

АНАЛІЗ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НАПРАВЛЕНИХ  
НА КОРЕКЦІЮ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

Євгенія Захаріна<sup>1</sup> Олександр Апайчев<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Класичний приватний університет, м. Запоріжжя,

<sup>2</sup>Київський національний торговельно-економічний університет, м. Київ

**Анотація.** Проведено аналіз представлених у спеціальній науково-методичній літературі фітнес-технологій корекції фізичного стану чоловіків другого зрілого віку. Виділено ряд ознак, характерних для сучасних науково-обґрунтованих оздоровчих технологій для осіб зрілого віку, а також визначено умови їх розробки і досягнення оздоровчої ефективності, спрямованої на підвищення рухової активності, фізичної працездатності, результативності трудової діяльності.

**Ключові слова:** фітнес-технології, фізичний стан, корекція, чоловіки, зрілий вік

**Abstract.** The paper provides an analysis of fitness technologies for improvement of physical condition of middle aged adult men presented in special scientific and methodological literature. A number of features typical of modern science-based health technologies for middle-aged people is outlined, as well as conditions for their development and achievement of health-improving efficiency, aimed at improving motor activity, physical performance, efficiency of work activity.

**Key words:** fitness technologies, physical condition, correction, men, middle age.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Організація занять для чоловіків зрілого віку становить великий інтерес для фахівців у сфері фітнесу та рекреації [1, 2, 3, 5 та ін.]. На думку авторів [3] одним з найбільш ефективних засобів збільшення рухової активності чоловіків є використання оздоровчого фітнесу. Однак аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що методика використання фізичних вправ чоловіками другого зрілого віку недостатньо вивчена. В силу історично і соціально сформованих методологічних підходів у системі фізичного виховання в нашій країні, фізкультурно-оздоровчі програми занять застосовувалися переважно в освітніх установах. Вивчення цього питання представляє особливу актуальність для організації оздоровчого тренування чоловіків другого зрілого віку, так як саме ця категорія населення має найбільший професійний і життєвий досвід, що представляє особливу цінність для суспільства в цілому.

У даний час комерціалізація сфери фізкультурно-оздоровчих послуг сприяла появі найрізноманітніших авторських технологій, оцінити які найчастіше досить складно через відсутність інформації про їх наукову основу. Необхідність їх систематизації, аналізу та обґрунтування можливості застосування для корекції фізичного стану чоловіків другого зрілого віку зумовили актуальність цього дослідження.

**Мета роботи** – провести аналіз, поданих у спеціальній науково-методичній літературі фітнес-технологій, спрямованих на корекцію фізичного стану чоловіків другого зрілого віку.

**Методи досліджень** – аналіз спеціальної науково-методичної літератури, передового світового досвіду, компаративний метод, педагогічні методи дослідження.

Дослідниками в області фітнесу встановлено, що регулярні з адекватним навантаженням заняття фізичними вправами розширюють функціональні і адаптивні резерви найважливіших систем організму людей зрілого віку. Проведені дослідження показують, що організація фітнес-занять сприяє зниженню професійних захворювань – на 20–30 %; підвищенню продуктивності праці – на 7–10 %; поліпшенню самопочуття в процесі праці, зниження рівня стомлюваності, продовження працездатного віку; зниження в 1,5 рази днів тимчасової непрацездатності.

Виконаний В. І. Григор'євим [7] аналіз фітнес-послуг технологій, свідчить про те, що в цій системі домінують чотири сегменти, які мають деякі відмінності за ступенем інтеграції оздоровчих технологій: еkleктичний сегмент, механістично використовує елементи етнічних систем різних типів культур з метою диверсифікації послуг; синергетичний сегмент, який спирається на принципи системності для створення оригінальної оздоровчої системи на основі конверсії оздоровчих технологій в різних областях з метою підвищення якості послуг; традиційний сегмент, який відтворює історично сформовані оздоровчі традиції з метою задоволення потреб населення; синтетичний сегмент побудова оздоровчої системи на основі поєднання традиційних і нетрадиційних технологій. Зміст занять в цих сегментах відображає варіативні види рухової активності, в основу яких закладено гедонізм – як мотив і мету людської поведінки.

