

Міністерство освіти і науки України
Національний університет фізичного виховання і спорту України

АПАЙЧЕВ ОЛЕКСАНДР ВАЛЕНТИНОВИЧ

УДК 796.035-053

**КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО
ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання
різних груп населення

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Київ – 2016

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано в Класичному приватному університеті, Міністерство освіти і науки України

Науковий керівник

доктор педагогічних наук, доцент

Захаріна Євгенія Анатоліївна, Класичний приватний університет, завідувач кафедри теоретичних основ фізичного і адаптивного виховання

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Футорний Сергій Михайлович**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри спортивної медицини;

доктор педагогічних наук, професор **Ареф'єв Валерій Георгійович**, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Захист відбудеться 13 квітня 2016 р. о 14 год. 00 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ–150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ–150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розіслано 11 березня 2016 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



О. В. Андрєєва

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Соціально-економічна нестабільність, зростання психоемоційної напруженості в сучасному суспільстві істотно збільшують вимоги до функціонального і фізичного стану працездатного населення. Збереження життя і здоров'я людей зрілого віку має величезне значення, оскільки саме ця категорія населення має найбільший трудовий і життєвий досвід, що є особливою цінністю для суспільства в цілому (С. А. Голованов, 2015; С. М. Футорний, 2015). Зниження рухової активності, поява надлишкової маси тіла в поєднанні з іншими несприятливими факторами і шкідливими звичками у чоловіків зрілого віку призводять до зниження функціональної працездатності, збільшення ризику виникнення серцево-судинних захворювань (В. Г. Ареф'єв, К. І. Левінська, 2015; Г. Н. Грець, 2007; С. А. Пензай, 2013; Е. А. Пирогова, 1989; С. И. Смирнов, 2013; М. Gieles, 2009). За даними дослідників, спостерігаються високі показники тимчасової втрати працездатності, обмеження фізичної та соціальної активності чоловіків другого зрілого віку (О.Л. Благий, 2015; М. В. Дутчак, Є. В. Баженков, 2015).

Заняття оздоровчим фітнесом позитивно впливають на фізичний стан і рухову активність чоловіків у сучасному суспільстві (Е. Т. Howley, В. D. Franks, 2007). Фахівцями в області фітнесу та рекреації встановлено, що регулярні з адекватним навантаженням заняття фізичними вправами розширюють функціональні і адаптивні резерви найважливіших систем організму людей зрілого віку (Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев, 2008; І. Ріпак, 2003). Проведені дослідження показують, що організація занять оздоровчим фітнесом сприяє зниженню професійних захворювань – на 20–30 %; підвищенню продуктивності праці – на 7–10 %; поліпшенню самопочуття в процесі праці, зниженню рівня стомлюваності, збільшенню працездатного віку; зменшенню в 1,5 рази днів тимчасової непрацездатності (К. Г. Айрапетова, 1997; О. Л. Благий, 2015). У зв'язку з цим пошук нових форм і засобів підвищення рівня фізичного стану і рухової активності осіб зрілого віку є важливим завданням сучасного суспільства (М. М. Булатова, 2007; Т. Ю. Круцевич, Т. В. Имас, 2013). Так, І. Є. Єфграфовим (2010) запропоновано авторську програму фізкультурно-оздоровчих занять «Бадьорість і здоров'я» для чоловіків другого зрілого віку, працівників муніципальних підприємств, з урахуванням вихідного рівня фізичного стану і здоров'я. Методику оздоровчо-рекреативних занять пляжним волейболом з чоловіками зрілого віку в санаторно-курортних умовах розглянуто в публікаціях І. М. Яриш (2009). В. Госн (2010) розроблено комплексну методику фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками середнього віку на основі інтеграції засобів футболу і загальної фізичної підготовки. Оздоровчу програму занять для чоловіків середнього віку на основі застосування вправ силової спрямованості в динамічному режимі запропоновано Д. Н. Карповим (2010). С.М. Юрчуком (2011) розглянуто вплив занять із застосуванням сучасних фітнес технологій, таких як фітнес-аеробіка (силовий напрямок, стретчинг), сайклаеробіка, елементи занять на тренажерах TRX і вправ CrossFit, на фізичний стан чоловіків I і II зрілого віку. Е.Н. Чернишовою (2012) розроблено підходи до організації фітнес-програм чоловіків зрілого віку з використанням тренажерних пристроїв в умовах фітнес-клубу. С.А. Пензаєм (2013) розроблено і обґрунтовано

програму занять профілактично-оздоровчої спрямованості з використанням засобів настільного тенісу для чоловіків зрілого віку, зайнятих розумовою працею. С.А. Головановим (2015) запропоновано програму корекції здоров'я чоловіків у віці 25–40 років, які страждають ожирінням 1–2 ступеня і гіпертонією 1А, з використанням тренажера «Multidoctor» і застосуванням БАД Трекрезан. Активні дослідження в цьому напрямку здійснюються також зарубіжними авторами (S. N. Blair, 2006; C. Bouchard, R. J. Shepard, 1994; E. T. Howley, B. D. Franks, 2007; C. R. Nigg, 2014; L. Ransdell, M. Dinger, J. Huberty, K. Miller, 2009; W. Ettinger, B. Wright, K. Gordon, 2015). Однак, аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що методика використання фізичних вправ з чоловіками другого зрілого віку недостатньо обґрунтована. Вивчення цього питання представляє особливу актуальність в організації занять оздоровчим фітнесом чоловіків другого зрілого віку, оскільки в силу історично і соціально сформованих методологічних підходів в системі фізичного виховання в нашій країні, фізкультурно-оздоровчі програми занять застосовувалися переважно в освітніх установах (В. Госн, 2010). В даний час комерціалізація сфери фізкультурно-оздоровчих послуг сприяла появі найрізноманітніших авторських програм, оцінити які найчастіше досить складно через відсутність інформації про їх наукову основу. Незважаючи на велику кількість досліджень, проведених в останні роки вітчизняними (О. В. Андрєєва, 2014; О. Л. Благий, 2015; Л. Я. Иващенко, 1998–2008 та ін.) і зарубіжними (М. Крејсі, 2007; W. R. Thompson, 2013; C. Walter, 2009 та ін.) авторами, щодо застосування різних засобів оздоровчого фітнесу та рекреації в процесі занять з особами зрілого віку, в спеціальній літературі без достатньої уваги залишаються питання, пов'язані з використанням і оцінкою ефективності різних форм і засобів занять «Outdoor activity», що набули широкого поширення в фітнес-клубах (D. Musnick, M. Pierce, 2004; G. M. Sullivan, A. K. Pomidor, 2015; W. R. Thompson, 2013; C. Walter, 2009). Численні публікації з даної проблеми носять фрагментарний характер, суперечливі, або торкаються окремих аспектів. Так, недостатньо опрацьовані питання регламентації рухової активності, визначення нормативних параметрів фізкультурно-оздоровчих занять на основі привабливих і доступних видів «Outdoor activity». До них відносяться заняття скандинавською ходьбою; CrossFit та інші, які стрімко розвиваються і поширюються в Європі та світі (В. В. Садовникова, 2015; Н. Figard-Fabre, N. Fabre, A. Leonardi, F. Schena, 2011; W. R. Thompson, 2013 та ін.). Все це зумовило актуальність теми дослідження.

Зв'язок з науковими планами, темами. Роботу виконано згідно теми 3.9. «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» (номер державної реєстрації 0111U001735) Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту і плану науково-дослідної роботи Класичного приватного університету на 2013–2018 рр. з теми «Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту осіб різного віку» (номер державної реєстрації 0113U000729). Роль автора полягала в розробці та теоретико-методичному обґрунтуванні програми занять оздоровчим фітнесом з використанням засобів «Outdoor activity» для чоловіків другого зрілого віку, спрямованої на корекцію їх фізичного стану.

Мета дослідження – розробити і науково обґрунтувати програму занять оздоровчим фітнесом з використанням засобів «Outdoor activity», спрямовану на корекцію фізичного стану чоловіків другого зрілого віку.

Завдання дослідження:

1. Вивчити підходи до корекції фізичного стану чоловіків зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом на основі аналізу даних спеціальної науково-методичної літератури та передового світового досвіду.

2. Виявити особливості фізичного стану, трудової діяльності, структури захворюваності, рухової активності чоловіків другого зрілого віку як основи розробки програми занять оздоровчим фітнесом.

3. Визначити організаційно-методичні умови, необхідні для реалізації програм занять оздоровчим фітнесом з використанням засобів «Outdoor activity» з чоловіками другого зрілого віку.

4. Розробити програму занять оздоровчим фітнесом з використанням засобів «Outdoor activity» для чоловіків другого зрілого віку, спрямовану на корекцію їх фізичного стану і оцінити її ефективність.

Об'єкт дослідження – фізичний стан чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом.

