

хового апарату. Подальше дослідження заплановано направити на розробку фітнес-програм з ментального фітнесу з урахуванням особливостей мотивації жінок та визначанню їх ефективності.

Література:

1. Бибик Р.В. Структура мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста / Р.В. Бибик, Н.Н. Гончарова, Т.А. Хабинец // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – № 9. – С. 9–11.
2. Ляхова І. М. Мотиви як усвідомлені спонукання до занять фітнесом жінок віком 18–35 років / І. М. Ляхова // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. Класич. приват. ун-ту. – Запоріжжя, 2014. – Вип. № 36 (89). – С. 280–285.
3. Митчик О. П. Особливості мотивації до занять фізичними вправами в жінок, які тренуються в оздоровчих клубах / О. П. Митчик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2009. – № 1. – С. 55–58.
4. Сорокіна С. О. Мотиваційна зацікавленість жінок 30–50 річного віку до занять оздоровчими вправами / С. О. Сорокіна, Т. І. Кудряшова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 6. – С. 123–125.
5. Счастливецва И. В. Мотивация женщин к занятиям фитнесом / И. В. Счастливецва, А. В. Веретенникова // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6. – С. 1–7.

КОРЕКЦІЯ СТАТУРИ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ

Сергій Строганов, Миколай Ткачук, Герман Писаренко

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Постановка проблеми. Швидкий темп життя, конкуренція на ринку праці, великі емоційні і психологічні навантаження, надмірні обсяги інформації, яку необхідно засвоювати для підвищення рівня кваліфікації вимагають від сучасних чоловіків працездатного віку відмінного здоров'я і гарної фізичної форми.

Серед найпоширеніших оздоровчих програм, що пропонуються спеціалістами, слід відокремити програми, основу яких складають циклічні вправи аеробної спрямованості, оздоровчий фітнес, бодібілдинг, аквафітнес, аеробіка та інші [1, 2, 4]. Вивчення наукової літератури переконує, що поряд із загальноприйнятими методиками організації фізичної культури, багатьма дослідниками доведений позитивний вплив занять фізичними вправами силової спрямованості на фізичний стан людини [3, 5].

Не зважаючи на безсумнівну актуальність розглядуваної теми, серед доступних літературних джерел нам не вдалось віднайти дослідження, що направлені на розробку програм корекції статури чоловіків першого зрілого засобами силового фітнесу, що і обумовило вибір теми.

Мета дослідження – науково обґрунтувати і розробити програму корекції статури чоловіків першого зрілого засобами силового фітнесу.

Методи дослідження. Аналіз науково – методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент з використанням комплексу методів: антропометрія, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Результати дослідження. Головними завданнями програми корекції статури чоловіків першого зрілого віку можна вважати інтегральну оцінку статури чоловіків та розробку індивідуальних програм її корекції.

Для вирішення цього завдання нами було розроблено індивідуальні програми занять фітнесом для чоловіків 21–35 років, яки мають аеробний та анаеробний характер. Це зумовлено тим, що анаеробний тренінг визначає силову складову фізичної підготовленості і процесу її формування, а також формує і коректує фігуру, склад тіла.

Тренування із зміною ступеня опору або вагових навантажень є досить напруженою роботою, що охоплює малі й великі м'язові групи. Застосовуються найрізноманітніші вправи: з вагою власного тіла, з опором партнера, зі стандартними обтяжіннями на тренажерах з метою корекції статури.

Опираючись на принципи особистого підходу, індивідуалізації, систематичності, оздоровчої спрямованості, повторності і циклічної побудови системи занять та власний досвід, нами була розроблена та випробувана програма для корекції статури чоловіків першого зрілого віку засобами силового фітнесу.

Вправи виконувалися з застосуванням гирь, гантелей, штанг, тренажерів та з власною вагою тіла (віджимання на брусах, підтягування). Вправи підбрані таким чином, що за 4 заняття у тиждень чоловіки проробляють всі основні групи м'язів. Програма спрямована на максимальний приріст м'язового об'єму та розвитку сили. Тривалість заняття 40–50х в. Це дає змогу уникнути перевтоми и зменшити вплив катоболічного процесу. Відпочинок між сетами виконується до відновлення дихання. При зменшенні інтервалу відпочинку ми збільшуємо інтенсивність тренування (складає 30–60 с залежно від характеру навантаження). У перший тиждень виконується «помірно великі навантаження» 70–80 % від максимального результату, навантаження виконується за допомогою гирь. Це дає змогу м'язам працювати по всій довжині з максимальною амплітудою. Другий тиждень виконується «середнє навантаження» 50–70 % від максимального результату, велика кількість повторень (12–15 раз) виконується з метою розвитку силової витривалості. Виконуючи вправи в тренажері з вільною вагою, зменшується навантаження на суглоби, зв'язок та сухожилків. Третій тиждень виконується «велике навантаження» 80–90 % від максимального результату за допомогою штанги та вправ з власною вагою, для підвищення силових можливостей м'язів.