Також в спеціальній літературі велика увага приділяється характеристиці авторських фітнес-технологій.

Е. Н. Чернишовою [8] розроблено підходи до організації фітнес-програм чоловіків зрілого віку із використанням тренажерних пристроїв в умовах фітнес-клубу. С. А. Пензаем [4] розроблено та обґрунтовано програму занять профілактично-оздоровчої спрямованості із використанням засобів настільного тенісу для чоловіків зрілого віку зайнятих розумовою працею.

Запропонована І. Є. Єфграфовим [2] авторська програма фізкультурно-оздоровчих занять «Бадьорість і здоров'я» для чоловіків другого зрілого

віку, працівників муніципальних підприємств, з урахуванням вихідного рівня фізичного стану і здоров'я є одним з дієвих способів залучення даної категорії населення до регулярних занять фізичними вправами. Впровадження експериментальної програми фізкультурно-оздоровчих занять в виробничу діяльність чоловіків другого зрілого віку формує усвідомлену потреба в застосуванні рухової активності для підвищення рівня фізичного стану і підготовленості. В. М. Селуяновим [6], була розроблена система силового оздоровчого тренування – «Ізотон». Розробку системи тренування «Ізотон» здійснено із врахуванням двох основних положень. Перше – основним засобом фізичного виховання більшості практично здорових людей є статодинамічні вправи, або ізотонічні вправи. Друге – регулярне використання статодинамічних вправ в житті людини створює умови для підвищення адаптаційних резервів.

С. М. Юрчуком [9] розглянуто вплив занять сучасними фітнес-технологіями, такими як, фітнес, аеробіка (силовий напрямок, стрейчинг), сайкларобіка (імітація їзди на велосипеді), елементи занять на тренажерах TRX і вправи з CrossFit, на фізичний стан чоловіків першого і другого періодів зрілого віку.

Авторами [10] розроблена і запропонована технологія підвищення рівня фізичного стану осіб зрілого віку, заснована на застосуванні доступних засобів оздоровчого фітнесу, а також представлено докладну інформацію про основні складові технології: оцінку потреб, планування, розробку і здійснення програм, а також оцінку їх ефективності. Авторами В. Еттінгер, Б. Райт і С. Блер [11] зібрані і проаналізовані зразки аеробних, силових і комбінованих фітнес-програм для осіб другого зрілого віку. Запропоновані засоби оздоровчого фітнесу можливо використовувати при побудові програм для осіб зрілого віку мають певні проблеми зі здоров'ям.

**Висновок.** Системний аналіз даних, представлених у спеціальній науково-методичній літературі, свідчить про значний інтерес дослідників до проблеми розробки фітнес-технологій для осіб зрілого віку. Однак, численні публікації з цієї тематики або суперечливі, або торкаються лише окремих аспектів досліджуваної проблеми. При чому оцінка їх результатів носить фрагментарний характер, а багато питань вивчені не пропорційно.

#### *Список використаних джерел:*

1. Благій О. Контроль фізичного стану чоловіків зрілого віку в умовах сучасних фітнес-центрів / О. Благій, Б. Михайленко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 29–32.

2. 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.

3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Москва, 2008. – 198 с.
4. Пензай С. А. Фізичний стан чоловіків II зрілого віку – викладачів вищих навчальних закладів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 52–55.
5. Ріпак І. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30–40 років, зайнятих розумовою працею // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2003. – Вип. 7, т. 2. – С. 389–392.
6. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – Москва : СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
7. Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры : сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 261 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. Developing Effective Physical Activity Programs / By L. Ransdell, M. Dinger, J. Huberty, K. Miller. – Human kinetics, 2009. – 216 p.
11. Fitness After 50 / W. Ettinger, B. Wright, S. N. Blair. – Human kinetics, 2006. – 256 p.