Предмет дослідження – вплив програми занять оздоровчим фітнесом з використанням засобів «Outdoor activity» на корекцію показників фізичного стану чоловіків другого зрілого віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури і документальних матеріалів; антропометричні, фізіологічні, соціологічні, психодіагностичні, педагогічні методи дослідження; методи визначення показників захворюваності, оцінки обсягу рухової активності, фізичного здоров'я та фізичного стану; методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження:

– вперше теоретично обґрунтовано і розроблено структуру і зміст програми занять оздоровчим фітнесом з використанням засобів «Outdoor activity» для чоловіків другого зрілого віку, спрямовану на корекцію їх фізичного стану, особливостями якої є врахування рівня рухової підготовленості та фізичного стану, спрямованості професійної діяльності, пріоритетів у виборі видів рухової активності;

– вперше визначено організаційно-методичні умови реалізації програми занять оздоровчим фітнесом з використанням засобів «Outdoor activity» з чоловіками другого зрілого віку, які сприяють корекції фізичного стану, підвищенню рухової активності та фізичної працездатності;

– отримали подальший розвиток дані щодо позитивних змін показників фізичного стану чоловіків другого зрілого віку під впливом занять оздоровчим фітнесом;

– розширено уявлення про можливості корекції окремих факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань (надлишкової маси тіла, шкідливих звичок, підвищеного артеріального тиску) і поліпшення психоемоційного статусу чоловіків

40–50 років за допомогою занять оздоровчим фітнесом з використанням засобів «Outdoor activity»;

– доповнені дані про особливості професійної діяльності, структури захворюваності, режиму рухової активності і показників фізичного стану чоловіків другого зрілого віку.

Практична значимість дослідження полягає в можливості використання теоретичних і практичних розробок в практиці діяльності фітнес-центрів, закладів дозвілля та в розробці практичних рекомендацій для фахівців сфери фітнесу та рекреації. Матеріали дослідження можуть бути використані в практиці роботи фітнес-клубів різних типів, а також для самостійних занять. Реалізація фізкультурно-оздоровчої діяльності дорослого населення ґрунтується на програмі, розробленій з урахуванням віку, статі, стану здоров'я, рівня фізичного стану і рухової підготовленості, а також особистих цілей і переваг чоловіків другого зрілого віку у виборі засобів і форм проведення організованих і самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.

Результати дисертаційного дослідження впроваджені в навчальний процес Класичного приватного університету – навчальні дисципліни «Теорія і методика оздоровчого фітнесу», «Оздоровчий біг і ходьба»; Національного університету фізичного виховання і спорту України – навчальна дисципліна «Інноваційні технології в фітнесі»; у практику роботи громадської організації спортивного клубу «ТРИСПОРТ» (м. Запоріжжя), фітнес-студії «ФіТ ліга» (м. Івано-Франківськ), про що свідчать акти впровадження.

Апробація роботи. Матеріали роботи та результати дослідження представлені на міжнародних науково-практичних конференціях «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму» (Запоріжжя, 2013); VII–VIII Міжнародних наукових конференціях «Молодь і олімпійський рух» (Київ, 2014, 2015); Міжнародній науково-практичній конференції «Современное общество, образование и наука» (Тамбов, 2015); Міжнародній науково-практичній конференції «Современные проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта, туризма и социально-культурного сервиса» (Набережні Челни, 2015); IV Всеросійській заочній науково-практичній конференції з міжнародною участю «Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни» (Воронеж, 2015); на Всеросійській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта» (Омськ, 2015); на наукових конференціях кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання Класичного приватного університету (2012-2015).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи викладено в 11 публікаціях за темою дисертації, серед яких 6 – статті у фахових виданнях України, з них 2 публікації представлено в наукометричних базах даних і 5 публікацій апробаційного характеру.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається з переліку умовних позначень, вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаної літератури, додатків. Дисертаційну роботу написано російською мовою, загальний текст викладено на 201 сторінці, з яких 162 – основного тексту.

Робота вміщує 21 таблицю та проілюстрована 19 рисунками. У роботі використано 216 джерел наукової і спеціальної літератури.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано теоретичну і практичну актуальність досліджуваної проблеми, визначено об'єкт і предмет дослідження, сформульовано мету і завдання дисертації, розкрито наукову новизну і практичну значущість роботи, подано інформацію про апробацію основних положень, результатів роботи і впровадження їх у практику, визначено кількість публікацій.

У першому розділі **«Сучасні підходи до корекції фізичного стану чоловіків зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом»** автором проаналізовано та узагальнено теоретичні і прикладні аспекти програмування занять з використанням засобів оздоровчого фітнесу для осіб зрілого віку, встановлено тенденції у стані здоров'я осіб зрілого віку та необхідність їх урахування у процесі оздоровчих занять, подано характеристику видів рухової активності для корекції фізичного стану чоловіків другого зрілого віку.

Системний аналіз представлених у спеціальній науково-методичній літературі даних свідчить про значний інтерес дослідників до проблеми розробки фітнес-технологій для осіб зрілого віку (В. І. Григорьев, 2008; М. В. Родина, 2013; Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарев, 2012; С. И. Смирнов, 2013; Р. В. Эрл, Т. Р. Бехль, 2012; Е. Т. Howley, В. Don Franks, 2007 та ін.). Однак, численні публікації з цієї тематики або суперечливі, або стосуються лише окремих аспектів досліджуваної проблеми. Причому оцінка їх результатів носить фрагментарний характер, а багато питань вивчені не пропорційно. Так, поряд з глибокими і всебічними даними про залучення осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності та вплив традиційних фізичних вправ на організм людей зрілого віку (К. Г. Айрапетова, 1997; О. Л. Благій, 2015; М. В. Дутчак, Є. В. Баженов, 2015; Л. Я. Иващенко, 1998–2008; С. А. Пензай, 2013; С. М. Юрчук, 2011 та ін.) недостатньо розроблені аспекти регламентації рухової активності, визначення нормативних параметрів фізкультурно-оздоровчих занять на основі привабливих і доступних видів «Outdoor activity», які на сьогоднішній день набули широкого поширення як в зарубіжних країнах, так і в Україні.

Наголошується, що вирішальним фактором забезпечення оптимального оздоровчого ефекту при використанні засобів фізичної культури є відповідність величини навантажень функціональним можливостям організму (Г. Л. Апанасенко, Л. Я. Иващенко, 1998; О. Л. Благій, 2015). При цьому, при визначенні дози навантаження враховують такі його параметри, як спрямованість, інтенсивність, тривалість, систематичність. Проте, незважаючи на дослідження, які проводилися в цьому напрямку, поки що відсутні загальноприйняті підходи у визначенні змісту та структури програм оздоровчого фітнесу з використанням засобів «Outdoor activity» для чоловіків другого зрілого віку, що обумовило актуальність дослідження.

У другому розділі дисертації **«Методи та організація дослідження»** описано систему методів дослідження, етапність програми реалізації наукового дослідження, вихідні дані про досліджуваний контингент і базу експерименту. Для вирішення

поставлених в роботі завдань були використані загальноприйняті наукові методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури і документальних матеріалів; антропометричні, фізіологічні, соціологічні, психодіагностичні, педагогічні методи дослідження, методи визначення показників захворюваності, оцінки обсягу рухової активності, фізичного здоров'я та фізичного стану, методи математичної статистики.

На **першому етапі** (вересень 2012 – травень 2013) вивчалася науково-методична література за темою дисертаційної роботи, проведено обґрунтування обраного напрямку дослідження, визначено необхідність вирішення наукової задачі на основі аналізу літератури та практичного досвіду. Було проведено аналіз сучасних джерел літератури, вивчено науково-теоретичні та методичні аспекти організації занять оздоровчим фітнесом з особами другого періоду зрілого віку; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, складено програму дослідження; опановано адекватні методи дослідження; розроблено протоколи обстеження. Розроблено анкети і проведено анкетування, оброблено і проаналізовано результати.

На **другому етапі** (червень 2013 – березень 2014) проведено констатувальний експеримент з метою створення бази даних, необхідної для вивчення мотивації до видів рухової активності та показників фізичного стану – фізичного здоров'я, фізичної працездатності, функціонального стану, способу життя, професійної діяльності, рівня рухової активності, захворюваності чоловіків другого періоду зрілого віку. Проведено статистичний аналіз отриманих результатів, їх інтерпретацію. На констатувальному етапі у дослідженнях взяли участь 60 чоловіків другого періоду зрілого віку (40–50 років).

На **третьому етапі** (квітень – жовтень 2014) обґрунтовано організаційно-методичні умови, необхідні для реалізації програм занять з використанням засобів «Outdoor activity» з чоловіками другого періоду зрілого віку, розроблено та експериментально апробовано структуру і зміст програми занять з використанням засобів «Outdoor activity» для чоловіків другого періоду зрілого віку, спрямованої на корекцію їх фізичного стану. У формульованому педагогічному експерименті брали участь чоловіки другого періоду зрілого віку (46–50 років) у кількості 40 осіб (експериментальна група – $n = 20$, контрольна група – $n = 20$). Достовірність отриманих змін у показниках фізичного стану чоловіків підкріплювалася даними об'єктивних досліджень.

