

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ РОЗРОБКИ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІТНЕС-ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ

Анна Гакман

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. У статті висвітлено особливості методики розроблення комплексної програми фітнес-занять для жінок похилого віку. Програма фітнес-занять розроблена на 12 місяців та складається із трьох періодів: періоду адаптації, періоду вдосконалення і підтримувально-го періоду. Кожен період має свої завдання, які реалізують поступово. Періодичність занять у фітнес-центрі – 3 рази на тиждень тривалістю 45–60 хв. Структура занять була традиційною. Однак кожна частина мала свої особливості, адаптовані до вікових можливостей.

Ключові слова: оздоровчо-рекреаційна рухова активність, фітнес-заняття, похилий вік.

Abstract. The paper highlights the peculiarities of the methodology of developing a comprehensive fitness class program for elderly women. The fitness classes' program is designed for 12 months and consists of three periods: adaptation period, improvement period and maintenance period. Each period has its own tasks, which are implemented gradually. Frequency of classes in the fitness center – 3 times a week, lasting 45–60 minutes. The structure of classes was traditional. However, each part had its own peculiarities, adapted to age capabilities.

Keywords: health and recreational motor activity, fitness class, elderly age.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. 3-поміж останніх досліджень проблем оздоровчо-рекреаційної рухової активності людей похилого віку привертають увагу наукові розвідки українських науковців О.В. Андреевої [1], А.В. Гакман [2], Н.Є. Пангелової [3], О.А. Томенка [4] та ін. Отже, науковці у своїх роботах доводять, що дозвілля як чинник активізації особистої активності людей похилого віку поліпшує стан здоров'я, розширює функціональні можливості, підвищує психоемоційні та інтелектуальні можливості, уповільнює процеси старіння в осіб похилого віку. На нашу думку, систематичні фізичні навантаження позитивно впливають на самопочуття людини похилого віку. Фітнес-заняття сприяють збереженню

і зміцненню здоров'я, зниженню частоти загострень хронічних захворювань і поліпшують психоемоційну сферу. Очевидно, що необхідно відходити від неправильних стереотипів, сформованих за багато років, важливо підтримувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність старшого покоління, формувати навички здорового способу життя в будь-якому віці, це, безумовно, шлях до активного довголіття.

Мета – висвітлення методичних особливостей розробки комплексної програми фітнес-занять для жінок похилого віку.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, контент-аналіз, узагальнення.

Виклад основного матеріалу. Під час розроблення комплексної програми фітнес-занять для жінок похилого віку передбачено врахування стану їхнього здоров'я, функціональних характеристик і фізичної підготовленості. Тривалість формувального експерименту становила один рік. У цьому макроциклі виокремлено період адаптації, період вдосконалення і підтримувальний період.

Кожен із періодів був спрямований на досягнення своїх, властивих тільки цьому етапу завдань.

До завдань періоду адаптації входило, по-перше, прискорення обмінних процесів і поступове пристосування організму жінок похилого віку до фізичного навантаження, зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, по-друге навчання техніки виконання вправ, по-третє – розвиток рухової активності жінок і формування рухових навичок і умінь, а також зміна способу життя.

У період удосконалення було передбачено збільшення навантаження темпу виконання вправ, розширення рухової активності, вдосконалення фізичного стану жінок похилого віку, розвиток сили, координації, гнучкості та рівноваги, зміцнення і розвиток м'язів, зв'язок прискорення метаболізму, розвиток витривалості й адаптації організму до силових навантажень.

Основним завданням підтримувального періоду стало підтримання досягнутого рівня та вдосконалення функціональних характеристик і фізичної підготовленості жінок похилого віку на високому рівні, збереження, зміцнення здоров'я та запобігання захворюванням.

Періодичність занять у фітнес-центрі склало 3 заняття на тиждень по 45–60 хвилин кожне.

Тривалість періоду адаптації становила три місяці. Всі види вправ упродовж цього періоду проводили тільки в умовах фітнес-центру, під контролем фітнес-тренера.

