловіків першого зрілого віку / О. І. Тимочко // Науковий вісник Ужгородського національного університету. – 2014. – Вип. 31. – С. 179–182.

13. Усыченко В. В. Анализ использования технологии баз данных в физическом воспитании и спорте / В. В. Усыченко, Н. Г. Бышевец // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 121–123.
14. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України / за ред. В. В. Шафранського ; МОЗ України, ДУ «УСІД МОЗ України». – Київ, 2016. – 452 с.

Анотації

Доведено, що зниження фізичного здоров'я дорослого населення України пов'язане зі зниженням рівня їхньої рухової активності. Проведено аналіз наявних підходів із питань програмування фізкультурно-оздоровчих занять для осіб зрілого віку. Визначено особливості побудови фітнес-програм залежно від статі й віку тих, хто займається. Установлено, що застосування комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання осіб зрілого віку сприяє стимулюванню відвідування ними фізкультурно-оздоровчих занять. Унаслідок дослідження нами запропоновано підходи до побудови занять для осіб зрілого віку засобами фітнесу, які включають організацію серії заходів для підвищення мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять, збір первинної інформації про фізичний стан тих, хто займається, програмування оздоровчих занять з урахуванням віку, статі та фізичного стану людини, упровадження комп'ютерних фітнес-технологій у процес оздоровлення осіб зрілого віку, а також оцінку ефективності проведених заходів.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі заняття, програма, фізичний стан, особи зрілого віку, фітнес.

Наталія Москаленко, Константин Пацалиук. Особенности построения программ физкультурно-оздоровительных занятий для лиц зрелого возраста. *Доказано, что снижение физического здоровья взрослого населения Украины связано со снижением уровня их двигательной активности. Проведен анализ существующих подходов к вопросам программирования физкультурно-оздоровительных занятий для лиц зрелого возраста. Определены особенности построения фитнес-программ в зависимости от пола и возраста занимающихся. Установлено, что применение компьютерных технологий в процессе физического воспитания лиц зрелого возраста способствует стимулированию посещения ими физкультурно-оздоровительных занятий. Предложены подходы к построению занятий для лиц зрелого возраста на основе средств фитнеса, включающие организацию серии мероприятий для повышения мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям, сбор первичной информации о физическом состоянии тех, кто занимается, программирование оздоровительных занятий с учетом возраста, пола и физического состояния человека, внедрение компьютерных фитнес-технологий в процесс оздоровления лиц зрелого возраста, а также оценку эффективности проводимых мероприятий.*

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные занятия, программа, физическое состояние, люди зрелого возраста, фитнес.

Nataliya Moskalenko, Konstantyn Pacaliuk. Peculiarities of Development of Programs of Health-improving Physical Activity for Adults. *It is proven that the decrease in physical health of the adult population of Ukraine is associated with a decrease in the level of physical activity. It was the analyses of the existing approaches to health-improving trainings for adults.*

It was defined the peculiarities of development of fitness programs depending on the sex and age of participants. It was found out that the use of computer technologies in the process of physical training of adults contributes to increased engaging in health-improving physical activities. It was suggested approaches to developing classes for adults using the means of fitness which include organization of a series of measures to increase motivation to health-improving trainings, collecting primary information about physical condition of participants of the programs taking into account the age, gender and physical condition of a person, implementation of computer fitness-technologies into the process of health-improving of people of mature age, as well as assessment of the effectiveness of implemented measures.

Key words: health-improving physical training, program, physical condition, adults, fitness.