На **четвертому етапі** (листопад 2014 – жовтень 2015) проводився кількісний та якісний аналіз результатів формульованого педагогічного експерименту, виконувалось оформлення дисертаційної роботи, було сформульовано основні висновки за матеріалами проведеного дослідження, а також розроблено практичні рекомендації щодо вдосконалення програми занять оздоровчим фітнесом з використанням засобів «Outdoor activity» з чоловіками другого періоду зрілого віку. Результати дослідження було оформлено у вигляді автореферату і наукових статей. Дисертаційну роботу було підготовлено до апробації та офіційного захисту.

У третьому розділі дисертації «**Аналіз мотивації та показників фізичного стану чоловіків другого зрілого віку**» представлено результати констатувального експерименту, в якому предметом дослідження були мотиваційні пріоритети до видів рухової активності чоловіків другого зрілого віку, структура захворюваності, особливості професійної діяльності і рухової активності, показники фізичного

стану: фізичний розвиток, фізична підготовленість, рівень соматичного здоров'я і функціональний стан кардіо-респіраторної системи.

Системний аналіз представлених в спеціальній літературі даних свідчить про те, що врахування показників фізичного стану, а також знання мотивації тих, хто займається руховою активністю, сприятиме вирішенню особистих цілей і завдань в процесі оздоровчих занять, а також істотно підвищить їх ефективність.

Результати анкетування чоловіків другого зрілого віку дозволили встановити, що основний контингент тих, хто займається у фітнес клубах, – це особи, які мають вищу освіту (75 %), більшість з них одружені (63,3 %). Трудова активність населення в досліджуваній групі має загальні закономірності. Характер праці у всіх респондентів можна охарактеризувати як малорухливий. Основний контингент зайнятий в сфері інформаційних технологій, управлінські працівники і службовці (офісні працівники), особи, що займаються підприємницькою діяльністю. Їхня професійна діяльність характеризується високим нервово-емоційним напруженням, нерегламентованим графіком роботи, нерегулярністю навантаження, дефіцитом рухової активності.

Понад дві третини респондентів мають рухову активність нижче встановлених фізіологічних норм. Згідно з отриманими результатами анкетування 41,6 % респондентів в цілому дотримується здорового способу життя, 58,4 % – скоріше ні. Щодо регулярних занять руховою активністю думки респондентів розподілилися таким чином: 38,3 % займається регулярно, 38,3 % знають про користь регулярних занять, проте займаються нерегулярно, 15 % займаються час від часу і 8,4 % переважно не займаються.

Чоловіки другого зрілого віку обирають переважно індивідуальні заняття фізичними вправами (46,6 %), самотійним заняттям віддає перевагу 38,3 % опитаних, заняття групового формату є кращими для 15,1 % респондентів. 48,4 % – вважають за краще займатися на базі фітнес-центру, 51,6 % пріоритетом при виборі занять вказали можливість займатися на свіжому повітрі, що узгоджується з останніми світовими тенденціями до організації оздоровчих занять.

Вивчення спрямованості рухової активності членів фітнес-клубів дозволило виявити, що у тих, хто займається, існують певного роду фітнес-пріоритети. Пріоритетними видами рухової активності для чоловіків другого зрілого віку є заняття силової спрямованості (58,3 %); спортивні та рекреаційні ігри (футбол, волейбол, настільний теніс, більярд, боулінг) обирають 41,6 %; оздоровче плавання – 38,3 %; оздоровчі біг, ходьбу – 36,6 %; їзду на велосипеді – 25 %.

В ході аналізу анкетних даних, ми розділили досліджуваний контингент на дві вікові підгрупи – 40–45 років і 46–50, що дозволило виявити особливості ставлення до занять оздоровчим фітнесом у віковому аспекті. Такий поділ ґрунтується на рекомендаціях ряду авторів (Т. Ю. Круцевич, Т. В. Імас, 2013) і пов'язаний із необхідністю індивідуалізації занять. Основною цільовою спрямованістю занять оздоровчим фітнесом чоловіків другого зрілого віку є: поліпшення самопочуття (70 %), рухова потреба (51,6 %), поліпшення зовнішнього вигляду (бажання оптимізувати вагу, фігуру) (48,3 %), бажання підвищити фізичну підготовленість (46,6 %), зняття стресу, втоми, активізація розумової діяльності (33,3 %), зміна

повсякденної обстановки, спілкування з іншими учасниками занять, бажання знайти нових знайомих, рекомендація лікаря. Умовно все різноманіття мотивів до занять руховою активністю чоловіків другого періоду зрілого віку можна об'єднати в групи (рис. 1).

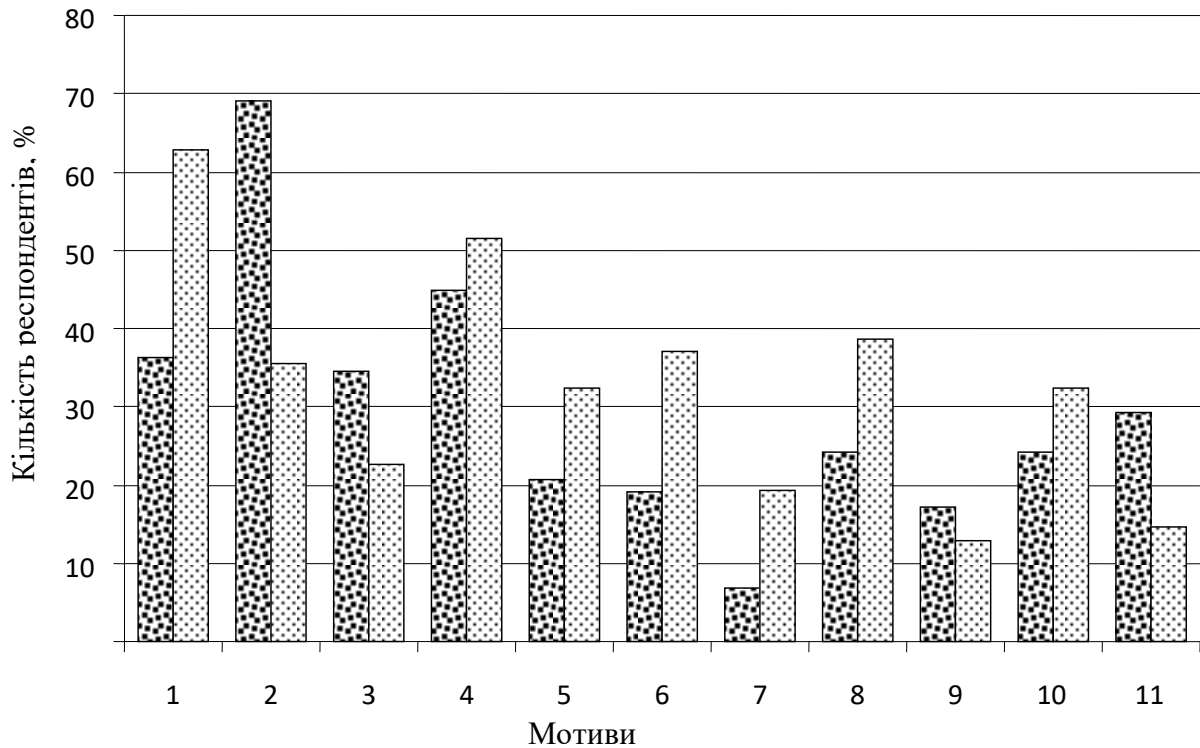




Рис. 1. Розподіл чоловіків другого періоду зрілого віку за пріоритетними видами мотивів до занять руховою активністю.

Вік:  – 40–45 років (n = 29);  – 46–50 років (n = 31). Категорії мотивів: 1 – оздоровчі; 2 – рухово-діяльнісні; 3 – змагально-конкурентні; 4 – естетичні; 5 – комунікативні; 6 – пізнавально-розвиваючі; 7 – творчі; 8 – професійно-орієнтовані; 9 – адміністративні; 10 – психолого-значимі; 11 – статусні

З віком спостерігається тенденція до збільшення оздоровчих, комунікативних, пізнавально-розвиваючих і професійно-орієнтованих мотивів і знижується – до рухово-діяльнісних, змагально-конкурентних і статусних.

Для організації оздоровчих занять з даним контингентом у позаробочий час важливою є оцінка їх переваг у виборі виду зайнятості у вільний час. Як свідчать результати дослідження, незважаючи на велике розмаїття видів діяльності у вільний час, ступінь участі в багатьох з них дуже невисока, і у більшості чоловіків вибір занять в період дозвілля вельми обмежений, більша його частина використовується бездіяльно, в основному на перегляд телепередач (53,3 %) і роботу за комп'ютером (гру, спілкування, інша комп'ютерна діяльність) (41,6 %), телефонні та інші види спілкування (26,6 %). У вихідні дні вільний час витрачається більш різноманітно. Зменшується число інертного відпочинку в середньому до 40 %, і збільшуються витрати часу на візити, зустрічі і т.п. Істотних відмінностей за більшістю переваг у виборі спрямованості занять у вільний час не спостерігалось. Чверть респондентів вважає за краще заняття фізичними вправами у вільний час.

