

ЕФЕКТИВНІСТЬ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ НА ОСНОВІ ВЕЛОСПОРТУ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ 22–35 РОКІВ

Михайло Дудко¹, Любов Єракова², Інна Хрипко¹

¹Київський національний економічний університет ім. В. Гетьмана

²Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. В статті представлено програму рекреаційно-оздоровчих занять для чоловіків першого періоду зрілого віку на основі велоспорту, розроблену з урахуванням мотивації та показників фізичного стану. Достовірні зміни зафіксовано у функціональних показниках, індексах фізичної працездатності, фізичного та психоемоційного стану.

Ключові слова: рекреаційно-оздоровчі заняття, велоспорт, чоловіки зрілого віку.

Abstract. The article features a health-related recreational exercise program for men in the first period of mature age, developed based on cycling sports and taking into account participant motivation and physical condition indicators. Reliable changes of functional indicators, physical efficiency, physical and emotional condition were registered.

Key words: recreational and wellness activities, cycling, men of mature age.

Постановка проблеми. В даний час з метою оздоровлення та підвищення рівня фізичного стану, одночасно з розвитком фітнес-індустрії спостерігається швидке збільшення кількості нових програм занять, що проводяться безпосередньо в фітнес-клубах, спортивно-оздоровчих центрах, фітнес-студіях – indoor програми [2, 4]. Особливою популярністю в даний час користуються оздоровчі програми на свіжому повітрі – «outdoor». Збільшення сегмента програм поза приміщеннями фітнес-центрів пояснюється бажанням людей більше часу проводити на свіжому повітрі, що природно підвищує ефект оздоровлення. Однією з найбільш рейтингових видів рухової активності аеробного характеру у чоловіків є засоби велосипедного спорту. Це підтверджується значною кількістю змагань для аматорів з велосипедного спорту та все більшою кількістю прихильників прогулянок на велосипедах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В той час в сучасній науко-методичній літературі велосипедний спорт розглядається виключно, як вид спорту або рекреації [1]. Як компонент рекреаційно-оздоровчих програм він представлений тільки у популярних та публіцистичних статтях про фітнес.

Одночасний контакт з природою, пересування з переглядом краєвидів, можливість спілкування з тренером або партнерами підвищує роль психоемо-

ційного впливу тренування на свіжому повітрі із елементами велосипедного спорту [3]. Однак аналіз літературних джерел та інформація наведена в Інтернеті свідчить про фрагментарність наукових досліджень і обґрунтувань тих чи інших рекреаційно-оздоровчих програм для осіб зрілого віку. Повідомлення носять, в основному, рекламний характер, науковці переважно вивчають використання засобів активного туризму в оздоровленні дітей, молоді та студентів. У зв'язку з вищевикладеним, проведення досліджень і розробка науково-обґрунтованої рекреаційно-оздоровчої програми на основі велосипедного спорту для чоловіків першого періоду зрілого віку є актуальним та своєчасним.

Мета роботи – визначити ефективність рекреаційно-оздоровчої програми на основі велосипедного спорту для чоловіків зрілого віку першого періоду, спрямованої на покращення показників фізичного та психоемоційного стану.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, антропометричні, фізіологічні, педагогічні методи (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент), соціологічні, методи оцінки психоемоційного стану, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі фітнес клубу «SportLife» – Конча Заспа у м. Києві, за участю 30 чоловіків першого періоду зрілого віку, середній вік склав 29,6 років.

Тим, хто займається запропонували висловити свою думку з приводу занять на свіжому повітрі, виявили клієнтів, які висловили бажання поміняти формат занять та спробувати рекреаційно-оздоровчі заняття на основі велосипедного спорту.

Анкетуванням за участю 30 респондентів, було з'ясовано, що 63% чоловіків позитивно відносяться до занять на свіжому повітрі, відповідно з ними ми сформували групу для проведення педагогічного експерименту (12 осіб).

В ході опитування було виявлено думку чоловіків про наявність переваг та недоліки занять на свіжому повітрі. На думку респондентів основною перевагою занять є «свіже повітря» та можливість використання сил природи. В той же час чоловіки вважають, що у занять поза залами фітнес-центрів є свої недоліки, третя частина чоловіків називають основною проблемою – залежність від погодних умов.

Чоловікам було запропоновано обрати вид вправ, якими вони хотіли би займатися на свіжому повітрі у форматі рекреаційно-оздоровчих програм.