Після того як організм жінок пристосувався до фізичних навантажень, почався процес перебудови обмінних процесів в організмі,

а також була освоєна техніка пропонованих вправ, переходили на наступний етап – оздоровчо-відновлювальний. До завдань цього етапу входило закріплення досягнутого результату і подальший розвиток фізичних здібностей, а також освоєння нових видів фізичних вправ, але без значних навантажень, усунення порушень, пов'язаних із хронічними захворюваннями, оптимізація фізіологічних функцій, підвищення опірності організму, профілактика захворювань.

Особливу увагу було приділено розвитку, підтримці й відновленню втрачених фізичних якостей, а також підтримці інтересу до занять. У межах вказаного етапу проведено заняття із закріплення техніки виконання комплексів загальнорозвиваючої і гігієнічної гімнастики, а також розширення рухової активності шляхом введення нового засобу – стретчинга, який сприяє швидкому зняттю напруження і відновлення сил після занять.

Періодичність застосування стретч-тренувань у тижневому циклі становила 3 рази на тиждень.

У періоді вдосконалення збільшено навантаження і рухову активність, що передбачало заняття з пілатесу, фітбол-аеробіки, необхідні для розвитку сили, координації, гнучкості та рівноваги, а також силові тренування, завданням яких є зміцнення та розвиток м'язів, зв'язок, прискорення метаболізму, розвиток витривалості й адаптації організму до силових навантажень.

Тривалість цього періоду становила три місяці. Стало можливим самостійне проведення занять за межами фітнес-зали у зв'язку з тим, що впродовж трьох місяців періоду адаптації проводили навчання і закріплення навичок, техніки, пристосування організму жінок похилого віку до навантажень. Тому їм рекомендовано не менше ніж шість разів на тиждень самостійно проводити ранкову загальнорозвивальну та гігієнічну гімнастику з 8–12 вправ, що охоплюють основні групи м'язів і суглобів 15–20 хвилин щодня.

У підтримувальному періоді реалізували закріплення отриманих знань, умінь і навичок; уміння контролювати фізичне навантаження; самостійне проведення елементів фітнес-занять вдома; поліпшили психо-фізіологічного стану осіб похилого віку.

Структура фітнес-занять для осіб похилого віку була класичною, але кожна частина мала свої особливості. Так, у підготовчій частині використано мобілізувальну дихальну гімнастику, комплекси підвідних вправ, музичну терапію задля подолання тривожності, підвищення рівня самомотивації, соціально-психологічної адаптації до занять та емоційної комфортності. Основна частина заняття була збагачена різноманітними видами фітнесу, такими як пілатес, стрей-

чинг, фітбол-аеробіка, комплексний фітнес. Вибір напрямку фітнесу занять базувався на мотиваційних уподобаннях та міг змінюватися впродовж експерименту, але без порушень тижневого навантаження осіб похилого віку. Під час основної частини, крім удосконалення фізичного стану досліджуваних, велику увагу звернено на психоемоційний стан, подолання тривожності, підвищення рівня самомотивації до самостійних занять. У заключній частині (заминці) для нормалізації функціонального стану після навантаження використано релаксаційні вправи, вправи автотренінгу, психогімнастики, музичної терапії та заспокійливу дихальну гімнастику.

Висновок. Під час розроблення комплексної програми фітнес-занять для жінок похилого віку враховано попередній позитивний досвід організації таких занять. Тож розроблена програма має 3 періоди: адаптації, вдосконалення і підтримувальний. Їх логічне та вдале поєднання дало змогу реалізувати поставленні завдання дослідження. Згідно з комплексною програмою, періодичність занять у фітнес центрі – 3 рази на тиждень, тривалістю 45–60 хв. Структура занять була традиційною, однак кожна частина мала свої особливості, адаптовані до вікових можливостей.

Список використаних джерел

1. Андреева О., Гакман А. Критерії ефективності технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку в різних умовах / Андреева О., Гакман А. // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. – 2019. – Вип. 35. – С. 48–53.
2. Гакман А.В. Теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» – Київ, 2021. – 520 с.
3. Пангелова Н.Є. Сучасні тенденції у розвитку рекреаційної діяльності населення України / Пангелова Н.Є., Пангелов Б.П. // Молодий вчений. – 2019. – № 4.1(68.1). – С. 161–164.
4. Томенко О.А. Обґрунтування програми оздоровчо-рекреаційної діяльності у похилому віці / Томенко О.А. // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. – 2020. – № 37. – С. 21–29.