Аналіз захворюваності необхідний для вироблення управлінських рішень при виборі спрямованості оздоровчих занять. Основні причини захворюваності чоловіків пов'язані з віковим етапом, умовами професійної діяльності, дефіцитом рухової активності у вільний від роботи час, наявністю шкідливих звичок.

Структуру загальної захворюваності чоловіків другого періоду зрілого віку, як і раніше, займають хвороби системи кровообігу (18,4 %), хвороби органів дихання (14 %), далі йдуть хвороби органів травлення (9,3 %), хвороби ока та його додаткового апарату (8,7 %), хвороби сечостатевої системи (8,6) %, далі хвороби кістково-м'язової системи і сполучної тканини (7,3 %) та ін.

У зв'язку з високою захворюваністю серцево-судинними захворюваннями нами був оцінений ризик їх розвитку.

Загальна оцінка ступеня ризику серцево-судинних захворювань свідчить про відсутність ризику у 16,6 % чоловіків другого періоду зрілого віку, у 59,1 % спостерігається мінімальний ризик. У більшості осіб даної групи сумарний бал знаходиться на рівні верхнього значення (ближче до 20 балів), і навіть незначне збільшення будь-якого з показників може перевести їх в групу з явним ризиком розвитку серцево-судинних захворювань, що вимагає підвищеної уваги до даного континенту. Явний ризик виявлений у 18,2 % досліджуваних і у 6,1 % – виражений (рис. 2).

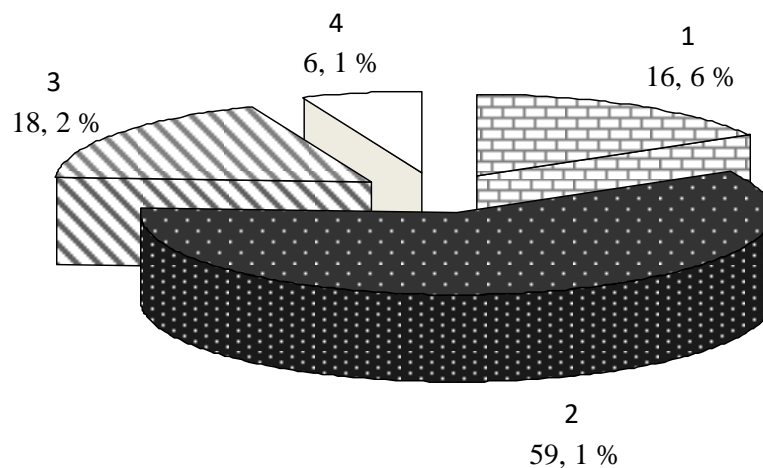


Рис. 2. Розподіл чоловіків другого періоду зрілого віку за ризиком розвитку серцево-судинних захворювань (n = 60):

1 – відсутній ризик; 2 – мінімальний; 3 – явний; 4 – виражений

Встановлено, що ризик розвитку серцево-судинних захворювань у більшості чоловіків другого зрілого віку викликаний такими чинниками, як нервово-емоційні перевантаження, шкідливі звички (куріння і нераціональне харчування), артеріальна гіпертензія, надлишкова маса тіла і низька рухова активність. Всі зазначені вище чинники, що переважають в структурі ризику розвитку серцево-судинних захворювань, є контрольованими, пов'язаними зі способом життя чоловіків другого періоду зрілого віку, що важливо враховувати при розробці програм оздоровчих занять. Визначення найбільш значущих чинників ризику розвитку серцево-судинних захворювань є важливим для розробки превентивних заходів його зниження.

Оцінка рухової активності проводилась за допомогою крокометрії (табл. 1).

Таблиця 1

Результати крокометрії досліджуваного контингенту (n=60)

Вік, років	Кількість локомоцій, кроки					
	Робочі дні		Вихідні дні		Сумарна рухова активність за тиждень	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
40–45 (n = 29)	8711	249	7746	219	60084	1381
46–50 (n = 31)	8306	402	7695	371	58032	982

У результаті дослідження встановлено, що рівень рухової активності досліджуваного контингенту значно нижче нормативного. У вихідні дні мало місце виражене зниження числа локомоцій. При цьому різниця становила у порівнянні з робочими днями близько 600–1000 кроків на добу.

Серед основних показників фізичного стану нами визначалися показники фізичного розвитку, функціонального стану та фізичного здоров'я.

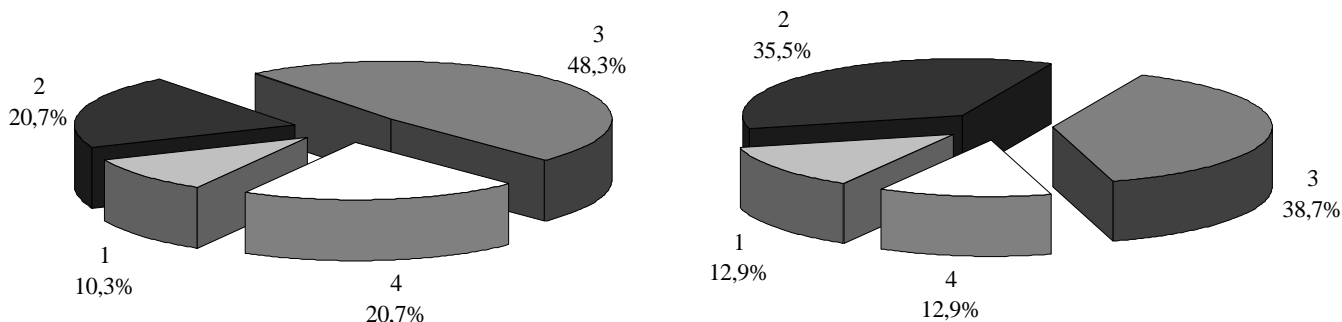
Результати оцінки показників фізичного розвитку досліджуваного контингенту (окрім маси тіла) свідчать про відповідність їх середньовіковим значенням, представленим у спеціальній літературі.

Розрахунок рівня фізичного здоров'я в цілому, а також окремих його складових дозволяє уточнити даний контингент обстежуваних. На жаль, значна частина чоловіків зрілого віку мають низький (61 %) і нижче середнього (25 %) рівні здоров'я. Тільки 14 % досліджуваних чоловіків мають середній рівень фізичного здоров'я. Оцінка показників фізичного здоров'я досліджуваного контингенту свідчить про практичну відсутність осіб з безпечним рівнем фізичного здоров'я.

У вікових підгрупах 40–45 і 46–50 років спостерігається достовірно ($p < 0,05$) зниження рівня фізичного здоров'я, погіршення результату таких складових фізичного здоров'я, як життєвий, силовий індекси, індекс Робінсона.

Загальна оцінка рівня фізичного стану (за методикою прогнозування) також свідчить про гірші результати у чоловіків вікової підгрупи 46–50 років. Відзначається, що майже половина (48,5 %) чоловіків 46–50 років та третина (31 %) чоловіків 40–45 років мають низький та нижче середнього рівень фізичного стану. Встановлено, що чоловіків з високим рівнем фізичного стану взагалі не було виявлено в жодній із вікових підгруп, що свідчить про нагальну потребу корекції наявного вихідного рівня (рис. 3).

Виявлені особливості і характер професійної діяльності досліджуваного контингенту, структура та обсяг їх рухової активності, а також ключові показники фізичного стану, мотиваційні переваги чоловіків другого періоду зрілого віку покладено в основу розробки змісту і спрямованості програми оздоровчих занять з використанням засобів «Outdoor activity».



Чоловіки 40–45 років (n = 29)

Чоловіки 46–50 років (n = 31)

Рис. 3. Рівень фізичного стану чоловіків другого періоду зрілого віку
1 – низький, 2 – нижче середнього, 3 – середній, 4 – вище середнього

У четвертому розділі дисертаційної роботи «Обґрунтування та розробка програми занять оздоровчим фітнесом з використанням засобів «Outdoor activity» для чоловіків другого зрілого віку, спрямованої на корекцію їх фізичного стану» розкрито організаційно-методичні умови, необхідні для реалізації програми та представлено структуру та зміст програми занять з використанням скандинавської ходьби та вправ силової спрямованості (рис. 4).

Запропонована програма занять оздоровчим фітнесом з використанням засобів «Outdoor activity» реалізується за допомогою організаційно-методичних умов: адекватність змісту вимогам професійної діяльності чоловіків другого зрілого; облік вихідного рівня фізичного стану, індивідуалізація програми занять з урахуванням виявлених особливостей показників фізичного стану, підбір адекватних методів лікарсько-педагогічного контролю, безперервність, підвищення активності і бажання систематично займатися фізичними вправами.