У ході дослідження, ми розподілили чоловіків на дві групи: контрольну і експериментальну випадковим чином. До кожної з груп увійшло по 15 чоловіків. На протязі чотирьох місяців чоловіки експериментальної групи займалися фітнесом згідно розробленої нами програми корекції та оздоровлення чоловіків першого зрілого віку. Чоловіки, які увійшли до контрольної групи займалися по традиційній програмі фітнес клубу.

З метою визначення впливу занять фітнесу по запропонованій програмі корекції та оздоровлення чоловіків 21–35 років на стан адаптаційних можливостей організму, було встановлено індекси Руф'є чоловіків, що склали контрольну і експериментальну групи до початку експерименту і після його завершення. Отримані результати показали, що до початку експерименту середній індекс Руф'є контрольної групи складав 8,66 ($S=2,75$), а середній показник експериментальної групи – 8,49 ($S=3,14$), що свідчить про хорошу пристосованість обстежуваних до навантажень. При цьому слід зазначити, що у 40 % (всього 6 осіб) чоловіків контрольної групи до початку експерименту спостерігалася серцева недостатність і у 13,3 % (всього 2 осіб) серце було у відмінному

стані. Аналогічна ситуація до експерименту спостерігалася і у чоловіків експериментальної групи: у 20% (всього 3 осіб) також зафіксована серцева недостатність, а у 13,3% (всього 2 осіб) – відмінна пристосованість до навантажень. Наприкінці експерименту нами було отримано наступні показники: середній індекс Руф'є контрольної групи складав 7,67 ($S=2,38$), а середній показник експериментальної групи – 6,4 ($S=1,8$). Кількість чоловіків контрольної групи, у яких була констатована серцева недостатність зменшилася до 6,67% (всього 1 особа), а у чоловіків експериментальної групи працездатність роботи серця покращилася. Таким чином, що чоловіків із серцевою недостатністю виявлено не було. У ході дослідження за допомогою непараметричного U-критерію Манна-Уїтні було доведено статистично значущі розходження у показниках чоловіків контрольної і експериментальної груп ($p<0,05$). Це свідчить про підвищено рівня працездатності серця чоловіків експериментальної групи порівнянні з чоловіками контрольної групи. Отже, було встановлено, що запропонована фітнес-програма має оздоровчу направленість.

Нами були вивчені показники, що характеризують статуру чоловіків до і після експерименту. Таким чином було встановлено, що як до так і після проведення експерименту чоловіки першого зрілого віку контрольної і експериментальної груп не мали статистично значущих розходжень у показниках, які характеризують їх статуру, що підтверджено за допомогою непараметричного U-критерію Манна-Уїтні ($p>0,05$).

Не дивлячись на відсутність статистично доведеної різниці в оцінці статури чоловіків обидвох груп, можна стверджувати, що гармонізувався розподіл жиру в області живота у представників експериментальної групи порівняно з чоловіками контрольної групи, а також у більшій кількості випадків спостерігалася нормалізація жирової маси.

Проведене дослідження показало, що розроблену нами програму корекції статури та оздоровлення чоловіків 21–35 слід розглядати як альтернативу до традиційних, що використовуються при організації занять з фітнесу.

Література:

1. Ахметов И. И. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой с учетом типа телосложения мужчин и их генетической предрасположенности / И. И. Ахметов, И. Ю. Яновский // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 1. – С. 22–25.

2. 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.
3. 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 ; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – Москва, 2010. – 142 с.
4. Маланюк Л. Б. Обґрунтування режимів рухової активності чоловіків 18–25 років з різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. Б. Маланюк ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2010. – 21 с.
5. Строганов С. В. Корекція статури чоловіків першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу / С. В. Строганов, І. Ю. Копейко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 112–114.