Основними видами було обрано біг, ходьбу – 20%, функціональний тренінг 17% та катання на велосипеді – 33%. Результати нашого дослідження підтверджують різницю в уподобаннях жінок та чоловіків, всього 3% обрало для занять йогу, 10% – стретчинг. Найбільш поширеними мотивами до занять у чоловіків першого зрілого віку виявилися: поліпшення здоров'я (20%), корекція фігури (17%), покращення фізичної підготовленості (20%).

На основі проведених досліджень нами було розроблено рекреаційно-оздоровчу програму для чоловіків першого періоду зрілого віку (табл. 1). Заняття проводилися 3 рази на тиждень: 2 рази – самостійно, 1 раз – в групі. Було складено комплекс силових і функціональних вправ та стретчингу – як додаткового виду вправ.

Для групових «покатушек» обирали різноманітні маршрути у рекреаційних зонах м. Києва. Наприклад, маршрут тривалістю 60–90 хвилин, пролягав у Парку Дружби Народів ґрунтовою дорогою, був досить легким, якщо не дуже поспішати. Також використовувалися GPS-навігатори для реєстрації часу пересування на велосипеді, швидкості та ЧСС.

Тривалість впровадження програми складала два місяці (травень та червень 2019 року). За результатами дослідження, ми визначили ефективність програми за параметрами: антропометричними, фізіологічними, фізичної підготовленості. Зафіксовано достовірні зміни у масі тіла та відсоткового співвідношення жирової компоненти. Маса тіла зменшилась на 4 кг у середньому, відсоток жиру на 5%, обхват талії на 6 см. У чоловіків, які взяли участь в педагогічному експерименті артеріальний систолічний тиск знизився на 5,68 мм.рт.ст., діастолічний на 3,4 мм.рт.ст., ЧСС зменшилася на 4 уд./хв. Нижче наведено методичні рекомендації реалізації запропонованої програми (табл. 1)

Таблиця 1

Методичні рекомендації щодо реалізації рекреаційно-оздоровчої програми на основі велосипедного спорту для чоловіків 22–35 років

Параметри заняття	Методичні рекомендації
Вправи основні	Педальовання на велосипеді
Додаткові	Силові вправи, функціональні, стретчинг
Кратність	3 рази на тиждень
Тривалість	60–90 хвилин
Обсяг	20–30 км за заняття (400–700 ккал)
Інтенсивність	60–80% від ЧСС max
Обладнання	Велосипед, велосипедний комп'ютер, пульсометр
Методи виконання	рівномірний, перемінний, інтервальний методи
Способи регуляції навантаження	Швидкість педальовання, рельєф маршруту, покриття дороги (ґрунт, асфальт, пісок)
Формат заняття	2 рази – самостійно, індивідуально 1 раз (субота) – групове з тренером

Достовірні зміни зафіксовано у показниках індексу Руф'є. В кінці дослідження він відповідає середньому рівню фізичної працездатності (8,6 у.о.) на відміну від поганого на початку (13,4 у.о.). Результативність використання рекреаційно-оздоровчих занять на основі велосипедного спорту відбилася

в поліпшенні показників фізичної підготовленості: у тесті Купера на велосипеді результат покращився на 25%, також достовірно змінилась сила рук (віджимання – до 35 разів). 83% чоловіків покращили свій рівень фізичного стану, в кінці експерименту зафіксовано 8,3% чоловіків з високим РФС; 16,7% – з вищим за середній; 50% – із середнім. Учасників експерименту із нижчим за середній РФС було виявлено 16,7% із низьким – 8,3%. За методикою САН після групового заняття «покатушек» вихідного дня покращилися: самопочуття – з 4 до 6 балів, активність та настрої до 6,2 та 6,4 балів відповідно. Все вище наведене свідчить про ефективність рекреаційно-оздоровчої програми на основі велосипедного спорту.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою науково обґрунтованих рекреаційно-оздоровчих програм силової і аеробної спрямованості для чоловіків, метою занять яких є зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного стану та профілактика стресу.

Список використаних джерел:

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення / О. В. Андреева. – Київ: Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.
2. Апаичев А. В. О возможности применения программ «Outdoor activity» для коррекции физического состояния мужчин второго периода зрелого возраста / Апаичев А. В. // Спортивный вестник Придніпров'я. – 2015. – № 2. – С. 5–10.
3. Савенков В. А. Їзда на велосипеді як спосіб гармонійного фізичного розвитку і поліпшення здоров'я / Савенков В. А., Федоров В. А., Малезик І. В. // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. – Київ, 2010. – Вип. 7. – С. 276–280.
4. Developing effective physical activity programs / by L. Ransdell, M. Dinger, J. Huberty, K. Miller. – Human kinetics, 2009. – 216 p.