При розробці програми оздоровчих занять ми поклалися на основні принципи оздоровчого тренування, під якими розуміли найбільш загальні теоретичні положення, що об'єктивно відображають сутність і фундаментальні закономірності навчання, виховання і всебічного розвитку особистості.

Раціональне співвідношення вправ різної спрямованості в заняттях, орієнтованих на корекцію рівня фізичного стану, згідно з рекомендаціями авторів (Л.Я. Іващенко, 1998–2008), має включати переважаючі в загальному обсязі фізичні вправи різної спрямованості. У розробленій програмі всі вправи підбиралися з урахуванням особливостей фізичного стану чоловіків другого зрілого віку, а також супутніх чинників ризику розвитку серцево-судинних захворювань, враховувалися особливості професійної діяльності та попереднього рухового досвіду.

У попередніх дослідженнях нами встановлено, що основними чинниками, які підвищують ризик розвитку серцево-судинних захворювань у даного контингенту, є стресовий спосіб життя, артеріальна гіпертензія, надлишкова маса тіла, низька рухова активність. Вправи на корекцію превалюючих факторів ризику були включені в програму. З огляду на той факт, що основний контингент досліджуваних чоловіків становили особи з низьким і нижче середнього рівнем фізичного стану, основною метою розробленої програми була його корекція. Програма занять з



Рис. 4. Структура програми занять з оздоровчого фітнесу з використанням засобів «Outdoor activity» для чоловіків другого зрілого віку (Примітка: ЗРВ – загальнорозвиваючі вправи, ССЗ – серцево-судинні захворювання, РФЗ – рівень фізичного здоров'я, РА – рухова активність, РФС – рівень фізичного стану)

використанням засобів «Outdoor activity» включала кілька етапів: діагностичний, підготовчий, основний, результативний. Метою діагностичного етапу було визначення стану і рівня здоров'я, фізичного стану людини; виявлення ступеня відхилення індивідуальних даних людини від нормативів; оцінка рухового досвіду, підбір раціональних засобів оздоровлення для корекції наявних відхилень; визначення раціонального рухового режиму. Підготовчий етап здійснювався з метою ознайомлення досліджуваних з основами техніки скандинавської ходьби, виконання вправ силової спрямованості, ознайомлення з методами самоконтролю інтенсивності навантаження. Цільова спрямованість основного етапу полягала у виконанні запланованої програми занять, спрямованої на корекцію фізичного стану та профілактику ризику розвитку серцево-судинних захворювань. Переваги комплексного використання скандинавської ходьби та вправ силової спрямованості в програмах оздоровчого фітнесу з використанням засобів «Outdoor activity» для даного контингенту підтверджено багатьма дослідженнями. Структура заняття включала три частини: розминку, основну і заключну частину. У розминку, тривалість якої складала 10–15 хвилин, були включені дихальні вправи, загально-розвиваючі вправи з палицями (повороти, нахили, скручування), престретчінг (для м'язів, задіяних в основній частині), ходьба в повільному темпі. Основна частина (30–45 хвилин) включала переважно скандинавську ходьбу (чергування ходьби в швидкому і повільному темпі), а також вправи силової спрямованості – застосовувалися вправи з власною вагою (присідання на двох ногах, на одній нозі, з розставленими широко ногами і т.д., розгинання спини, випади); вправи на гімнастичних снарядах (на брусах або іншій опорі); вправи з вільними вагами. Заключна частина (5–10 хвилин) включала вправи на відновлення дихання, стретчінг, вправи на релаксацію. Диференціація навантажень у процесі занять передбачала урахування рівня фізичного стану, попереднього рухового досвіду та підготовленості. Для осіб з низьким і нижче середнім рівнем фізичного стану та мінімальним або початковим руховим досвідом на підготовчому етапі інтенсивність занять становила 115–125 уд.·хв.⁻¹, для чоловіків з середнім рівнем фізичного стану та руховим досвідом знаходилась у межах 125–135 уд.·хв.⁻¹. Для осіб з вище середнього рівнем фізичного стану та середнім або високим руховим досвідом – 135–145 уд.·хв.⁻¹. На основному етапі дослідження збільшувалась тривалість заняття (до 90 хв.) та довжина дистанції (з 2,5 км на підготовчому етапі до 6 км наприкінці основного етапу). Метою результативного етапу запропонованої програми занять була оцінка поточного рівня фізичного стану, внесення коректив у програму занять в разі потреби. На кожному етапі програми застосовувалися адекватні засоби лікарсько-педагогічного контролю.

Основними критеріями ефективності запропонованої програми занять для чоловіків другого періоду зрілого віку з використанням засобів «Outdoor activity» виступила зміна показників фізичного стану: підвищення рівня фізичного здоров'я, зниження ризику розвитку серцево-судинних захворювань, поліпшення показників рухової підготовленості, поліпшення показників психоемоційного стану, фізичної працездатності, функціонального стану, підвищення рухової активності.

Оцінка ефективності запропонованої програми здійснювалася в процесі формульованого педагогічного експерименту, тривалість якого склала 6 місяців (з квітня по жовтень), шляхом порівняння показників фізичного стану чоловіків другого зрілого віку контрольної групи (КГ), яка займалася за програмою фітнес-

центру, і експериментальної групи (ЕГ), яка займалася за запропонованою нами програмою. Програма занять КГ включала вправи на велоергометрі, біговій доріжці, степ-тренажері, які виконувалися у рівномірному темпі і займали 60 % від тренувального часу в осіб з низьким і нижче середнього РФС і 40 % часу в осіб з середнім РФС та вправи на блочних пристроях і виконання вправ з вільними вагами. На початку і в кінці занять КГ виконувалися стретчинг та дихальні вправи. Основні компоненти обох програм були однакові і становили ті ж часові проміжки. Кратність занять в обох групах – 3 рази на тиждень. Основними відмінностями між програмами контрольної і експериментальної групи при однаковій кількості і тривалості занять є їх змістовне наповнення.

Про ефективність запропонованої програми занять з використанням засобів «Outdoor activity» свідчать достовірні зміни в показниках фізичного стану, зниженні ризику розвитку серцево-судинних захворювань, збільшенні рухової активності, поліпшенні психоемоційного стану, працездатності. Внутрішньо групові достовірні відмінності показників фізичного стану відзначені: в експериментальній групі за шістьма показниками (ЧССсп, АДсист, АДдіаст, маса тіла, динамометрія кисті, відновлення ЧСС); в контрольній – тільки за чотирма показниками (ЧССсп, АДсист, АДдіаст, відновлення ЧСС).

Відзначається поліпшення рівня здоров'я досліджуваного контингенту. Так, згідно з отриманими результатами оцінки рівня фізичного здоров'я встановлено, що значна частина чоловіків експериментальної групи перейшла на більш високий рівень здоров'я. Так, серед учасників експериментальної групи відзначається, що 20 % досягли безпечного його рівня (вище середнього).

За результатами формуючого експерименту спостерігалось зменшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань (рис. 5).

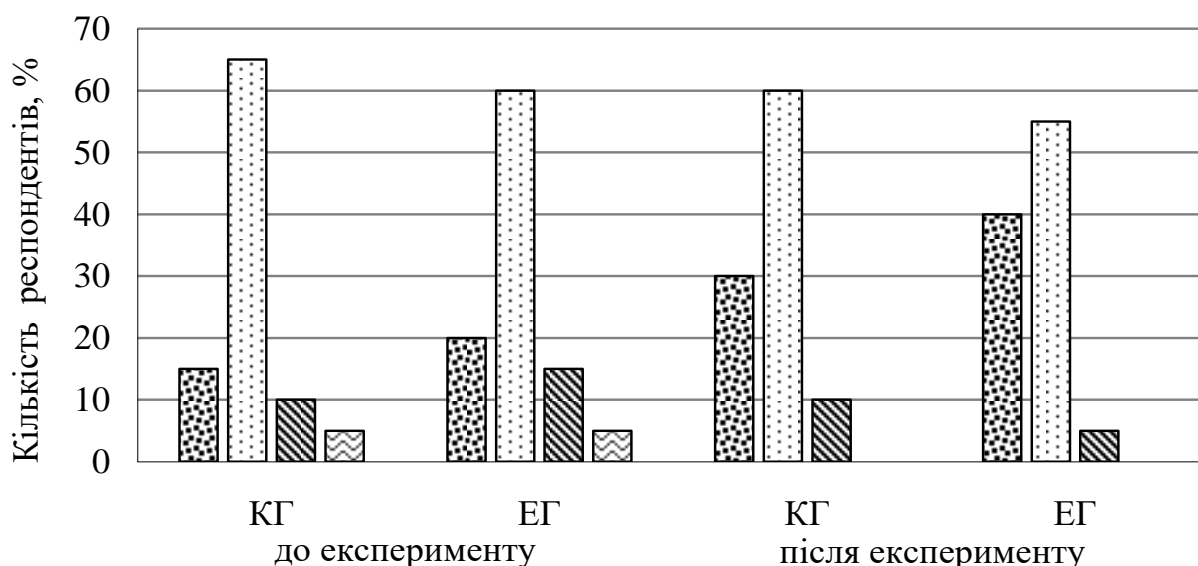


Рис. 5. Розподіл чоловіків другого періоду зрілого віку КГ та ЕГ до та після експерименту за ризиком розвитку серцево-судинних захворювань
Ризик розвитку ССЗ: □ – відсутній; ▨ – мінімальний; ▩ – явний; ▧ – виражений

У досліджуваних чоловіків експериментальної групи основні зміни, що призвели до зниження ризику розвитку серцево-судинних захворювань, проявилися в зменшенні показників артеріального тиску, зменшенні маси тіла, відмови від шкідливих звичок, підвищенні рухової активності та підвищенні стійкості до стресу, а також зменшилася кількість чоловіків, які мали кілька факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, сумарний ефект яких істотно підвищував ризик. У чоловіків контрольної групи спостерігалася тенденція до зниження ризику розвитку серцево-судинних захворювань, в основному через підвищення показника рухової активності і зниження надлишкової маси тіла.

