

УДК 796.035:796.412]-053.85

Чередниченко І.А.¹, Чухланцева Н.В.², Напалкова Т.В.³, Ізотов Д.О.⁴

^{1,2} канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

⁴ студ., НУ «Запорізька політехніка»

ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ТРЕНІНГОМ НА ОСНОВІ ІНТЕГРАЦІЇ ФІТНЕС-ПРОГРАМ З ОСОБАМИ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Анотація. У статті обґрунтовано зміст занять оздоровчим тренінгом на основі інтеграції фітнес-програм з особами другого періоду зрілого віку. Програма спрямована на підвищення рівня сили, витривалості і гнучкості, з урахуванням стану здоров'я, початкового рівня фізичних якостей та кореляційних зв'язків між ними. Позитивна динаміка показників протягом експерименту доводить ефективність застосування індивідуального підходу при визначенні засобів і методів розвитку фізичних якостей та проведенні оздоровчих занять.

Ключові слова: особи другого періоду зрілого віку, фізичні якості, фітнес-програма.

Abstract. The article substantiates the content of health training classes based on the integration of fitness programs with individuals in the second period of adulthood. The program is aimed at increasing the level of strength, endurance and flexibility, taking into account the state of health, the initial level of physical qualities and the correlations between them. The positive dynamics of indicators during the experiment proves the effectiveness of the individual approach in determining the means and methods of developing physical qualities and conducting health training classes.

Key words: people of the second period of maturity, physical qualities, fitness program.

Другий період зрілого віку – це саме той період у житті людини, коли її здібності та можливості розвиваються та можуть бути задіяні в усіх сферах діяльності [2]. Особливу увагу слід приділити стану здоров'я, оскільки це значна кількість осіб, які мають великий виробничий та життєвий досвід [5]. Саме вони становлять цінність для суспільства в цілому. Разом з тим Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. [1] стверджують, що починаючи з 30 років відбувається поступове зниження низки показників фізичної працездатності, що пов'язане з обмеженням рухової активності, порушенням обміну речовин, функціонуванням органів і систем, уповільненням відновлювальних процесів, зменшенням витривалості тощо [5]. Виконання раціонального фізичного навантаження, здоровий і активний спосіб життя є дієвими засобами довголіття і активної творчої діяльності [2, 6].

Аналіз науково-методичної і спеціальної літератури показав, що підвищення рухової активності за рахунок залучання осіб другого періоду зрілого віку до організованих занять фізичною культурою, сприяє підвищенню фізичного стану, зокрема фізичної підготовленості [1, 2, 6]. Як

свідчать проведені дослідження, одним із ефективних засобів впливу на фізичну і функціональну підготовленість, стан здоров'я та якість життя є фітнес-програми [1-3, 6, 7].

Запропонована нами програма оздоровчого тренінгу на основі інтеграції фітнес-програм для осіб другого періоду зрілого віку, на відміну від існуючих, була розроблена з урахуванням стану здоров'я, виду діяльності, статі і була спрямована на розвиток сили, витривалості і гнучкості. При розробці змісту занять враховувався початковий рівень розвитку фізичних якостей та кореляційні зв'язки між ними. Різний початковий рівень фізичної підготовленості і чоловіків, і жінок був підставою застосовування на заняттях індивідуального підходу, який позитивно вплинув на показники сили, витривалості та гнучкості в учасників обох статей.

В основу змісту занять були покладені рекомендації Воловик Н. [4]; Андрєєвої О., Дутчака М., Благій О. [1]; Школи О., Осіпцова А. [7].

Перші два тижні заняття проводилися 3 рази на тиждень, їх тривалість складала 45 хвилин, надалі – 5 разів на тиждень по 60 хвилин.

Програма включала аеробне і силове тренування та стретчинг. На занятті застосовувалися всі компоненти оздоровчого фітнесу, включаючи вправи спрямовані на розвиток кардіореспіраторної витривалості, гнучкості, сили і силовій витривалості та поліпшення складу тіла. Навантаження і інтенсивність вправ підбиралися з урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовленості, фітнес-цілі та інтересів учасників. Середня тривалість і інтенсивність вправ коливалася, залежно від рівня фізичного стану учасників та від спрямованості заняття від 10 до 30 хв: 20-30 хв – кардіореспіраторні вправи, 10-20 хв – вправи на розвиток сили та силовій витривалості та 10-15 хв – вправи на розтягування. Тривалість відпочинку між вправами була індивідуальною і залежала від реакції на навантаження по показнику ЧСС.

Ефективність змісту занять з особами другого періоду зрілого віку була доведена змінами за показниками сили, витривалості і гнучкості. Ні в одного з учасників по закінченню експерименту результат не погіршився. Тільки у 20% чоловіків у підтягуванні у висі на перекладині і нахилі з положення сидючи та у 17% жінок у присіданні зі штангою і нахилі з положення сидючи результати не змінилися. За всіма іншими показниками відмічалася покращення результатів, найбільшим (у 5 разів) воно було у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачі – у 16,7% жінок та нахилі з положення сидючи у 20% чоловіків і 16,7% жінок.

Отже, застосування засобів оздоровчого тренінгу може бути рекомендовано особам другого періоду зрілого віку з метою покращення їх

фізичного стану, зокрема фізичної підготовленості, за умови застосування індивідуального підходу при проведенні занять на основі інтеграції фітнес-програм.

Список використаних джерел

1. Андреева О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. №2. С. 59–66.
2. Апайчев О. В. Корекція фізичного стану чоловіків другого періоду зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом : автореф. дис. ...к.н. з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Київ, 2016. 26 с.
3. Войчун О. В., Твеліна А. О., Слободський Ю. С. Основні компоненти фітнес-програм силового спрямування з особами різного віку та статі. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. Вип. 3 (161). С. 51–54.
4. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова. 2015. 141 с.
5. Іваночко В., Грибовська І., Чеховська Л., Грибовський Р. Рекреаційна діяльність чоловіків другого періоду зрілого віку. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті* : матеріали XVIII Міжнар. наук. конф., м. Львів – м. Берегове, 19-23 вересня 2023 р. Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2023. С. 204–206.
6. Тітова Г. В., Боднар А. І., Петренко О. В., Чабан І. О., Абрамов К. В. Силовий фітнес як одна із перспективних форм впливу рухової активності на вікові адаптаційні зміни в організмі чоловіків. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2017. №1(3). С. 231–234.
7. Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості : навч. посіб. Харків : Комунальний заклад «ХГПА» ХОР, 2017. 217 с.