Спостерігалася достовірне ($p < 0,05$) поліпшення рухової активності (як в контрольній, так і експериментальній групі). Сумарна кількість локомоцій (за результатами крокометрії) за тиждень істотно збільшилася, як у представників експериментальної групи (\bar{x} ; S) (з 58030; 982 до 69060; 893), так і контрольної групи (з 59008; 1340 до 65146; 1049). Відзначаються достовірні зміни ($p < 0,05$) у показниках самопочуття, активності і настрою чоловіків експериментальної групи, що проявлялося у підвищенні середнього рівня оцінки даних показників (табл. 2).

Таблиця 2

Показники психоемоційного стану чоловіків другого періоду зрілого віку КГ та ЕГ до та після експерименту, бали

Контингент	Статистичні показники, бали					
	Самопочуття		Активність		Настрій	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
На початку експерименту						
Експериментальна група	3,79	0,33	4,11	0,02	4,46	0,47
Контрольна група	4,50	0,25	4,07	0,90	4,70	0,90
В кінці експерименту						
Експериментальна група	5,01*	0,74	5,40*	0,84	5,53*	0,33
Контрольна група	4,70	0,74	5,14*	0,53	4,92	0,54

Примітка: * – $p < 0,05$.

Сприятливий емоційний фон дозволив істотно підвищити мотивацію до занять з використанням засобів поза приміщеннями.

Значущі зміни відбулися також і у корекції рівня фізичного стану. Спостерігалася достовірне ($p < 0,05$) покращення фізичного стану після експерименту у чоловіків обох груп (рис. 6).

Таким чином, можна зробити висновок, що заняття оздоровчим фітнесом з використанням засобів «Outdoor activity» на основі урахування рівня фізичного стану та рухового досвіду є кращими для поліпшення показників фізичного та психоемоційного стану, підвищення рівня здоров'я та рухової активності, зниження ризику розвитку серцево-судинних захворювань чоловіків другого періоду зрілого віку.

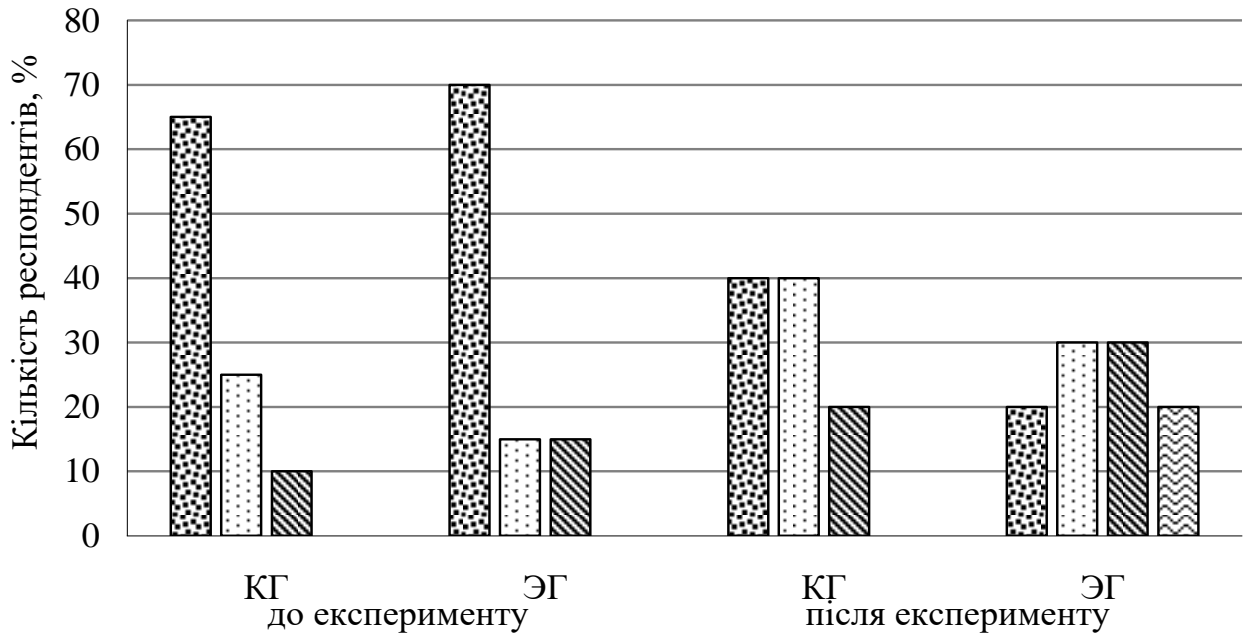


Рис. 6. Розподіл чоловіків другого періоду зрілого віку КГ та ЕГ до та після експерименту за рівнем фізичного стану. Рівень фізичного стану:

▨ – низький, ▩ – нижче середнього, ▧ – середній, ▦ – вище середнього

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» охарактеризовано повноту отриманих результатів. Так, у ході роботи отримано три групи даних: підтверджуючі, доповнюючі і абсолютно нові результати з проблеми дослідження, які окреслюють ступінь вирішення завдань дисертаційної роботи.

Нами підтверджено наявні положення про низький рівень залучення населення до рухової активності (М. В. Дутчак, Є. В. Баженов, 2015); про особливості виробничої діяльності, структури захворюваності, режиму рухової активності і рівня фізичного стану чоловіків другого періоду зрілого віку; про організацію дозвілля людей зрілого віку, які, незважаючи на достатні параметри вільного часу для задоволення своїх рекреаційних потреб, мають невисокий рівень рекреаційної активності (Т. Ю. Круцевич, Т. В. Імас, 2013), про фактори, що впливають на участь в заняттях оздоровчо-рекреаційною руховою активністю (К. Г. Пацалюк, 2010); про актуальність використання занять на свіжому повітрі з метою задоволення емоційно-психологічних, пізнавальних потреб, корекції фізичного стану осіб зрілого віку (О. В. Андрєєва, 2014); про високу популярність засобів «Outdoor activity» (С. А. Голованов, 2015; С. М. Юрчук, 2011; W. Chodzko-Zajko, 2014; С. Amman, 2008; С. Walter, 2009); а також ті, що підтверджують наявні розробки про доцільність використання в фітнес-програмах різноманітних засобів рухової активності аеробно-анаеробної спрямованості.

Доповнено теоретичні відомості про можливості застосування засобів «Outdoor activity» в фітнес-програмах для осіб зрілого віку; доповнено і розширено дані про зміст, форми занять оздоровчим фітнесом в умовах фізкультурно-оздоровчих клубів та за його межами (К. Г. Пацалюк, 2012); про фактори ризику розвитку серцево-судинних захворювань досліджуваного контингенту

(В. Г. Арефьев, К. І. Левінська, 2015). Розширено уявлення про фактори, що впливають на вибір спрямованості занять оздоровчим фітнесом чоловіків другого періоду зрілого віку і на їх ефективність; щодо позитивного впливу фізичного навантаження з використанням засобів «Outdoor activity» на психічний і емоційний стан особистості.

Абсолютно новим є теоретичне обґрунтування структури та змісту програми занять скандинавською ходьбою у поєднанні з вправами силового характеру для чоловіків другого зрілого віку, спрямованої на корекцію показників їх фізичного стану; визначення організаційно-методичних умов реалізації розробленої програми занять з використанням засобів «Outdoor activity» з чоловіками другого зрілого віку, які сприяють корекції фізичного стану, підвищенню рухової активності, фізичної працездатності.

ВИСНОВКИ

1. Системний аналіз поданих у спеціальній науково-методичній літературі даних та передового світового практичного досвіду свідчить про значний інтерес дослідників до проблеми розробки фітнес-програм для осіб зрілого віку. Водночас, недостатньо досліджені аспекти регламентації рухової активності та визначення параметрів фізкультурно-оздоровчих занять для чоловіків другого періоду зрілого віку на основі привабливих і доступних видів «Outdoor activity», які на сьогоднішній день набули широкого поширення як в зарубіжних країнах, так і в Україні.

2. Оцінка основної цільової спрямованості занять оздоровчим фітнесом чоловіків другого періоду зрілого віку показала, що серед пріоритетних характеристик мотиваційної сфери респонденти виділяють такі: поліпшення самопочуття (70 %), рухова потреба (51,6 %), поліпшення зовнішнього вигляду (бажання оптимізувати масу тіла, фігуру) (48,3 %), бажання підвищити фізичну підготовленість (46,6 %), зняття стресу, втоми, активізація розумової діяльності (33,3 %), зміна повсякденної обстановки, спілкування з іншими учасниками занять, бажання знайти нових знайомих, рекомендація лікаря. Біля однієї третини тих, хто займається, прагнули за допомогою занять фітнесом підвищити рівень фізичної підготовленості, а також знизити негативний вплив професійної діяльності, пов'язаної з великим нервовим напруженням, стресами, бажанням поліпшити розумову працездатність. Основними групами мотивів є: оздоровчі, рухово-діяльнісні, естетичні, творчі, змагально-конкурентні, комунікативні, пізнавально-розвиваючі, професійно-орієнтовані, психологічно-значимі, статусні.

3. У структурі загальної захворюваності чоловіків другого періоду зрілого віку переважають хвороби системи кровообігу (18,4 %) та хвороби органів дихання (14 %), за ними йдуть хвороби органів травлення (9,3 %); хвороби ока та його додаткового апарату (8,7 %), хвороби сечостатевої системи (8,6 %), хвороби кістково-м'язової системи (7,3 %), травми та отруєння (6,5 %). Оцінка ризику розвитку серцево-судинних захворювань дозволила виявити найбільш значущі фактори ризику, до яких відносяться нервово-емоційні перевантаження, шкідливі звички (куріння і нераціональне харчування), артеріальна гіпертензія, надлишкова маса тіла і низька рухова активність. Встановлено, що у більшості досліджуваних чоловіків другого зрілого віку часто виявляються одночасно два, три і більше

фактори ризику, більшість з яких взаємопов'язані. Тому, незважаючи на те що рівень кожного з них підвищений помірно, ризик розвитку ССЗ підвищується внаслідок поєднаного впливу чинників. Загальна оцінка ступеня ризику серцево-судинних захворювань свідчить про відсутність ризику у 16,6 % чоловіків другого періоду зрілого віку, у 59,1 % спостерігається мінімальний ризик, явний – у 18,2 % досліджуваних і у 6,1 % – виражений. Визначено, що основні чинники ризику розвитку серцево-судинних захворювань відносяться до групи контрольованих і можуть бути скориговані в процесі побудови занять оздоровчої спрямованості.

4. Виявлено особливості та встановлено характер професійної діяльності досліджуваного контингенту. Трудова діяльність досліджуваних пов'язана з постійними стресами, дефіцитом рухової активності, емоційними навантаженнями. Встановлено, що 11,6 % чоловіків другого періоду зрілого віку приділяють заняттям руховою активністю менше 1 години на тиждень; 1–3 години приділяють 23,3 % респондентів, 4–6 годин – 28,3 %, 7–10 годин – 30 %, більше 10 годин – 6,8 %. Рухова активність понад дві третини респондентів нижче встановлених фізіологічних норм, однак більшість чоловіків не усвідомлює наявності дефіциту руху, велика частина вважає, що їх руховий режим є оптимальним. Результати крокометрії свідчать, що сумарна рухова активність в тиждень знаходяться у межах 60000 кроків (\bar{x} ; S) (60840 ± 1381 – чоловіки 40–45 років і 58032 ± 982 у чоловіків 46–50 років), що нижче нормативних параметрів. У вихідні дні мало місце виражене зниження числа локомоцій. При цьому різниця становила в порівнянні з робочими днями близько 600–1000 локомоцій на добу.

5. Більшість чоловіків мають низький (65 %) і нижче середнього (25 %) рівні здоров'я. Тільки 14 % досліджуваних чоловіків має середній рівень фізичного здоров'я. Оцінка рівня здоров'я досліджуваного контингенту свідчить про практичну відсутність осіб, які мають безпечний рівень здоров'я. Загальна оцінка рівня фізичного стану свідчить про гірші результати у чоловіків вікової підгрупи 46–50 років. Відзначається, що майже половина (48,5 %) чоловіків 46–50 років та третина (31 %) чоловіків 40–45 років мають низький та нижче середнього рівень фізичного стану. Встановлено, що чоловіків з високим рівнем фізичного стану взагалі не було виявлено в жодній з вікових підгруп, що свідчить про нагальну потребу корекції наявного вихідного рівня.

6. Передумовами розробки і реалізації програми виступили організаційно-методичні умови: адекватність змісту вимогам професійної діяльності чоловіків другого зрілого віку; вибір пріоритетного напрямку змісту фізкультурно-оздоровчих занять; облік вихідного рівня фізичного стану, індивідуалізація програми занять з урахуванням виявлених особливостей показників фізичного стану, підбір адекватних методів лікарсько-педагогічного контролю, безперервність; підвищення активності і бажання систематично займатися фізичними вправами.

7. Дані, отримані в ході констатувального експерименту, що враховують мотиваційні переваги, структуру захворюваності, особливості професійної діяльності, рівень фізичного стану, ризик розвитку серцево-судинних захворювань та рівень рухової активності стали основою розробки програми занять оздоровчим фітнесом з використанням засобів «Outdoor activity». Сумарна оцінка попереднього

рухового досвіду дозволила розділити учасників занять не тільки за рівнем фізичного стану, а й за рівнем рухової підготовленості. Запропонована програма занять включала кілька етапів: діагностичний, підготовчий, основний, результативний. Основними використаними в програмі засобами були скандинавська ходьба, заняття силової спрямованості, стретчінг. Індивідуалізація фізичних навантажень ґрунтувалася на розрахунку тренувального пульсу при аеробних вправах конкретної тривалості з урахуванням рівня фізичного стану, кількості підходів, повторень і інтервалів відпочинку між ними при виконанні силових вправ. На кожному етапі програми застосовувалися адекватні засоби лікарсько-педагогічного контролю.

8. Про ефективність запропонованої програми занять з використанням засобів «Outdoor activity» свідчать достовірні зміни показників фізичного стану, зниження ризику розвитку серцево-судинних захворювань, збільшення рухової активності, поліпшення психоемоційного стану, працездатності. Встановлено такі внутрішньогрупові достовірні відмінності показників фізичного стану до та після експерименту: в експериментальній групі за шістьма показниками (ЧССсп., АДсист, АДдіаст, маса тіла, динамометрія кисті, відновлення ЧСС); в контрольній – тільки за чотирма показниками (ЧССсп., АДсист, АДдіаст, відновлення ЧСС).

Спостерігалися достовірні зміни ($p < 0,05$) в показниках самопочуття (\bar{x} ; S) (з 3,79; 0,33 до 5,01; 0,74 балів), активності (з 4,11; 0,02 до 5,40; 0,84 балів) і настрою (з 4,46; 0,47 до 5,53; 0,33 балів) чоловіків ЕГ, що проявлялося у підвищенні середнього рівня оцінки даних показників. У чоловіків обох груп достовірно ($p < 0,05$) покращився показник рухової активності. Сумарна кількість локомоцій (за результатами крокометрії) за тиждень істотно збільшилася як у представників ЕГ (\bar{x} ; S) (з 58030; 982 до 69060; 893), так і КГ (з 59008; 1340 до 65146; 1049).

9. Встановлено, що у досліджуваних чоловіків ЕГ основні зміни, що призвели до зниження ризику розвитку ССЗ, проявилися в зменшенні показників артеріального тиску, маси тіла, відмові від шкідливих звичок, підвищенні рухової активності та зростанні стійкості до стресу, водночас зменшилася кількість чоловіків, які мали кілька факторів ризику розвитку ССЗ, сумарний ефект яких істотно підвищував ризик. У чоловіків обох груп після експерименту відсутній виражений ризик розвитку ССЗ. Проте, у чоловіків ЕГ менший також відсоток чоловіків з явним ризиком (5 %) на противагу чоловікам КГ (10 %). У чоловіків контрольної групи зниження ризику розвитку серцево-судинних захворювань спостерігалось, в основному, за рахунок підвищення рівня рухової активності і зниження надлишкової маси тіла. Значущі зміни відбулися також і у корекції рівня фізичного стану. Спостерігалось достовірне ($p < 0,05$) покращення фізичного стану після експерименту у чоловіків обох груп. Однак, більш виражені зміни відбулися у чоловіків ЕГ – 20 % досягли вище середнього рівня, 30 % – середнього, 30 % – нижче середнього рівня фізичного стану.

Таким чином, можна зробити висновок, що заняття з використанням засобів «Outdoor activity» сприяють поліпшенню психоемоційного стану, підвищенню рівня здоров'я і зниженню ризику розвитку серцево-судинних захворювань чоловіків другого періоду зрілого віку та корекції показників їх фізичного стану.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку програми занять з використанням засобів «Outdoor activity» для осіб похилого віку.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Апайчев А. Современные подходы к дозированию нагрузки для мужчин зрелого возраста с использованием средств «Outdoor activity» / Александр Апайчев // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 2014. – Вип. 15. – С. 48–53. Фахове видання України.

2. Апайчев О. Аналіз фітнес-технологій, спрямованих на корекцію фізичного стану чоловіків другого зрілого віку / Олександр Апайчев // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2014. – Т. 1, вип. 18. – С. 10–14. Фахове видання України.

3. Апайчев А. Анализ структуры заболеваемости и риска развития сердечно-сосудистых заболеваний мужчин второго зрелого возраста / Александр Апайчев // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 9 (64). – С. 7–11. Фахове видання України.

4. Апайчев А. Разработка и обоснование программы занятий «Outdoor activity» с мужчинами второго зрелого возраста, направленных на коррекцию их физического состояния / Александр Апайчев // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2015. – Вип. 18. – С. 60–64. Фахове видання України.

5. Апайчев А. О возможности применения программ «Outdoor activity» для коррекции физического состояния мужчин второго периода зрелого возраста / Александр Апайчев // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 2. – С. 5–10. Фахове видання України. Журнал входить до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

6. Апайчев А. Мотивационные предпочтения в выборе видов двигательной активности мужчин второго зрелого возраста / Александр Апайчев // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 3. – С. 35–42. Фахове видання України. Журнал входить до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

Опубліковані праці апробаційного характеру

1. Апайчев А. В. Влияние скандинавской ходьбы на организм европейских жителей зрелого возраста в условиях Крайнего Севера / А. В. Апайчев // Современное общество, образование и наука : сб. научн. тр. по материалам Междунар. науч.-практ. конф., 31 марта 2015 г. : в 16-ти ч. – Ч. 1. – Тамбов, 2015. – С. 17–19.

2. Апайчев А. В. К вопросу коррекции физического состояния мужчин зрелого возраста в процессе физкультурно-оздоровительных занятий / А. В. Апайчев // Молодь і олімпійський рух : зб. тез доп. VIII Міжнар. наук. конф., 10–11 верес. 2015 р. [Електронний ресурс]. – К., 2015. – С. 256–259.

3. Апайчев А. В. Применение занятий «Outdoor activity» для коррекции физического состояния мужчин второго зрелого возраста / А. В. Апайчев // Медико-

биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сб. науч. статей IV Всеросс. заочной науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Воронеж, 2015. – С. 388–394.

4. Апайчев А. В. Теоретико-методические основы коррекции физического состояния мужчин зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом / А. В. Апайчев // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта, туризма и социально-культурного сервиса : Междунар. науч.-практ. конф., 26–27 февр. 2015 г. / ФГБОУ ВПО «Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов», Набережночелнинский филиал ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». – Набережные Челны : РИО НИСПТР, 2015. – С. 17–19.

5. Апайчев А. В. Теоретический аспект состояния здоровья лиц зрелого возраста и их учет в процессе занятий оздоровительным фитнесом / А. В. Апайчев // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : материалы Всерос. науч.-практ. конф., (25–26 марта 2015 г., Кемерово. – Омск, 2015. – С. 251–253.

АНОТАЦІЇ

Апайчев О. В. Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2015.

Дисертаційну роботу присвячено науковому обґрунтуванню і розробці програми занять оздоровчим фітнесом з використанням засобів «Outdoor activity». Програма занять спрямована на корекцію рівня фізичного стану чоловіків другого зрілого віку, включає кілька етапів: діагностичний, підготовчий, основний, результативний. Визначено організаційно-методичні умови, необхідні для реалізації розробленої програми. Про ефективність запропонованої програми свідчить покращення показників фізичного стану, підвищення рівня рухової активності, зниження ризику розвитку серцево-судинних захворювань.

Результати дисертаційного дослідження впроваджено в навчальний процес кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання Класичного приватного університету та кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України, а також в практику роботи фітнес-клубів.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, фізичний стан, чоловіки, другий зрілий вік, програма.

Апайчев А. В. Коррекция физического состояния мужчин второго зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое

воспитание разных групп населения. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2015.

Диссертационная работа посвящена научному обоснованию и разработке программы занятий оздоровительным фитнесом с использованием средств «Outdoor activity». Предпосылками разработки и реализации программы выступили организационно-методические условия: адекватность содержания требованиям профессиональной деятельности мужчин второго зрелого возраста, выбор приоритетного направления содержания физкультурно-оздоровительных занятий, учет исходного уровня физического состояния, индивидуализация программы занятий с учетом выявленных особенностей показателей физического состояния, подбор адекватных методов врачебно-педагогического контроля, непрерывность, повышение активности и желания систематически заниматься физическими упражнениями. Выявленные в процессе констатирующего эксперимента особенности и характер профессиональной деятельности исследуемого контингента, структура и объем двигательной активности мужчин второго зрелого возраста, а также показатели физического состояния, мотивационные предпочтения мужчин второго зрелого возраста легли в основу разработки содержания и направленности программы оздоровительных занятий с использованием средств «Outdoor activity». Отличительными особенностями предложенной программы были учет показателей физического состояния, предшествующего двигательного опыта, применение упражнений смешанной аэробно-анаэробной направленности. При разработке программы оздоровительных занятий полагались на основные принципы оздоровительной тренировки, под которыми понимали наиболее общие теоретические положения, объективно отражающие сущность и фундаментальные закономерности обучения, воспитания и всестороннего развития личности.

Программа включает несколько этапов: диагностический, подготовительный, основной, результативный. Целью диагностического этапа было определение состояния и уровня здоровья, физического состояния мужчин; выявление степени отклонения индивидуальных данных человека от нормативов; подбор рациональных средств оздоровления для коррекции имеющихся отклонений; определение рационального двигательного режима; подбор наиболее целесообразных методов контроля и самоконтроля физического состояния и эффективности занятий. Подготовительный этап осуществлялся с целью ознакомления занимающихся с основами техники скандинавской ходьбы, выполнения упражнений силовой направленности, соблюдении правил безопасности при проведении занятий вне помещений, обучения сенсорному методу контроля интенсивности нагрузки. Целевая направленность основного этапа заключалась в выполнении запланированной программы занятий, направленной на коррекцию физического состояния и профилактику риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Целью результативного этапа предложенной программы занятий была оценка текущего уровня физического состояния, внесение корректив в программу занятий в случае необходимости. На каждом этапе программы применялись адекватные средства врачебно-педагогического контроля. Основными критериями эффективности предложенной программы занятий для мужчин второго периода

зрелого возраста с использованием средств «Outdoor activity» выступили изменения показателей физического состояния: повышение уровня физического здоровья, снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшение показателей физической подготовленности, улучшение показателей психоэмоционального состояния, физической и умственной работоспособности, функционального состояния, повышение двигательной активности.

Определены организационно-методические условия, необходимые для реализации разработанной программы. Об эффективности предложенной программы свидетельствует улучшение показателей физического состояния, повышение уровня двигательной активности, снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Разработаны практические рекомендации для инструкторов фитнес-центров, включающие особенности организации занятий с использованием средств «Outdoor activity» для мужчин зрелого возраста.

Результаты диссертационного исследования внедрены в учебный процесс кафедры теоретических основ физического и адаптивного воспитания Классического частного университета и кафедры здоровья, фитнеса и рекреации Национального университета физического воспитания и спорта Украины, а также в практику работы фитнес-клубов.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, физическое состояние, мужчины, второй зрелый возраст, программа.

Apachev O. V. Correction of the physical condition of men of the second mature coming age in the course of health-enhancing fitness classes. – With the rights of a manuscript.

Dissertation for the competition of the academic degree of Candidate of sciences in physical education and sport, in speciality 24.00.02 – physical culture, physical education of different population groups. – National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2015.

The dissertational work addresses the scientific substantiation and development of the program of health-enhancing fitness classes using the means of "Outdoor activity". The program of classes, which aims at improving the physical condition level of men of the second mature age, includes several stages: diagnostic, preparatory, primary, and resultative. Organizational-methodological conditions necessary for the implementation of the developed program are determined. The effectiveness of the proposed program is proved by the improved indicators of physical condition, increased level of physical activity, and reduced risk of cardiovascular diseases.

The results of the dissertational research has been implemented in the educational process of the Department of theoretical foundations of physical and adaptive education at the Classical Private University, as well as of the Department of health, fitness and recreation of the National University of Physical Education and Sport of Ukraine, as well as in the practical work of fitness clubs.

Keywords: health-enhancing fitness, physical condition, men, second mature age, program.

Підписано до друку 10.03.2016 р. Формат 60x90/16.
Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9.
Тираж 100. Зам. 19.

«Видавництво “Науковий світ”»[®]
Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.
м. Київ, вул. Казимира Малевича (Боженка), 23, оф. 414.
200-87-15, 050-525-88-77
E-mail: nsvit23@ukr.net
Сайт: nsvit.cc.ua